

Unsere Superkräfte



Wofür wird die Übung eingesetzt?

Die Übung „**Unsere Superkräfte**“ bringt die einzigartigen Stärken jedes Teammitglieds zum Vorschein. Sie unterstützt eine Kultur des gegenseitigen Respekts, eröffnet neue Sichtweisen durch Fremdwahrnehmung und fördert das Vertrauen innerhalb des Teams.

Besonders wirksam ist sie in Gruppen, die sich bereits gut kennen. Sie eignet sich jedoch ebenso, um neue Kolleg:innen im Team herzlich willkommen zu heißen und sie von Anfang an einzubinden. Die Übung schafft einen wertschätzenden Rahmen, in dem der Beitrag aller Teilnehmenden zum Team bewusst wahrgenommen und gewürdigt wird – sowohl fachlich als auch menschlich.



Ablauf einfach erklärt

1. Stärken-Sammelrunde

Die Teilnehmenden bewegen sich mit Post-its und Stift ausgerüstet durch den Raum. Jedes Mal, wenn sie auf eine:n Kolleg:in treffen, nehmen sie sich einen kurzen Moment Zeit, um die Stärken und positiven Eigenschaften dieser Person auf ein Post-it zu schreiben.

Der beschriebene Zettel wird direkt auf den Rücken der entsprechenden Person befestigt – am besten mit etwas Malerkreppband. Danach geht es weiter zur nächsten Person. So entsteht nach und nach für jedes Teammitglied eine bunte Sammlung an Stärken und positiven Zuschreibungen auf dem Rücken.

Unterstützende Fragestellungen:

- Welche besonderen Stärken nimmst du bei dieser Person wahr – fachlich und menschlich?
- Was macht sie für das Team so wertvoll?
- Welche Eigenschaft schätzt du besonders?

Die Sammelrunde ist dann abgeschlossen, wenn jede:r von jedem Teammitglied ein persönliches Feedback auf dem Rücken trägt.

2. Austausch

Anschließend helfen sich alle gegenseitig beim Abnehmen der Post-its und nehmen mit ihren persönlichen Stärken-Zetteln wieder Platz.

Als Nächstes kommt jede:r nacheinander nach vorne, liest die eigenen Rückmeldungen laut vor und kann dazu Rückfragen stellen oder persönliche Gedanken mit dem Team teilen.

Die anderen Teilnehmenden dürfen ergänzen, vertiefen oder einzelne Stärken mit persönlichen Eindrücken untermauern, das macht die Rückmeldungen für den Feedbackempfänger noch greifbarer.

Sind alle Fragen beantwortet und gibt es keine weiteren Ergänzungen, werden die Post-its auf der persönlichen Superheld:innenkarte aufgeklebt.

Integration neuer Teammitglieder:

Auch neue Kolleg:innen lassen sich gut einbeziehen. Führe die Übung idealerweise erst nach einer kurzen Kennenlernphase durch, sobald erste Eindrücke entstanden sind.

Die Einschätzung der Stärken basiert dann auf der bisherigen Wahrnehmung und dient als wertvoller Gesprächsöffner. Das neue Teammitglied kann die Rückmeldungen korrigieren oder ergänzen und sich dabei gleichzeitig dem Team noch besser vorstellen.

3. Abschluss

Der/die Moderator:in rundet die Übung mit aner kennenden Worten ab. Ein möglicher Abschluss könnte beispielsweise wie folgt aussehen: „In jedem von uns steckt eine besondere Superkraft und gemeinsam entfalten wir unser volles Potenzial. Lasst uns diese Vielfalt wertschätzen und kraftvoll in der Zusammenarbeit einsetzen!“



Vorteile für dein Team

- Stärkung von Vertrauen & Teamgeist: Die gegenseitige Wertschätzung macht Stärken sichtbar und verbindet das Team auf einer emotionalen Ebene.
- Förderung der Selbstwahrnehmung: Der Blick von außen zeigt oft neue Seiten und kann das Selbstvertrauen stärken.
- Wertvolle Impulse für die Zusammenarbeit: Das Wissen über die individuellen Superkräfte erleichtert die Aufgabenteilung und Zusammenarbeit im Alltag.
- Motivierender Abschluss: Die Übung endet mit einem kraftvollen, positiven Teamgefühl, ideal zum Ausklang eines gemeinsamen Tages.