



# Micro Habits für Besseres Teamwork

Dr. Denniz Dönmez



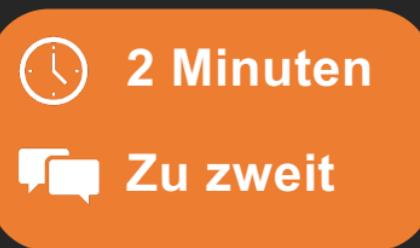
# Hi, ich bin Denniz.

Und spreche heute über  
**Teamwork,**  
**Kommunikation**  
**und Poker**



“  
Wie viel Prozent  
der Team-  
Performance  
basiert auf  
Kommunikation? ”





“ Was sind die grössten Herausforderungen bei der Kommunikation? ”

# Wie wir denken → welche Resultate wir bekommen



**Viele sozialisierten  
Verhalten  
erschweren echtes  
Teamwork schwer.**

Cleverer sein, vorausschauender,  
strategischer, vorbereiteter.  
Genug Munition für Argumente mitbringen.





# Micro Habits

# Puzzle vs. Poker





# 7 Verhaltensbereiche

1. **Mitgefühl und Neugierde zeigen** Ich frage weil...
2. **Transparenz und Klarheit schaffen** Mit "wir" meine ich...
3. **Psycholog. Sicherheit fördern** Ich brauche hier deine Hilfe.
4. **Bedürfnisse vor Lösungen klären** Welches Problem lösen wir?
5. **Gutherzig ehrlich sein** Ich sage das, weil du mir wichtig bist
6. **Annahmen testen** Meine Annahme ist...
7. **Verantwortung übernehmen** Was ich machen werde ist...



Es war einmal...

# 1

# Mitgefühl und Neugierde zeigen

## Micro Habits

- Begründung und Kontext liefern
- Echte Fragen fragen
- Andere einladen, die eigenen blinden Flecken aufzuzeigen





“Wir müssen ihm helfen” sagten die Geier.

2\_

# Klarheit und Transparenz schaffen

## Micro Habits

- Relevante Infos teilen
- Wichtige Begriffe definieren (z.B. "wir", "done", usw.)
- Namen nennen und nicht-anonymes Feedback ermutigen





