

# MANUAL OF ME

Das *Manual of Me* ist ein wirkungsvolles Werkzeug zur Förderung von Selbstreflexion und Transparenz im Team. Jedes Teammitglied erstellt eine persönliche Anleitung zu sich selbst – wie es arbeitet, kommuniziert und was ihm wichtig ist. Dies hilft, Missverständnisse zu vermeiden, Vertrauen aufzubauen und individuelle Arbeitsstile besser zu verstehen. Das Manual dient als Gesprächsgrundlage für Zusammenarbeit, Feedback und Teamentwicklung.

1

## Individuelles Ausfüllen

Jedes Teammitglied erhält ein *Manual of me*-Template (physisch oder digital) und füllt es aus.

2

## Team-Austausch

In einer Team-Session stellt jede Person ihr Manual in kompakter Form vor. Dabei geht es darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen und Verständnis füreinander aufzubauen. Die übrigen Teammitglieder hören aktiv zu und dürfen Verständnisfragen stellen, ohne zu werten oder kommentieren.

3

## Gemeinsame Reflexion

Im Anschluss reflektiert ihr gemeinsam, was aus dem Austausch mitgenommen wurde. Dabei werden Unterschiede, überraschende Erkenntnisse und mögliche Chancen für eine bessere Zusammenarbeit thematisiert. Typische Leitfragen können sein: Welche Unterschiede haben uns überrascht? Wo erkennen wir Spannungen oder Missverständnisse? Welche konkreten Dinge wollen wir im Miteinander ausprobieren oder ändern?

4

## Follow-up

Nach ca. acht Wochen folgt ein Rückblick, in dem ihr die Wirkung des *Manual of Me* bewertet. Ihr reflektiert, was gut funktioniert hat, was weniger hilfreich war und ob es Änderungen braucht – sei es im Verhalten, in der Zusammenarbeit oder im Manual selbst. Gegebenenfalls werden aktualisierte Versionen erstellt oder neue Vereinbarungen getroffen. So wird der Prozess lebendig gehalten und kontinuierlich verbessert.

MANUAL VON:

So kommuniziere ich besonders gern...

DAS HILFT MIR, UM GUT ZU ARBEITEN...

DAS SOLLTEST DU IN DER KOMMUNIKATION MIT MIR WISSEN...

DIE BESTE ART MIR FEEDBACK ZU GEBEN...

Bei Konflikten neige ich dazu...

Wenn ich gestresst bin, neige ich dazu...

Ich fühle mich besonders geschützt, wenn...