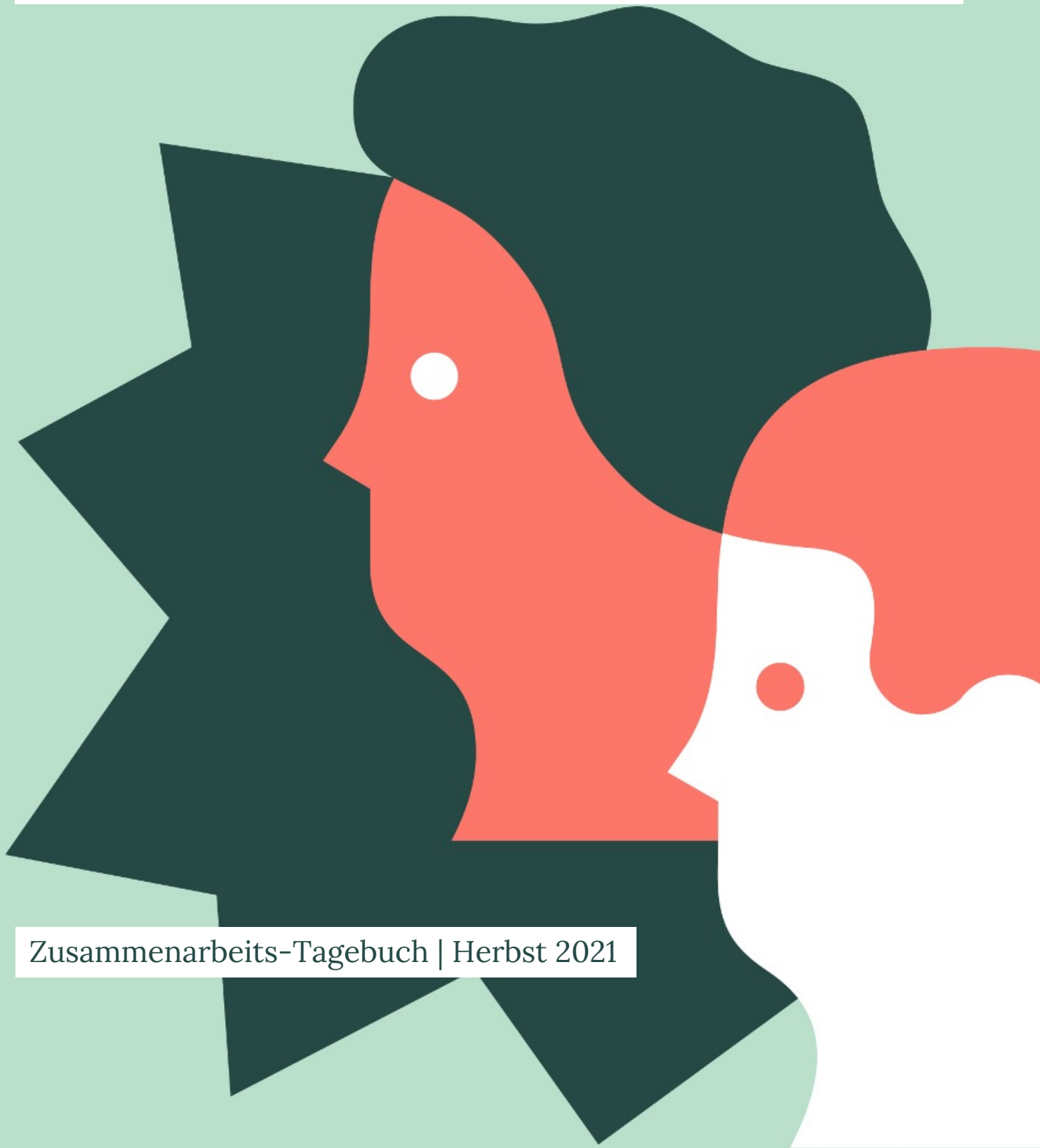


likem!nd

# Vertrauensvolle Zusammenarbeit



Zusammenarbeits-Tagebuch | Herbst 2021

# *Persönliche Reflexion zu Zusammenarbeit*

→ Zusammenarbeits-Tagebuch

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---

---

---

---

---

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

---

---

---

---

---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wie habe ich heute den Sinn meiner Unternehmung durch meine Arbeit optimal unterstützt?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wann war ich das letzte Mal so richtig im Flow bei der Arbeit? Und warum war das so?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was habe ich heute Besonderes erreicht bei der Arbeit – und wer (oder was) hat mir dabei geholfen?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was wünsche ich mir für die Zusammenarbeit für den morgigen Tag und was ist mein Beitrag dazu?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Konnte ich die Zusammenarbeit heute so gestalten, wie ich es mir gestern vorgenommen habe? Was stand allenfalls im Weg?

