



# Well Team Times



Hrsg. vom fachbereichsübergreifenden Projekt Teamdynamik  
an der Hochschule Fulda – University of Applied Sciences

Nr. 288 – November 2024

Gegründet im Fachbereich Oecotrophologie

Hochschule Fulda

## Wer gesehen werden will, muss sich zeigen

### Die eigene Sichtbarkeit

spielt in der Alltags- und Berufskultur wie auch in der Wertekultur der Angewandten Teamdynamik eine essenzielle Rolle.

Hier findest du einige Essentials, die sich im Laufe vieler Workshops herausgebildet und zu kurzen Sprüchen verdichtet haben. ↓

Sichtbarkeit ist eine Fähigkeit, um Wirkung und Einfluss zu gewinnen.

Sie ist ein Aktivator, ein Fahrplan, um Ideen zu verwirklichen.

Sie durchbricht traditionelle Vorstellungen von Führung und Kommunikation, indem sie selbstbewusstes und visionäres Auftreten mit authentischer Kommunikation verbindet.

### Jeder Ausdruck ist zugleich ein Eindruck

Erlaube dir, sichtbar zu werden:  
Mehr Ausdruck bewirkt mehr Eindruck.  
Die Emotion, die du zum Ausdruck bringst,  
bewirkt den Eindruck, den andere von dir haben.

Der Einzelne wird erst dann akzeptiert,  
wenn er bereit ist, sich zu zeigen,  
das heißt, wenn er das Risiko trägt,  
auch abgelehnt zu werden



Authentisch sein heißt:  
Wir erfüllen unsere Rolle und gestalten  
sie unverstellt, ganz natürlich auf der  
Basis unserer Persönlichkeit

Wir zeigen uns authentisch, wenn  
unser Handeln von unseren Gefühlen  
geleitet wird



Ohne Rolle – keine Authentizität!  
Authentisch sein kann man nur  
in einer Rolle

Beim Schlafen, beim Duschen, beim Spazieren-  
gehen, beim Meditieren können wir nicht authen-  
tisch sein. Da wir bei diesen Tätigkeiten keine so-  
ziale Rolle übernehmen, macht Authentizität kei-  
nerlei Sinn.

<p><b>Stell dich dar, wie du bist – und wenn du eine Rolle spielst, spiele sie bewusst !</b></p>	<p>Jeder Mensch kann immer und überall mit Rollen spielen und experimentieren. Er kann in verschiedenen privaten und beruflichen Lebensbereichen und Situationen in unterschiedlichen Rollen auftreten. Im Berufsleben sind Rollen sehr stark mit Funktionen (Aufgaben) verbunden.</p>
<p><b>Das Wesentliche am Schauspieler ist nicht, dass er „sich verwandelt“, sondern dass er „etwas verkörpert“</b></p>	<p>Die Lust am Spiel hat durchaus positive Wirkungen. Wer sich selbst überzeugend inszenieren kann, wie ein Schauspieler auftreten und eine Story vorführen kann, wird sein Wissen gut verkaufen, sich selbst und andere motivieren, wird gesellschaftlich zum Anziehungspunkt. Durch seinen Auftritt und seine Botschaften beeindruckt er die Menschen, ohne Druck auszuüben.</p>
<p><b>Im team-dynamischen Kreis zeigt man sich am wirksamsten, wenn man allein in der Mitte steht</b></p>	
<p><b>Wer in der Mitte mal gestanden von allen Seiten angesehen, fühlt Ehre und auch Peinlichkeit ... Und ist Gewohnheit schon vorhanden, wird er ein weiteres Mal dort stehen als „gestandene“ und „angesehene“ Persönlichkeit.</b></p>	<p>Der Eine, der in der Mitte steht, steht gleichermaßen für sich und für das Gesamte, das ihn umgibt, das ihn hält und dem er dient. Steht er dort öfter und wird von allen Teilnehmern angesehen, so entwickelt er ein Standing. Er wächst zu einer gestandenen und angesehenen Persönlichkeit.</p>
<p><b>Die Mitte: Stellst du dich hinein, stellt sich was heraus</b></p>	<p>Jedem sollte klar sein: Niemand kommt so aus der Mitte zurück, wie er hineingegangen ist.</p>
<p><b>Das Agieren in der Mitte ist für die Interaktion essenziell, in der Wirkung auf den Akteur ist es existenziell</b></p>	<p>Der Kreis wirkt intensiv auf den Menschen, der im Mittelpunkt steht. Der Mensch, der sich in der Mitte zeigt, kommt in „seine Mitte“.</p>
<p><b>Für alles, was sich einer herausnimmt, muss er etwas hineingeben</b></p>	<p>Im täglichen Leben müssen das Geben und das Nehmen ausgeglichen sein. Eine zwischenzeitliche Schiefelage ist immer Anlass für weitere ausgleichende soziale Aktivitäten. Dabei ist es schwierig, das Gegebene und das Genommene zu messen.</p>
<p><b>Sich zeigen heißt auch: Raum einnehmen – Wie viel Raum darf ich einnehmen?</b></p>	<p>„Das Thema beschäftigt mich, dank unseres letzten Workshops, intensiv. Ich bin in der Vergangenheit davon ausgegangen, dass es gut ist, möglichst wenig Raum in Anspruch zu nehmen und viel Raum den anderen zu geben. Wahrgenommen wurde ich dadurch wenig. Daher nehme ich das Motto an: <b>Wer gesehen werden will, muss sich zeigen.</b> Es ist ein holpriger Weg, aber ich habe begonnen ihn zu laufen.“ (Hannah Bercke)</p>