## Auftritt: Sheer Khan

# 3\_

# Psychologische Sicherheit fördern

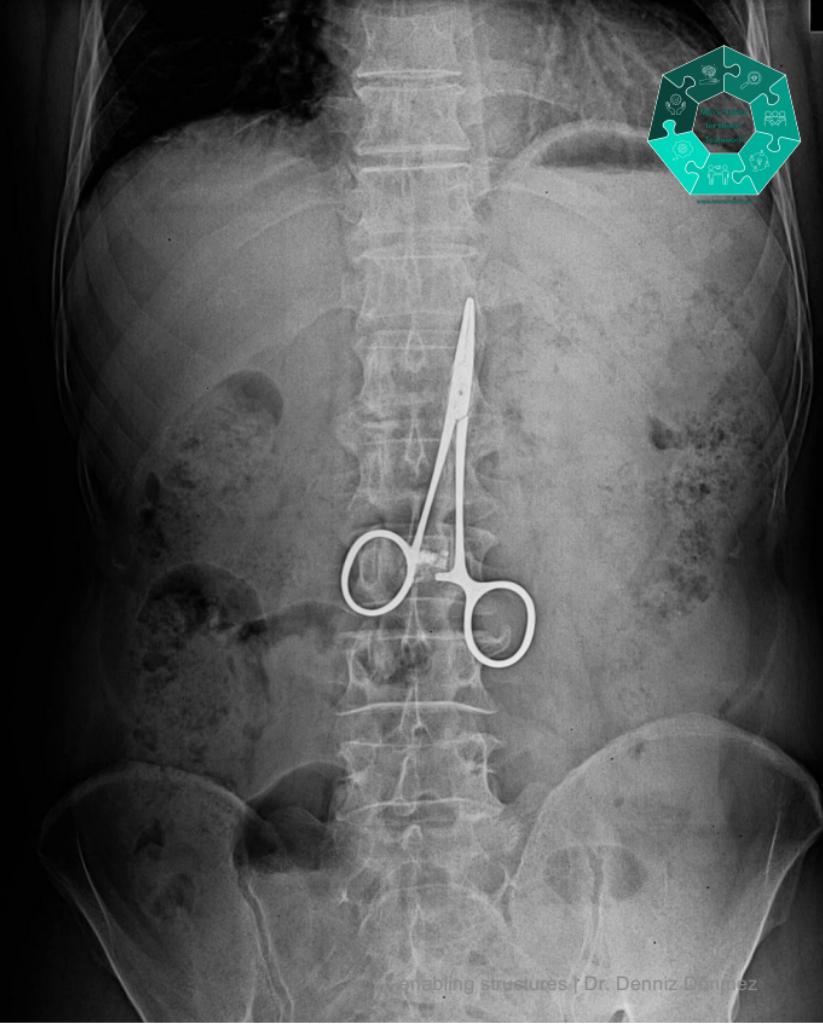
## Micro Habits

- Fehlerkultur vorleben
- Nach Hilfe fragen
- Unsicherheiten teilen und mehr Fragen fragen als Antworten haben





**Fehlende  
psychologische  
Sicherheit** führt  
zu einer Kultur der  
Angst und kann  
Risiken für die  
gesamte  
Organisation  
bringen.





# 3\_ Psychologische Sicherheit fördern

## Micro Habits

- Fehlerkultur vorleben
- **Nach Hilfe fragen**
- Unsicherheiten teilen und mehr Fragen fragen als Antworten haben