---



---



---



---



---



# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was hat mich das letzte Mal so richtig Wütend gemacht bei der Arbeit? Wie bin ich damit umgegangen?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was habe ich heute Neues gelernt bei der Arbeit? Wer oder was hat mir geholfen dies zu lernen?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was lerne ich in diesem Zusammenarbeits-Tagebuch über mich – und was allenfalls über andere?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wenn ich die letzten Zusammenarbeits-Tagebücher durchschaue, was fällt mir auf und welche wiederkehrenden Themen sehe ich?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wofür bin ich heute besonders dankbar?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wie habe ich heute den Sinn meiner Unternehmung durch meine Arbeit optimal unterstützt?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wann war ich das letzte Mal so richtig im Flow bei der Arbeit? Und warum war das so?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was habe ich heute Besonderes erreicht bei der Arbeit – und wer (oder was) hat mir dabei geholfen?

---



---



---



---



---



# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was wünsche ich mir für die Zusammenarbeit für den morgigen Tag und was ist mein Beitrag dazu?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Konnte ich die Zusammenarbeit heute so gestalten, wie ich es mir gestern vorgenommen habe? Was stand allenfalls im Weg?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was hat mich das letzte Mal so richtig Wütend gemacht bei der Arbeit? Wie bin ich damit umgegangen?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelingweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was habe ich heute Neues gelernt bei der Arbeit? Wer oder was hat mir geholfen dies zu lernen?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Was lerne ich in diesem Zusammenarbeits-Tagebuch über mich – und was allenfalls über andere?

---



---



---



---



---

# Zusammenarbeits- Tagebuch

Welches Gefühl war heute präsent:

- |  |                                       |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Positiv       | <input type="checkbox"/> Erfreut      | <input type="checkbox"/> Wütend       | <input type="checkbox"/> Erlöst         |
| <input type="checkbox"/> Glücklich     | <input type="checkbox"/> Verunsichert | <input type="checkbox"/> Gespannt     | <input type="checkbox"/> Besorgt        |
| <input type="checkbox"/> Hoffnungsvoll | <input type="checkbox"/> Verwirrt     | <input type="checkbox"/> Irritiert    | <input type="checkbox"/> Gefangen       |
| <input type="checkbox"/> Gestresst     | <input type="checkbox"/> Stolz        | <input type="checkbox"/> Enttäuscht   | <input type="checkbox"/> Lebendig       |
| <input type="checkbox"/> Nervös        | <input type="checkbox"/> Sicher       | <input type="checkbox"/> Zufrieden    | <input type="checkbox"/> Schuldig       |
| <input type="checkbox"/> Angespannt    | <input type="checkbox"/> Gelangweilt  | <input type="checkbox"/> Negativ      | <input type="checkbox"/> Verbittert     |
| <input type="checkbox"/> Besorgt       | <input type="checkbox"/> Müde         | <input type="checkbox"/> Genervt      | <input type="checkbox"/> Schockiert     |
| <input type="checkbox"/> entschlossen  | <input type="checkbox"/> Verletzt     | <input type="checkbox"/> inspiriert   | <input type="checkbox"/> energiegeladen |
| <input type="checkbox"/> überwältigt   | <input type="checkbox"/> eifrig       | <input type="checkbox"/> verunsichert | <input type="checkbox"/>                |

Was hat mir in der Zusammenarbeit heute Energie gekostet, was hat mir Energie gegeben?

---



---



---



---



---

Wenn ich die letzten Zusammenarbeits-Tagebücher durchschaue, was fällt mir auf und welche wiederkehrenden Themen sehe ich?

---



---



---



---



---

# Creative Commons

## Über die Verwendung der Inhalte aus diesem Dokument

Die Inhalte dieses Dokuments sind Ausschnitte aus dem «Likemind Playbook» von Likemind GmbH und stehen unter einer Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Lizenz, die eine sogenannte Freikulturlizenz ist.

Diese Lizenz gewährt jedem Menschen und jeder Organisation:

- Die Freiheit, das Werk zu verwenden.
- Die Freiheit, die in diesem Werk enthaltenen Informationen für beliebige Zwecke zu verwenden, auch kommerziell.
- Die Freiheit, Kopien des Werkes zu verbreiten, auch kommerziell.
- Die Freiheit, abgeleitete Werke zu erstellen und zu verbreiten.

...unter der Bedingung, dass die originalen Urheber des Werkes genannt, und alle abgeleiteten Werke unter derselben derselben Lizenz wie das Original verfügbar gemacht werden.

Die vollständige Lizenz ist einsehbar unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode>

## Namensnennung bei abgeleiteten Werken

Die Lizenz erfordert, dass abgeleitete Werke mit angemessenen Urheber- und Rechteangaben versehen werden. Aus dieser Angabe sollten Titel, Autor, Quelle und Lizenz hervorgehen, z.B. so:

Dieses Werk, «[Titel des Werkes]» beruht auf «Likemind Playbook» von Likemind GmbH, verwendet unter CC-BY-SA. «[Titel des Werkes]» von «[Name des Autors]» ist lizenziert unter CC BY SA.

