

Modul 3.1 – Was psychologische Sicherheit eigentlich genau ist ...

... und warum sie für Team-Leistung unerlässlich ist.

Psychologische Sicherheit (PS) ist: "Die geteilte Überzeugung, dass es sicher ist, zwischenmenschlich Risiken einzugehen" Dabei geht es nicht darum, dauernd harmonisch zu sein. Bei hoher PS ist es auch sicher, das Risiko einzugehen, dass man die Harmonie stört.	PS ist ein zentraler Faktor für Team-Leistung, und oft der am stärksten unterentwickelte. Psychologische Sicherheit $\times$ (Motivation + Verbindlichkeit) = Lernverhalten = Team-Leistung	Abwertungen sind gleichzeitig risikoreiche Kommunikation und verringern die PS. Jede Person kann die PS im Raum erhöhen, indem sie a) sich möglichst konstruktiv ehrlich ausdrückt und b) Abwertungen von anderen informell mit Aktivem Zuhören Plus übersetzt.
--	---	---

Übung M3.1.1: Psychologische Sicherheit messen

Art Einzelübung

Material Stift

Dauer 5 min.

Der mittlerweile sehr gut wissenschaftlich validierte Fragebogen zum Messen der psychologischen Sicherheit (PS) besteht aus sieben Fragen. In dieser Übung beantwortest du diese Fragen in Bezug auf ein Team, in dem du arbeitest oder gearbeitet hast. Kreuze jeweils deinen Grad der Zustimmung zur Aussage an. Am Ende zählst du die Punkte zusammen und teilst durch die Anzahl der beantworteten Fragen. Das ergibt dann deinen PS-Score. (Beachte dabei, dass die Fragen 3, 5 und 6 umgekehrt bewertet werden.)

Für den PS-Score deines Teams berechnest du den Durchschnitt der PS-Scores deiner Team-Mitglieder. 7 ist der höchstmögliche PS-Score, 1 der niedrigste. Um einen möglichst genauen Score zu erhalten, ist es ratsam, den individuellen PS-Score anonym zu erfragen. Sonst kann eine niedrige PS dazu führen, dass Team-Mitglieder sich nicht trauen, ehrliche Antworten zu geben.

Eine vollständige Anleitung zur Messung der PS findest du auch hier: <https://doi.org/10.6102/zis279> (PsySafety-Check, Fischer & Hüttermann 2020)

Gesamtpunktzahl deiner Antworten (nächste Seite) : _____

Dein PS-Score: _____

1) In diesem Team kann man auch Probleme und schwierige Themen offen ansprechen.

☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)	☐ (7)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

2) Niemand in diesem Team würde absichtlich etwas tun, das meiner Arbeit schadet.

☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)	☐ (7)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

3) Wenn man in diesem Team einen Fehler macht, dann wird einem das oft vorgehalten.

☐ (7)	☐ (6)	☐ (5)	☐ (4)	☐ (3)	☐ (2)	☐ (1)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

4) In diesem Team kann man sich trauen, ein persönliches Risiko einzugehen

☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)	☐ (7)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

5) Die Mitglieder dieses Teams sind manchmal TeamkollegInnen gegenüber abweisend, die anders sind.

☐ (7)	☐ (6)	☐ (5)	☐ (4)	☐ (3)	☐ (2)	☐ (1)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

6) In diesem Team ist es schwierig, andere Teammitglieder um Hilfe zu bitten.

☐ (7)	☐ (6)	☐ (5)	☐ (4)	☐ (3)	☐ (2)	☐ (1)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

7) Bei der Zusammenarbeit in diesem Team werden meine besonderen Fähigkeiten und Begabungen wertgeschätzt und genutzt.

☐ (1)	☐ (2)	☐ (3)	☐ (4)	☐ (5)	☐ (6)	☐ (7)
stimme ganz und gar nicht zu	stimme weitgehend nicht zu	stimme eher nicht zu	bin neutral	stimme eher zu	stimme weitgehend zu	stimme voll und ganz zu

Übung M3.1.2: Wirkung von Verhalten auf Psychologische Sicherheit

Art Einzelübung

Material Stift

Dauer 10-15 min.

In dieser Übung kannst du dir genauer anschauen, welches Verhalten dein Erleben von psychologischer Sicherheit (PS) erhöht und welches dies schwächt. Gleichzeitig kannst du reflektieren, welches Verhalten davon du selbst an den Tag legst, was im Sinne der KPU die guten Gründe dafür sind und welches Verhalten du vielleicht stattdessen ausprobieren möchtest.

(Kleiner Nebenkomentar: PS ist laut Definition ja eine gemeinsame Überzeugung, und diese Überzeugung hängt in großem Maße auch von der individuellen Interpretation der Beteiligten ab. Beobachtbares Verhalten kann also nicht direkt die PS erhöhen oder verringern. Aber es gibt natürlich Verhalten, das mit höherer Wahrscheinlichkeit die Überzeugung der Beteiligten verändert und damit in Folge zu höherer oder geringerer PS in einem Team führt. Vgl. dazu auch Modul 2.4 „Wer ist an meinen Gefühlen schuld?“)

Welches beobachtbare Verhalten stärkt bei mir und/oder anderen die PS?

Welches beobachtbare Verhalten verringert bei mir und/oder anderen die PS?

Welches Verhalten davon lege ich selbst an den Tag?

Welche Bedürfnisse versuche ich mir damit zu erfüllen?

→

Welches Verhalten möchte ich ausprobieren, um PS in meinem Team zu stärken?



Notizen

Übung M3.1.3: Informelles Aktives Zuhören Plus im Team vorbereiten

Art Buddy-Übung

Material Stift

Dauer 2 x 20-30 min.

In dieser Übung könnt ihr euch gegenseitig dabei unterstützen, auszuprobieren, wie ihr in einer Situation hättet agieren können, die in eurem Team ein Verringern der psychologischen Sicherheit ausgelöst hat.

Ihr könnt die schriftliche Vorbereitung entweder einzeln machen und sie dann gemeinsam durchsprechen, oder sie jeweils gemeinsam ausfüllen. Wenn ihr sie gemeinsam ausfüllt, kann dein Buddy dich interviewen, empathisch nachfragen, dich spiegeln und die Essenzen für dich mitschreiben.

1) Was war die Situation, die ein Verringern unserer PS ausgelöst hat? Was ist dort genau passiert im Sinne einer neutralen Beobachtung?

2) Welche Abwertungen schwirren mir im Kopf herum über die Beteiligten (inkl. mir selbst)?

3) Was waren meine Gefühle und Bedürfnisse?

Gefühle:

Bedürfnisse:

4) Was könnten die Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen in der Situation gewesen sein?



Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____



Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____

Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____



Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____

Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____



Name: _____

Gefühle: _____

Bedürfnisse: _____

5) Was hätte ich tun können, um mehr Bedürfnisse von mir und anderen zu erfüllen? (Bitte an mich selbst / Strategie-Idee)

6) Wie hätte ich informelles Aktives Zuhören Plus in die Situation einbringen können?

Einleiten mit "Dazusagen":

Empathische Vermutungen: