

# Die Integrale Beziehungslandkarte

<b>Dauer</b>	20-60 Minuten (abhängig von der Personenanzahl)
<b>Material</b>	DinA4/DinA3 Blätter, bunte Stifte, ruhiger Ort
<b>Personen</b>	2 -10 Personen

## Wofür?

Mit der Beziehungslandkarte kannst du anfangen, auf der zwischenmenschlichen Ebene mit den Werteebenen zu arbeiten, bewusstes Feedback zu üben und vorhandene Spannungen, Vorbehalte und Konflikte zu bearbeiten. Sie eignet sich besonders zur Visualisierung von Teamdynamiken.

*Im Vorfeld ist zu klären:*

Erstelle ich die Beziehungslandkarte für mich alleine? Erstellt sie jeder im Team? Machen die Ergebnisse für alle transparent? Mit wem gehe ich im Anschluss in den Austausch?

## Schritt für Schritt Anleitung

### Teil 1 – Erstelle deine Beziehungslandkarte

**01** Zeichne einen Kreis in die Mitte des Blattes, welcher dich selbst repräsentiert.

**02** Zeichne einen Kreis für eine Person aus deinem Team. Schreibe den Namen in die Mitte des Kreises. Achte dabei auf die Nähe/Distanz und die Größe des Kreises (siehe Legende).

**03** Liste deine Wahrnehmung zur Person auf. Kennzeichne das, was du persönlich als positiv und erhaltenswert in der Beziehung empfindest mit einem „+“, und das, was du persönlich als negativ/störend/entwicklungsfähig in der Beziehung empfindest, mit einem „-“. Du kannst dir dabei immer wieder die Frage stellen: „Wie geht es mir in dieser Beziehung?“ bzw. auch „An was mache ich es fest?“

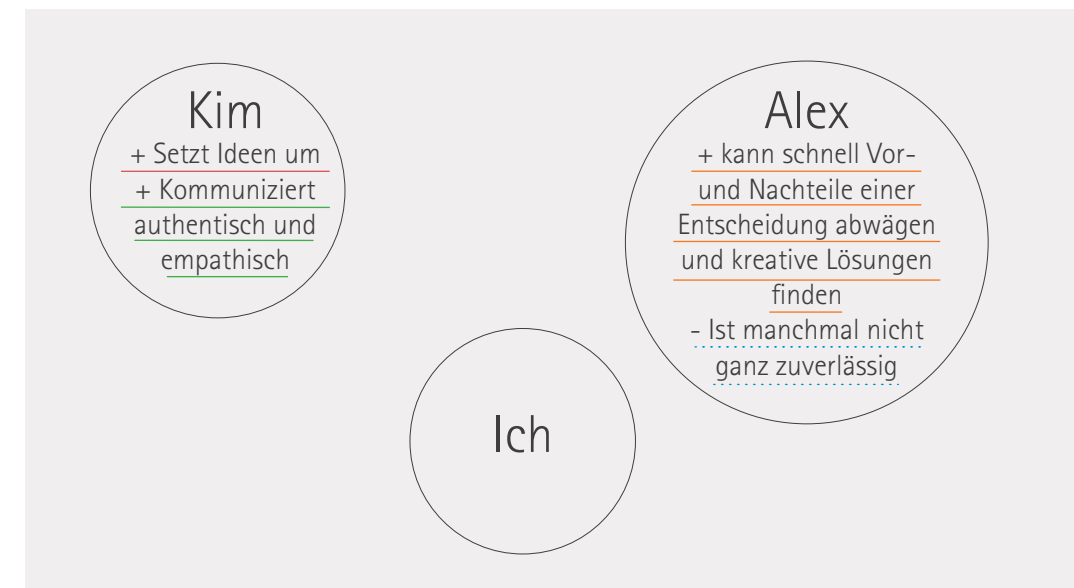
**04** Nun kannst du die Spiral Dynamics Ebenen mit einbeziehen. Unterstreiche mit der entsprechenden Farbe bei dir selbst und bei der anderen Person mit folgender Orientierung:

» Durchgehende Linie: wenn du eine Werteebene als gesund gelebt empfindest

» Gestrichelte Linie: wenn du eine Werteebene als ungesund (zu viel / zu wenig) gelebt empfindest oder dazu ggf. im Gespräch noch etwas herausfinden möchtest.

**05** Wiederhole die Schritte 1-3 bis du alle relevanten Personen auf deiner Karte wiederfindest.

**06** Lass dein „Gesamtwerk“ auf dich wirken: Gefällt es dir? Fehlt etwas? Wie ehrlich warst du mit dir selbst? Wie war die Erstellung für dich?



