



Name

Das kann ich gut und  
gibt mir Energie



Das schätzen andere an mir



Darin möchte ich mich verbessern



Diese Werte sind mir wichtig



Das brauche ich,  
um gut arbeiten zu können



So kommuniziere ich besonders gern



So ist mir Feedback am liebsten



Das brauche ich, um mich  
wertgeschätzt zu fühlen



Das stresst mich und  
bringt mich aus dem Gleichgewicht



Das nervt mich an mir selbst





# MANUAL OF ME

## OFFENHEIT. VERTRAUEN. TEAMGEIST.

In Zeiten des flexiblen, mobilen und dezentralen Arbeitens ist es wichtig, auf Teamgeist und Wir-Gefühl achtzugeben. Da sich die Arten der Kommunikation in einer hybriden Arbeitswelt ändern, hat dieses Manual das Ziel, miteinander darüber ins Gespräch zu kommen, wie ein gutes Miteinander aussehen kann auch wenn man nicht täglich im persönlichen Kontakt ist.

### ZUSAMMENGEFASST:

Es soll deine **persönliche „Bedienungsanleitung“** sein, die anderen Menschen hilft, dich besser zu verstehen, die Zusammenarbeit harmonischer zu gestalten und effektiv mit dir zu kommunizieren. Gleichzeitig reflektierst du durch das Erstellen des Manuals dich selbst und deine Bedürfnisse – das hilft dir **UND** anderen.

Das Manual soll deinen individuellen Charakter, deine Vorstellungen und Präferenzen im beruflichen Kontext wiedergeben. Das kann helfen, Themen die dich persönlich ausmachen, besprechbar(er) zu machen.

- Die Reflexion über deine **Stärken** hilft anderen, zu verstehen, wo sie auf deine Fähigkeiten bauen können und wie dein Potential optimal genutzt werden kann.
- Gib Auskunft darüber, welche **Werte** dir im Leben oder in der Zusammenarbeit wichtig sind. Das können ethische Werte, Arbeitsprinzipien oder auch persönliche Freiheiten sein.
- Erkläre, wie du am liebsten arbeitest, was deine **Stressauslöser** sind und wie man dir in solchen Momenten am besten helfen kann.
- Das Mitteilen deiner **Kommunikationspräferenzen** soll erkennbar machen, ob du eher direkte Gespräche, E-Mails oder schriftliche Notizen bevorzugst. Wie schnell erwartest du eine Antwort und wie schnell reagierst du normalerweise?
- Erkläre, wie du am liebsten **Feedback** erhältst. Bist du für direkte Kritik offen oder bevorzugst du eher konstruktives Feedback in einer ruhigen Atmosphäre?
- Und ganz wichtig: Wodurch fühlst du dich am ehesten **wertgeschätzt**?

Das Ziel ist es, ein **Klima des Verständnisses** zu schaffen, in dem auch Schwieriges und Unangenehmes angesprochen werden können.