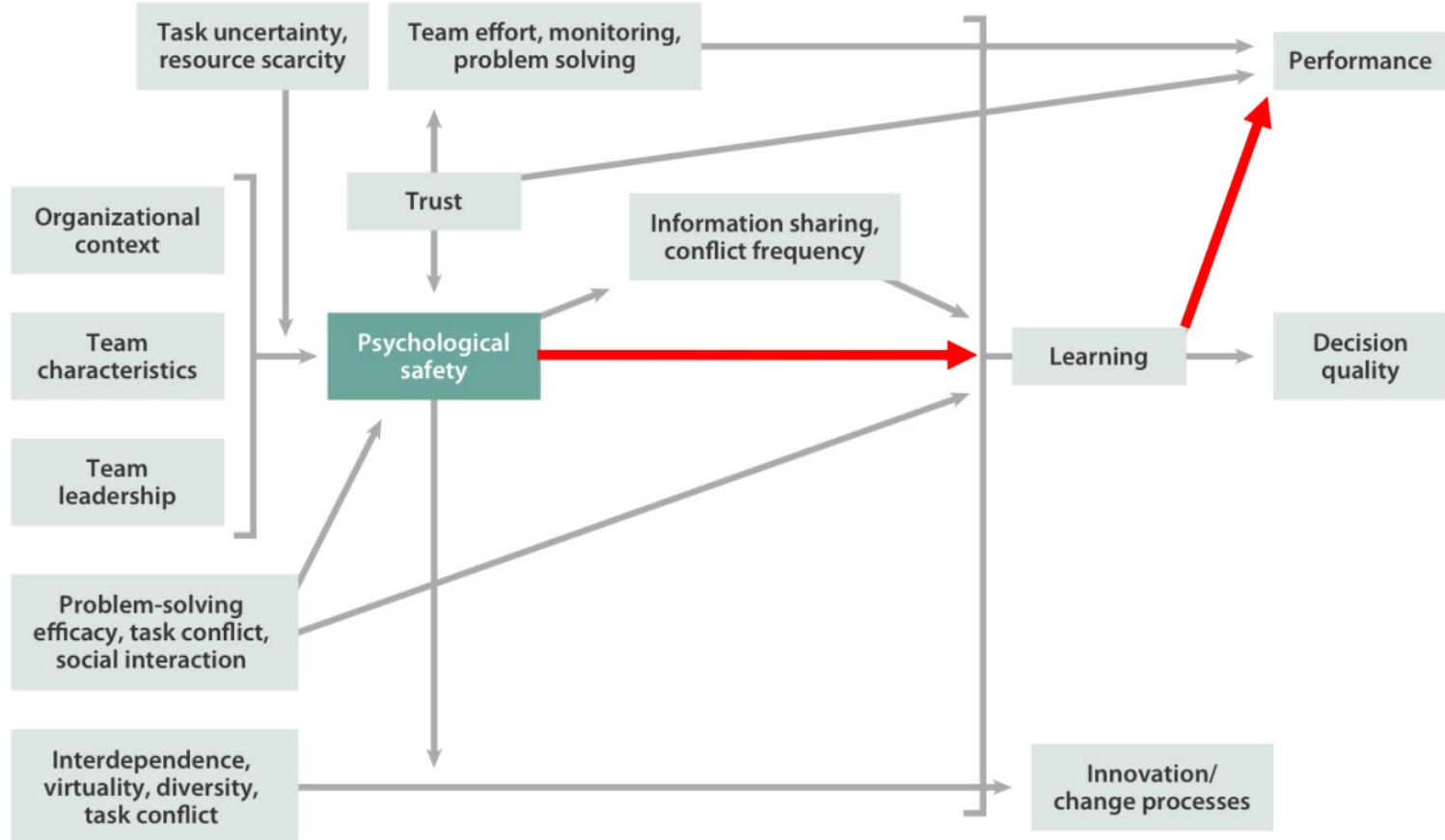
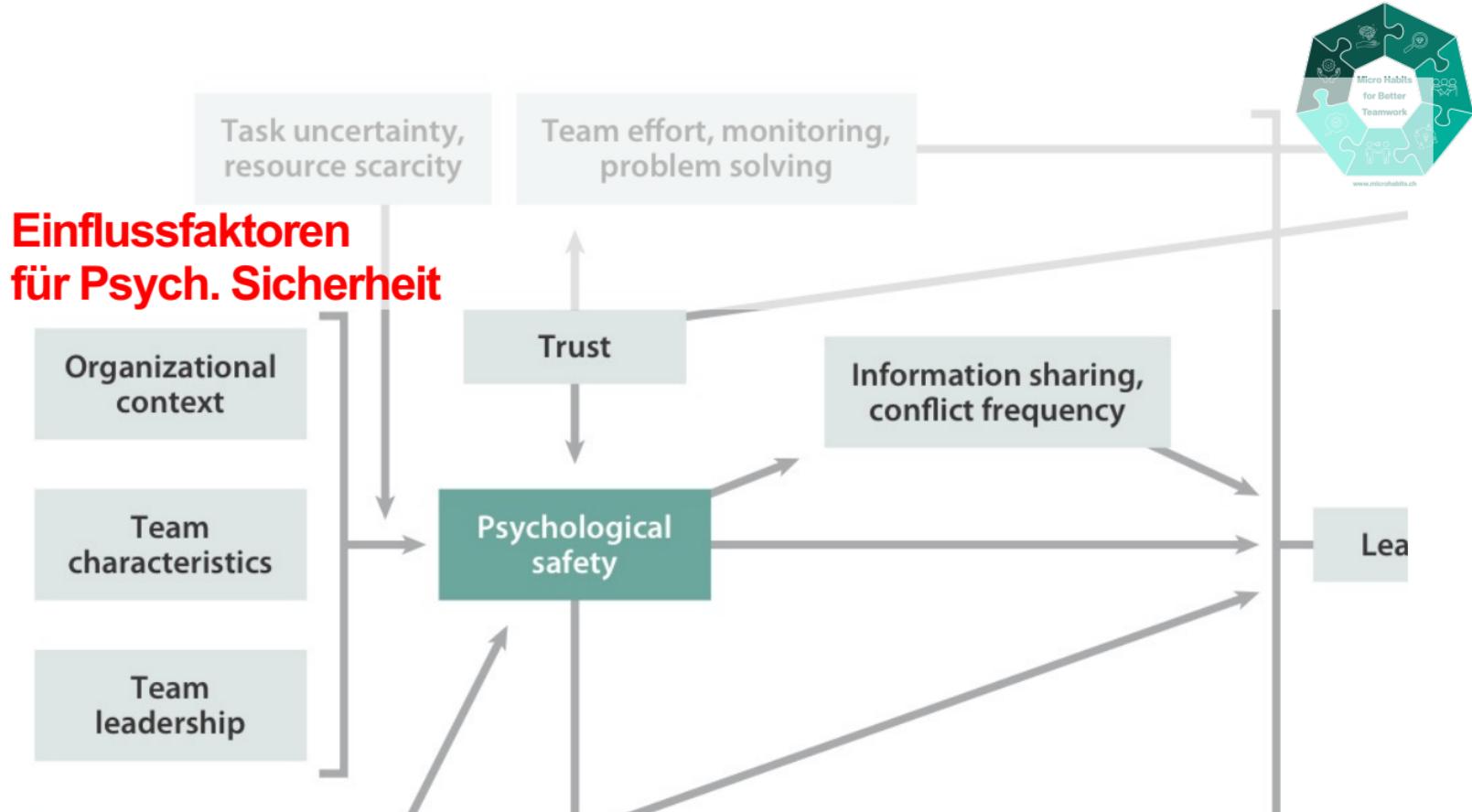


