



## Übung „Warmer Rücken“

*Um in Team, Mannschaft, Gruppe oder Familie positive und wertschätzende Rückmeldungen einzuführen und zu üben.*

### Material

Ihr braucht pro Person ein DIN A4 Blatt, einen Stift und ein Stück Kreppband (Malerkrepp). Wenn ihr zur Unterlage noch Blöcke oder Pappen habt - das hilft beim Schreiben um nicht durchzudrücken.

### Ablauf

Zuerst klebt jede/r einer/m anderen Team-/Familienmitglied mit dem Kreppband ein Blatt auf den Rücken. Dann schreibt Ihr bei jedem auf dem Rücken eine positive Rückmeldung. Z.B. „Was schätze ich an der Zusammenarbeit an Dir besonders?“ oder „Was hat mir in der Zusammenarbeit mit Dir in diesem schwierigen Jahr besonders geholfen?“

### Fotoprotokoll

Wenn Ihr die Übung im Rahmen eines Team-Workshops macht, haltet ein paar Fotos davon im Fotoprotokoll fest. Es gibt eine lustige Erinnerung, wenn mehrere von Euch in einer Reihe stehen und den Vorderleuten auf den Rücken schreiben

### Virtuelle Variation Nr. 1

Jede/r schreibt auf einen Post-It oder Zettel an Kolleg\*in A besonders schätzen. Alle halten das Feedback dicht vor die Webcam. Kolleg\*in A macht sich einen Screenshot. So geht es für alle reihum. Bei Post-Its wird es dabei schön bunt, da die meisten unterschiedliche Farben wählen.

### Virtuelle Variation Nr. 2

Bereitet auf einem virtuellen Whiteboard-Tool (wie z.B. [miro.com](https://miro.com) oder [groupmap.com](https://groupmap.com)) für jede/n eine Fläche vor, die mit ihrem/seinem Namen beschriftet ist. Dann schreibt Ihr bei allen Kolleg\*innen oder Familienmitgliedern drauf, was Ihr an Ihnen besonders schätzt. Die beschrifteten Flächen werden als PDF exportiert. Jede/r behält ihr/sein PDF.