Weiter Informationen zu bewährten Vorgehensweisen bei Namensnennung finden sich auf der Creative Commons Seite: <https://creativecommons.org>.

# Quellenangaben

## Von Likemind für dieses Dokument verwendete Lizenzen und Quellen

Grosse Teile des «Likemind Playbooks» beruht auf «Soziokratie 3.0 – Ein Praxisleitfaden» von James Priest, Bernhard Bockelbrink und Liliana David, verwendet unter CC-BY-SA.

Wo immer wir individuelle Quellen verwendet haben, sind diese im Text bzw. am unteren Rand der Seite aufgeführt.

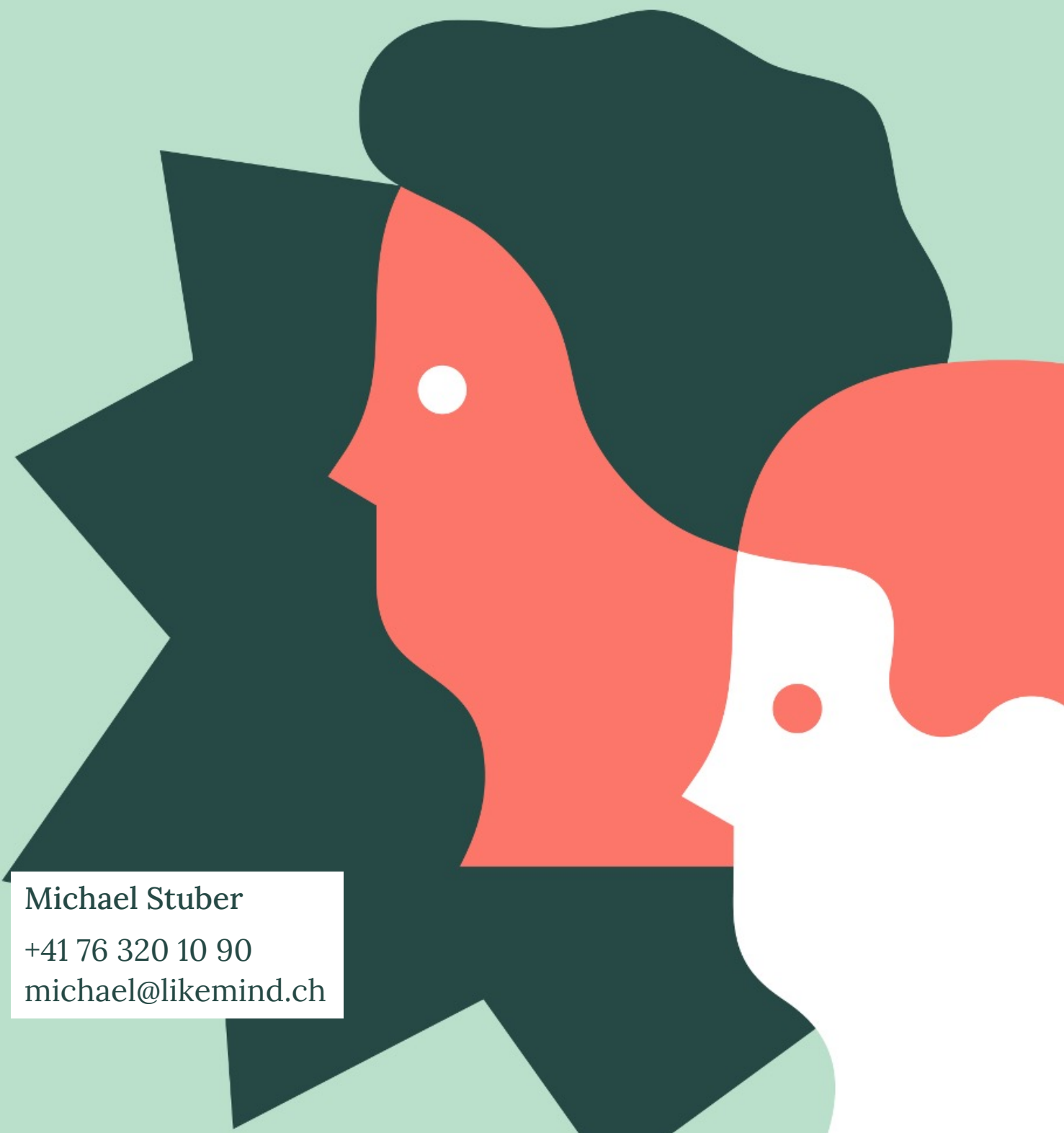
Alle Illustrationen sind von Timo Meyer.



likem!nd

# *Gemeinsam wirksam*

Vertrauensvolle Zusammenarbeit in einer komplexen Welt



Michael Stuber  
+41 76 320 10 90  
michael@likemind.ch