TOXISCHE POSITIVITÄT BINGO

Das Toxische Positivität Bingo ist ein einfaches, aber effektives Tool, um in Meetings oder Gesprächen Anzeichen von toxischer Positivität zu erkennen. Aber das Wichtigste: der Austausch im Team. Nur durch offene Reflexion und das Teilen der Eindrücke kann der echte Dialog und das Verständnis entstehen.

So funktioniert es:

✅ Schritt 1 - Vorbereiten: Drucke dir das Bingo-Feld mit 9 typischen Phrasen, die auf toxische Positivität hinweisen, aus. Suche dir, wenn du möchtest eine Person In Crime mit der du das Experiment zusammen machst.

✅ Schritt 2 - Toxische Positivität aufspüren: Achte in Meetings und Gesprächen auf diese Aussagen. Wenn du eine der Phrasen hörst ODER sie selbst nutzt, hake sie ab. Mache dir Notizen, wann sie gesagt wurden und was die Phrase für eine Wirkung hatte.

Wenn du eine Reihe (vertikal, horizontal oder diagonal) voll hast, hast du Bingo! 🏆
ABER - das Spiel endet nicht hier! Im Grunde wird es hier erst spannend.

✅ Schritt 3 - Reflektieren: Bleib im stetigen Austausch mit deiner Person In Crime. Was fällt euch auf? Welche Beobachtungen macht ihr?

✅ Schritt 4 - Team ins Boot holen: Nutze das nächste Team-Meeting, um mit dem Team über die Phrasen und deren Auswirkungen zu sprechen. Warum wird so etwas gesagt? Wie fühlt sich das an? Was können wir es anders / besser machen?

Warum dieses Tool funktioniert:

- Erhöht das Bewusstsein: Es macht toxische Positivität sichtbar und zeigt, wie diese Phrasen die echte Kommunikation blockieren können.
- Fördert ehrliche Gespräche: Der Austausch im Team hilft, die Auswirkungen von toxischer Positivität zu reflektieren und echte Emotionen anzusprechen.
- Schafft Raum für echte Gefühle: Wenn wir uns von toxischer Positivität befreien, entsteht Raum für eine offene, authentische Teamkommunikation.

Sandra Karner
https://sandrakarner.de

Friede, Freude, Pustekuchen!
hallo@friedefreudepustekuchen.de

Jana Galling
https://the-shift.de

Friede, Freude, Pustekuchen!

TOXISCHE POSITIVITÄT BINGO

"Kopf hoch, das wird schon."	"Denk einfach positiv!"	"Alles passiert aus einem bestimmten Grund."
"Sei einfach dankbar, du hast es besser als andere."	"Lächeln hilft immer!"	"Glaub einfach an dich!"
"Was dich nicht umbringt, macht dich stärker."	"Es ist alles eine Frage der Perspektive."	"Du musst nur die richtige Einstellung haben."

Sandra Karner
https://sandrakarner.de

Friede, Freude, Pustekuchen!
hallo@friedefreudepustekuchen.de

Jana Galling
https://the-shift.de