Figure 3

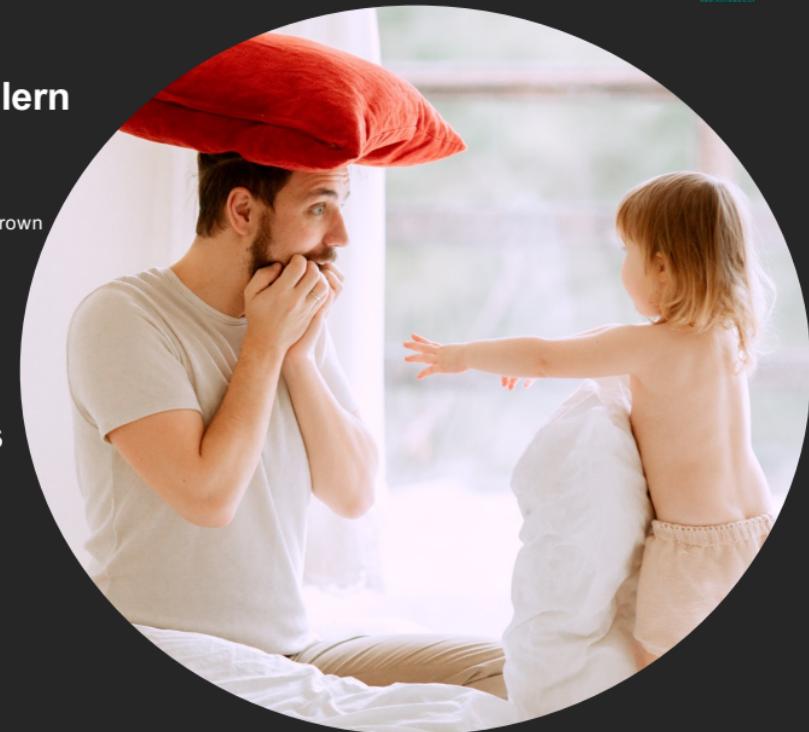
Relationships examined in group-level research on psychological safety.



# Vertrauen schafft psychologische Sicherheit



1. **Mit gutem Beispiel im Umgang mit Fehlern vorangehen**
2. **“Clear is kind, unclear is unkind”** - Brene Brown
3. **Echte Fragen stellen („...Du Idiot?“)**
4. **Über eigene Unsicherheiten sprechen**
5. **Nach Feedback fragen ist wichtiger als Feedback geben**
6. **Sich ehrlich entschuldigen**
7. **Um Hilfe bitten**





„For every complex problem there is an answer that is clear, simple, and wrong.“

– H. L. Mencken

4

# Bedürfnisse vor Lösungen klären

## Micro Habits

- Gemeinsame Lösungsräume schaffen
- Frage: "Welches Problem gilt es zu lösen?"
- Bedürfnisse hinter den Lösungsvorschlägen verstehen





Gutes Feedback ist selten.

5\_

# Gutherzig ehrlich sein

## Micro Habits

- Persönlich kümmern
- Fokus auf die Sache, nicht die Person
- Emotionen ansprechen
- Öffentlich loben, unter 4 Augen kritisieren



# 5\_

# Feedback

## Micro Habits

- Persönlich kümmern
- Fokus auf die Sache, nicht die Person
- Emotionen ansprechen
- Öffentlich loben, unter 4 Augen kritisieren

## Feedback-Arten





Von der Kunst, Feuer zu machen...

A scene from the movie "The Jungle Book" showing Mowgli swinging from a vine in a dense jungle. He is shirtless, wearing orange breeches, and has a look of surprise or concern on his face. A monkey is visible in the background.

# 6\_

# Annahmen testen



## Micro Habits

- Fakten von Interpretation trennen
- Annahmen explizit machen
- Glaube nicht alles, was du denkst!

# 6\_

# Annahmen testen



## Micro Habits

- Fakten von Interpretation trennen
- Annahmen explizit machen
- Glaube nicht alles, was du denkst!



