

Vertrauen im Team: die Reflexions- und Team-Übung

Eine Übung für ein Teammeeting, die Vertrauen nicht beschwört, sondern konkret bearbeitbar macht. Über Zusagen, Verletzlichkeit und Verlässlichkeit im Alltag.

So nutzen Sie diese Vorlage

Zweck. Vertrauen im Team ist die geteilte Erwartung, dass sich alle verlässlich, wohlwollend und ehrlich verhalten, auch ohne Kontrolle. Es lässt sich nicht anordnen und nicht direkt messen, es wächst langsam über eingehaltene Zusagen und sichtbare Verletzlichkeit und bricht schnell. Diese Übung macht Vertrauen besprechbar und übersetzt es in wenige konkrete Verhaltensweisen.

Rahmen. Rund 60 Minuten, moderiert, am besten durch die Führungskraft, die vorangeht. Schritt 1 ist stille Einzelreflexion, Schritt 2 der Austausch. Wer die schriftliche Reflexion anonym einsammeln will, sollte echte Anonymität und eine Mindestgruppengrösse sicherstellen und die Daten in der Schweiz verarbeiten.

Der Moodtalk-Weg: Vertrauen erkennt man nicht an einer Note, sondern an seinen Spuren, an Offenheit, Beteiligung und Ehrlichkeit. Fragen Sie deshalb nach konkretem Verhalten und nach dem Warum, nicht nach einer Zahl. Der Wert dieser Übung entsteht in den Zusagen am Schluss, nicht im Gespräch allein.

Die Übung in vier Schritten

1 Stille Reflexion

Einzel, rund 10 Minuten, schriftlich.

Wann habe ich mich in diesem Team zuletzt wirklich auf jemanden verlassen können? Was genau ist passiert?

Wo zögere ich, mich zu zeigen oder um Hilfe zu bitten, und warum?

2 Teilen und zuhören

Reihum, ohne Diskussion, rund 20 Minuten.

Jede und jeder teilt ein Beispiel aus Schritt 1, so weit es sich richtig anfühlt. Die anderen hören zu, ohne zu bewerten oder zu rechtfertigen. Ziel ist nicht Einigkeit, sondern gehört zu werden.

Notiz für die Moderation: Welche Muster tauchen mehrfach auf?

3 Was Vertrauen bei uns stärkt und was es bricht

Gemeinsam, rund 15 Minuten.

Stärkt — Welches konkrete Verhalten schafft in diesem Team Vertrauen?

Bricht — Welches Verhalten beschädigt es? (Häufig: gebrochene Zusagen, Sanktionen für Ehrlichkeit, verdeckte Agenden.)

4 Zusagen fürs nächste Mal

Gemeinsam, rund 15 Minuten. Der wichtigste Schritt.

Formulieren Sie zwei bis drei konkrete, beobachtbare Zusagen, die das Team ausprobiert, mit Verantwortung und einem Termin zur Nachschau. Beispiele: „Zusagen, die wir geben, halten wir nach“, „Wir sprechen Kritik direkt an, nicht über Dritte.“

Unsere Zusagen:

Langsam wachsen, schnell brechen. Ein einzelner Vertrauensbruch wiegt schwerer als viele kleine positive Signale. Entscheidend ist deshalb nicht das Gespräch heute, sondern ob die Zusagen im Alltag gehalten werden. Planen Sie einen kurzen Nachschau-Termin fest ein.

Von der Übung zur Massnahme

1. **Zusagen sichtbar machen**, für alle zugänglich, nicht in einer Schublade.
2. **Verantwortung benennen**, damit jede Zusage jemanden hat, der sie nachhält.
3. **Nachschau terminieren**, um zu prüfen, was gehalten wurde und was nicht.
4. **Wiederholen.** Vertrauen wächst über die Zeit, nicht in einem Meeting.

Mit Moodtalk erkennen Sie die Spuren des Vertrauens. Weil Vertrauen nur an seinen Spuren sichtbar wird, erhebt Moodtalk dialogbasiert und wirklich anonym, wie offen im Team gesprochen wird, fragt bei den Antworten selbst nach dem Warum, in der Muttersprache der Teilnehmenden, und verdichtet sie per KI zu Mustern und Massnahmen. Die Daten bleiben in der Schweiz.

Vertrauen im Team sichtbar machen.

Wir richten die dialogische, anonyme Befragung für Ihr Team ein, inklusive Auswertung und Massnahmen.

Termin buchen