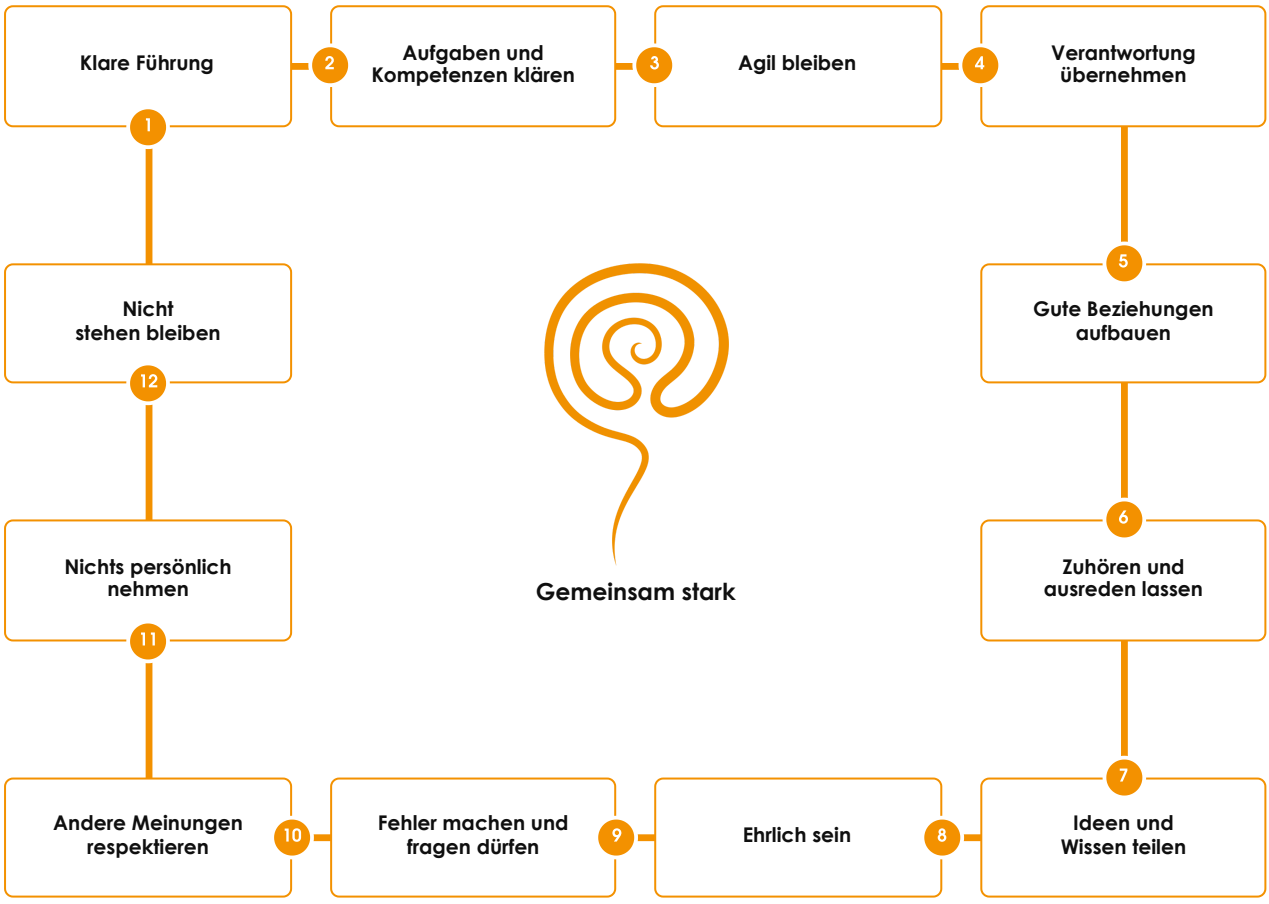
HANNES MUR
mental.power 5.8

# Teamgeist

*Zwölf goldene Regeln für ein starkes Team · Arbeitsblatt*

Teamgeist ist das Gefühl der Zusammengehörigkeit: Wir kümmern uns umeinander und wissen, dass unser Erfolg von der Zusammenarbeit abhängt. Eine Mannschaft aus teuren Einzelkämpfern unterliegt oft einer, die mit Leidenschaft und Teamgeist spielt. Die zwölf Regeln zeigen, woran ihr gemeinsam arbeiten könnt.




Zwölf goldene Regeln für ein starkes Team

## So arbeitest Du mit diesem Blatt

**1 Einschätzen**
Bewerte auf Seite 2 jede der zwölf Regeln von 1 bis 5. Am meisten bringt es, wenn jedes Teammitglied das für sich tut.

**2 Vergleichen**
Legt eure Einschätzungen nebeneinander. Wo seid ihr euch einig, wo gehen die Bilder auseinander?

**3 Vereinbaren**
Wählt eine Regel, die ihr stärken wollt, und haltet auf Seite 4 fest, was ihr dafür tut.

**Gut zu wissen:** Teamgeist heißt nicht nur, nett zueinander zu sein. Es heißt auch, das Richtige für das Team zu tun und darauf zu achten, dass alle einbezogen sind.