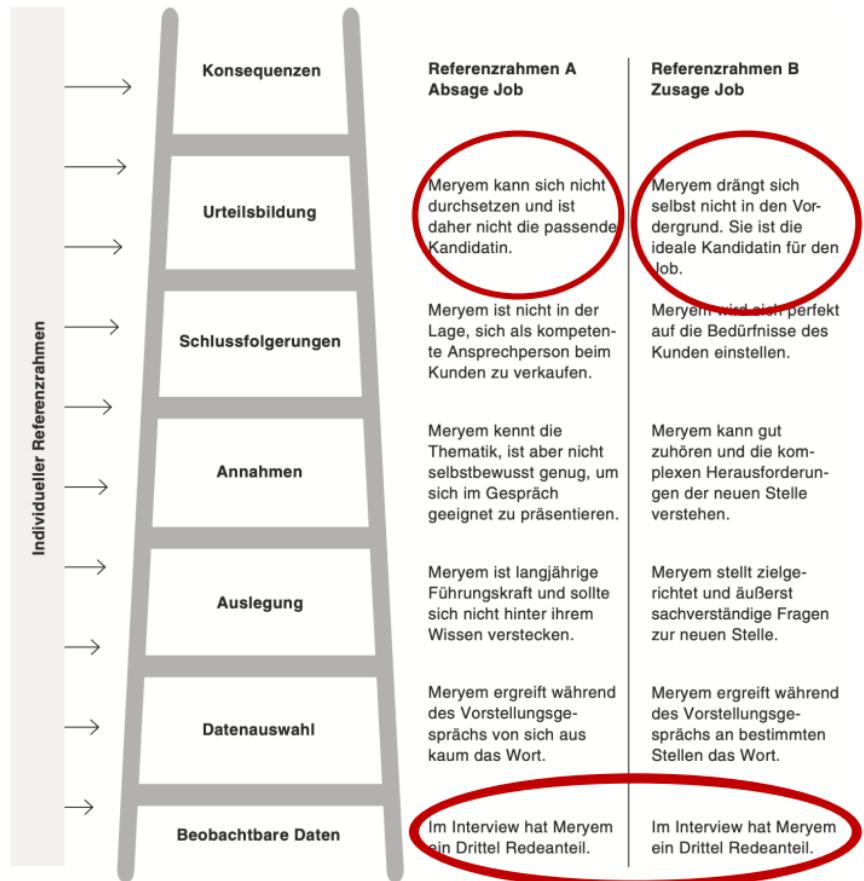


Abb. 3.6 Leiter der Inferenz (nach Senge/Kleiner/Roberts/Boss/Smith)



## Micro Habits

- **Fakten von Interpretation trennen**
- **Annahmen explizit machen**
- **Glaube nicht alles, was du denkst!**



Ehrlich in den Spiegel schauen...

# 7\_

# Verantwortung übernehmen



## Micro Habits

- **Bemerken, wenn ich Ausreden finde, oder Rechtfertige**
- **Das Delta zwischen Haben und Wollen identifizieren**



# 7\_

# Verantwortung übernehmen



## Micro Habits

- Bemerken, wenn ich Ausreden finde, oder Rechtfertige
- Das Delta zwischen Haben und Wollen identifizieren

VERPFLICHTUNG

AUFGEBEN

SCHÄMEN

RECHTFERTIGEN

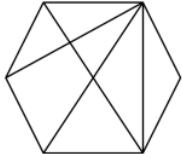
BESCHULDIGEN

LEUGNEN

# **Puzzle statt Poker**



1. **Mitgefühl und Neugierde zeigen**  **Ich frage weil...**
2. **Transparenz und Klarheit schaffen**  **Mit "wir" meine ich...**
3. **Psycholog. Sicherheit fördern**  **Ich brauche hier deine Hilfe.**
4. **Bedürfnisse vor Lösungen klären**  **Welches Problem lösen wir?**
5. **Gutherzig ehrlich sein**  **Ich sage das, weil du mir wichtig bist**
6. **Annahmen testen**  **Meine Annahme ist...**
7. **Verantwortung übernehmen**  **Was ich machen werde ist...**