### Die Legende deiner Beziehungslandkarte

#### Nähe des Kreises

Bezieht sich auf die Enge des Kontaktes (ein naher Kreis steht für engen bzw. regelmäßigen Kontakt; je weiter weg der Kreis von dir ist, desto loser ist der Kontakt)

#### Größe des Kreises:

Ein kleiner Kreis steht für keinen oder einen kleinen emotionalen Ausschlag (z.B. ist mir egal, stabil, vertraut, ausgewogen). Je größer der Kreis wird, um so größer ist auch der emotionale Ausschlag (z.B. große Freude, großer Ärger, Angst, Wut, Begeisterung, Bewunderung)

## Teil 2 – Mit der Beziehungskarte im Team arbeiten

**06** Besprich das Ergebnis zunächst mit einer Person, die nicht Teil der Landkarte ist. Nehmt euch dafür ca. 20 Minuten Zeit. Wichtig ist vor allem zu reflektieren, was genau deine innere Haltung und dein Verhalten mit dem Ergebnis der Beziehungskarte zu tun haben und welche Erkenntnisse du daraus ableiten kannst. Die Person, mit der du das Ergebnis besprichst, hat die Aufgabe, dir genau zuzuhören, um herauszufinden, welche Wirkung deine Haltung und dein Verhalten auf die Beziehungsqualität haben und was du daraus lernen kannst. Die Beziehungskarte soll nicht dazu führen, dass über die anderen Personen gesprochen wird, sondern ausschließlich über die Beziehung zwischen dir und der Person.

**07** Die Beziehungskarte kann auch für das gesamte Team genutzt werden. Wenn du selbst einen Mehrwert damit erfahren hast, kannst du die Methode deinem Team vorstellen. Es ist eine sehr effektive und direkte Form des Teambuildings. Hinweis: In der zu erstellenden Landkarte dürfen nur anwesende Teammitglieder aufgeführt werden.

**08** Nachdem alle ihre persönliche Beziehungskarte erstellt haben, kommt wieder als gesamtes Team zusammen. Nun könnt ihr eure Erkenntnisse in wechselnden Zweierkonstellationen besprechen.

Nehmt euch dabei für jede Duade ca. 12 Minuten Zeit. Hier steht die Frage im Mittelpunkt: „Wie geht es mir mit dir?“ Die erste Person beginnt zu erzählen, während das Gegenüber nur zuhört. Nach 6 Minuten wechselt ihr die Rollen. Die Beziehungskarte kann gezeigt werden oder für die Gesprächsorientierung bereitgehalten werden (das kann jeder für sich selbst klären).

**09** Wechselt nach 12 Minuten die Partner und rotiert solange, bis alle Zweierkonstellationen dran waren.

**10** Versammelt euch dann im ganzen Team und jede Person, die möchte, kann in der Runde noch einmal ihre persönlichen Erfahrungen teilen.  
*Wie war es für dich, direkt mit deinem Team deine Einschätzung zu teilen?*  
*Was hast du von den anderen gehört?*  
*Was nimmst du davon mit?*  
*Was machst du insgesamt aus der Beziehungskarte?*

## Hinweise

Die Beziehungskarte kann für **folgende Anwendungsfälle** verwendet werden:

- » Mitarbeitergespräche vorbereiten, durchführen und nachbereiten (für beide Seiten)
- » Grundsätzlich eigenes Führungsbewusstsein reflektieren (wie schaue ich auf mich und andere) – da wir uns alle selbst führen, ist es nicht nur für Führungskräfte relevant
- » Für Projektteams (auch über die eigene Organisation hinaus) – wie hier im Beispiel
- » Für alle weiteren Konstellationen der Zusammenarbeit (z. B. Führungskreis, Abteilung, etc.)

Uns ist völlig bewusst, dass es sich bei der Beziehungskarte um ein sehr subjektives und persönliches Format handelt. Es ist herausfordernd, zugleich ehrlich und achtsam zu sein. Beobachte für dich, wie du mit dieser Herausforderung bewusst umgehen kannst.

Die Beziehungskarte haben wir am imu im Rahmen des BMBF-Projektes „KOMIT“ entwickelt, um insbesondere Führungskräften ein Instrument für die Vorbereitung von Mitarbeitergesprächen an die Hand zu geben. Wir haben seither häufig mit der Beziehungskarte gearbeitet und festgestellt: „It’s magic!“ Weil: Jetzt geht es darum, mit sich selbst ehrlich zu sein und die persönliche und subjektive Wahrnehmung mit anderen Personen in Kontakt zu bringen. Wir haben die Beziehungskarte übrigens auch in unserem „Logbuch-Team“ im Rahmen unserer eigenen Teamentwicklung genutzt und waren selbst überrascht über die Wirkung.