Name _____ Datum _____



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

# Unser Team-Check

Wie gut leben wir die zwölf Regeln? 1 = kaum, 5 = voll und ganz.

| REGEL | DARAN ERKENNEN WIR SIE | UNSERE EINSCHÄTZUNG |
|---|---|---|
| 1 **Klare Führung** | Die Führung hat eine klare Vision und vermittelt sie so, dass alle ihre Rolle verstehen. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 2 **Aufgaben, Kompetenzen, Verantwortung** | Jeder weiß, was er zu tun hat, was er entscheiden darf und wofür er einsteht. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 3 **Agil bleiben** | Wir stellen uns auf neue Lagen ein und probieren weiter, bis eine Lösung gefunden ist. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 4 **Verantwortung übernehmen** | Jeder steht für die eigene Arbeit ein und schaut zugleich auf die anderen. So entsteht das Wir-Gefühl. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 5 **Gute Beziehungen aufbauen** | Wir begegnen einander freundlich und kennen uns auch persönlich. Wer sich abschottet, wird angesprochen. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 6 **Zuhören und ausreden lassen** | Jeder wird gehört, niemand wird unterbrochen. Aktives Zuhören zeigt Wertschätzung. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 7 **Ideen und Wissen teilen** | Wir geben Ideen und Wissen weiter und lernen voneinander. Das setzt Vertrauen voraus. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 8 **Ehrlich sein** | Wir reden miteinander und nicht übereinander. Feedback kommt regelmäßig und zeitnah. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 9 **Fehler machen und fragen dürfen** | Fehler dürfen passieren, wenn wir daraus lernen und das Gelernte festhalten. Fragen sind erwünscht. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 10 **Andere Meinungen respektieren** | Eine andere Sicht gilt als Gewinn. Die kritische Stimme deckt oft einen blinden Fleck auf. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 11 **Dinge nicht persönlich nehmen** | Rückmeldungen gelten der Sache. Wir helfen einander herauszufinden, was uns getroffen hat. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |
| 12 **Nicht stehen bleiben** | Wir lernen und entwickeln uns laufend weiter, als Einzelne und als Team. | ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 |

**Unsere stärkste Regel**

**Hier haben wir am meisten zu gewinnen**



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

## Sieben Tipps für Dich als Führungskraft

Teamgeist beginnt bei der Führung. Notiere zu jedem Tipp, was Du heute schon tust oder künftig tun willst.

| TIPP | DAS TUE ICH DAFÜR |
|---|---|
| 1 **Kümmere Dich um Dein Team**<br>Deine Leute sind zuerst Menschen und dann Arbeitskräfte. Zeig ihnen, dass Du sie und ihren Beitrag schätzt. | |
| 2 **Setze klare Ziele**<br>Klare Ziele zeigen jedem, was zu tun ist und was er zum Ganzen beiträgt. | |
| 3 **Ermutige zum Erfolg**<br>Hilf, wenn jemand nicht weiterkommt, vor allem bei Aufgaben, die neu für ihn sind. | |
| 4 **Fördere Feedback**<br>Gib Raum, zu sagen, was gut läuft und was nicht. Achte auf konstruktive Kritik untereinander. | |
| 5 **Sag Nein und grenz Dich ab**<br>Wer es allen recht machen will und Aufgaben seiner Leute übernimmt, macht sie unselbständig. | |
| 6 **Pass auf Dich auf**<br>Ernährung, Bewegung, Schlaf: Nur wer selbst bei Kräften ist, kann für andere da sein. | |
| 7 **Ein bisschen Spaß muss sein**<br>Nimm Dich selbst nicht zu ernst. Freude steckt an und schafft Vertrauen. | |

## Gruppe oder Team?

**Gruppe**

Arbeitet meist für kurze Zeit zusammen, etwa in einem befristeten Projekt. Im Mittelpunkt steht der fachliche Austausch.

**Team**

Ist auf längere, oft jahrelange Zusammenarbeit angelegt. Darum zählen Zusammengehörigkeit, Kommunikation, Feedback und gemeinsame Werte viel mehr.

**Meine Reflexion:** Sind wir eher eine Gruppe oder ein Team? Woran mache ich das fest?



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

## Unsere Teamtypen

Ein erfolgreiches Team lebt von der richtigen Mischung aus Fähigkeiten, Persönlichkeiten und Erfahrung. Neun Typen tun jedem Team gut. Wer übernimmt bei euch welche Rolle, und welche fehlt?

| TEAMTYP | WER BEI UNS? |
|---|---|
| 1 **Die Besseren** fordern Dich heraus und lassen Dich wachsen | |
| 2 **Die Ehrlichen** halten auch in schwierigen Zeiten zu Dir | |
| 3 **Die Sozialen** kümmern sich um jene, die gerade schwächer sind | |
| 4 **Die Lernenden** wollen an Feedback wachsen, sind offen und neugierig | |
| 5 **Die Zielstrebigen** achten darauf, dass die Teamziele erreicht werden | |
| 6 **Die Verlässlichen** sind das Fundament für den Teamgeist | |
| 7 **Die Ideengeber** entwickeln das Team weiter und sorgen für Neues | |
| 8 **Die Umsetzer** sorgen dafür, dass die Arbeit nicht liegen bleibt | |
| 9 **Die Begeisterten** befeuern den Teamgeist | |

## Unser nächster Schritt

Teamgeist wächst durch das, was ihr gemeinsam tut. Eine Regel genügt für den Anfang.

**Diese Regel stärken wir**

**Daran merken wir, dass es wirkt**

**Das tun wir dafür in den nächsten sieben Tagen**

**Wer achtet darauf?**

**Unser Rückblick am (Datum)**

Die zwölf Regeln, die sieben Tipps für Führungskräfte und die neun Teamtypen zusammengefasst nach dem Text „Teamgeist: 12 goldene Regeln für ein starkes Team“ aus den Unterlagen von mental.power 5.8. Die Kurzbezeichnungen der Teamtypen, der Team-Check und die Arbeitsfelder sind ergänzte Anregungen.



© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.