Fachbegriffe  
und Jargon  
vermeiden

Weniger  
Missverständnisse

Aktiv  
zuhören

Puzzleteile  
benennen

Verbindlichkeit  
und  
Verantwortung



4 Minuten

Zu zweit/dritt

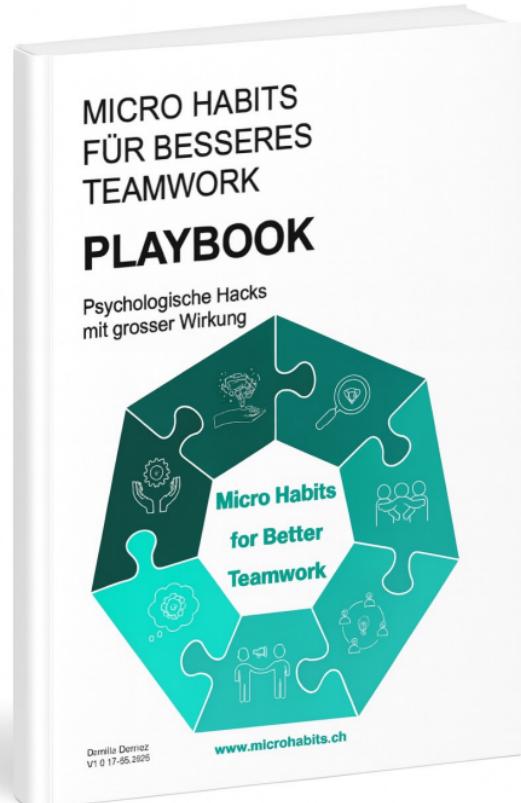
“ Wie könnten Micro Habits bei  
deiner Herausforderung<sup>1</sup>  
helfen? ”

<sup>1</sup> Die du heute zum  
Einstieg diskutiert hast.

# Micro Habits im Arbeitsalltag verankern



Sessions über einen Zeitraum von einigen Wochen ermöglicht ein Verändern der Sprache.  
Mehr Puzzle. Weniger Poker.



*Mehr Micro Habits gibt's  
im Buch und in unseren  
Workshops!*

Denniz Dönmez · Rafael Huber

## MICRO HABITS FÜR BESSERES TEAMWORK

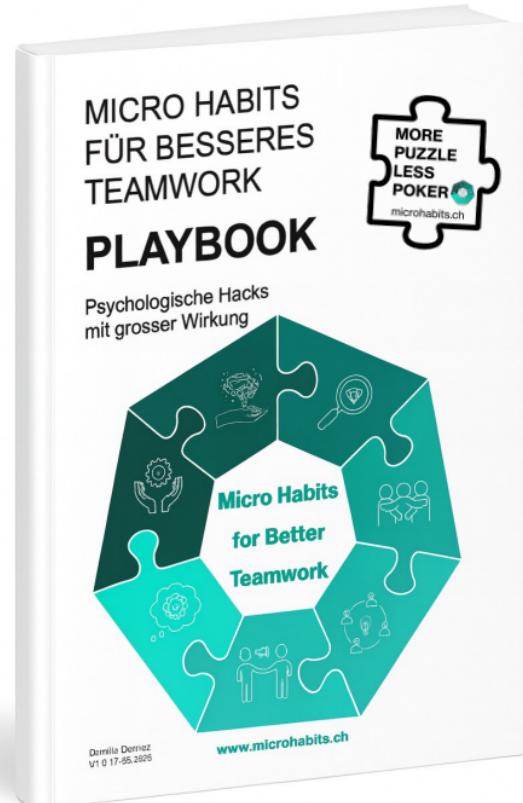
Psychologische Hacks  
mit großer Wirkung

Überall  
wo es  
Bücher  
gibt!

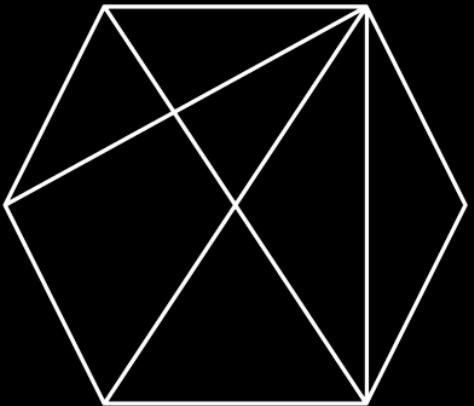


Danke  
und bis  
bald!

Photo by Nita: <https://www>



enabling structures | Dr. Denniz Dönmez



Kontakt

enabling structures GmbH

Dr. Denniz Dönmez

+41 79 572 2042

[denniz@microhabits.ch](mailto:denniz@microhabits.ch)

<https://enablingstructures.com>