



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

Warme Dusche

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Warme Dusche

Überblick

Wertschätzung ist das Unterschätzteste in Teams. Die Warme Dusche macht sie sichtbar: Eine Person sitzt im Mittelpunkt und erhält von allen anderen ausschließlich positive, ehrliche Rückmeldungen. Keine Kritik, keine Verbesserungsvorschläge – nur das, was andere an dieser Person schätzen.

Aspekt	Details
Ziel	Wertschätzung ausdrücken und Teamzusammenhalt stärken
Weg	Strukturiertes positives Feedback für jedes Teammitglied
Alternative Methoden	Feedback, Wertschätzende Erkundung Team, Debriefing
Dauer	30–60 Minuten
Teilnehmer	5–15 Personen

Grundprinzip

Bei der Warmen Dusche steht eine Person im Mittelpunkt und erhält von allen anderen positive Rückmeldungen. Die Methode fokussiert bewusst nur auf Stärken – nicht aus Naivität, sondern weil Wertschätzung in den meisten Teams systematisch unterrepräsentiert ist. Menschen wissen oft nicht, was andere an ihnen schätzen. Die Warme Dusche macht das hörbar.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Stärkt Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit	Kann als künstlich empfunden werden
Macht verborgene Wertschätzung sichtbar	Nicht für konstruktives Feedback geeignet
Erzeugt positive Energie im Team	Zeitaufwändig bei großen Teams
Einfach durchzuführen	Manche Menschen fühlen sich unwohl im Mittelpunkt

Vorgehensweise

Regeln

Nur positive, wertschätzende Aussagen. Konkrete Beispiele nennen. Ich-Botschaften verwenden. Der Empfänger hört nur zu – bedankt sich, diskutiert nicht. Jeder kommt dran, niemand wird ausgelassen.

Ablauf

1. **Einführung:** Die Regeln erklären – nur positive, ehrliche Rückmeldungen.
2. **Person auswählen:** Erste Person wird bestimmt (freiwillig oder nach Reihenfolge).
3. **Feedback geben:** Alle anderen geben nacheinander positives Feedback. Formulierungshilfen: „Was ich an dir besonders schätze ist...“, „Du hast uns geholfen, als...“, „Deine Stärke ist...“
4. **Zuhören:** Die Person hört zu, ohne zu kommentieren oder zu relativieren.
5. **Nächste Person:** Prozess wiederholt sich für jedes Teammitglied.
6. **Abschluss:** Kurze Reflexion über die Erfahrung.

Einsatzsituationen

Projektabschluss, Teambuilding, Verabschiedung von Teammitgliedern, Stärkung des Teamgeists in schwierigen Phasen, nach der Einarbeitungszeit neuer Mitglieder.

Übungen


Die Wertschätzungs-Woche

Jeden Tag dieser Woche eine echte Wertschätzung aussprechen – direkt und persönlich. Vorbereitung: Was hat die Person konkret getan? Was war die Wirkung? Was sagt das über sie? Abends notieren: Wie war es – für mich und für den anderen?

Dankbarkeits-Praxis (5 Min. abends)

Jeden Abend aufschreiben: Drei Dinge, für die ich heute dankbar bin. Eine Person, die mich heute positiv beeinflusst hat. Eine Sache an mir selbst, die heute gut war. Nach einer Woche alle Einträge lesen: Was fällt auf?

Illustration

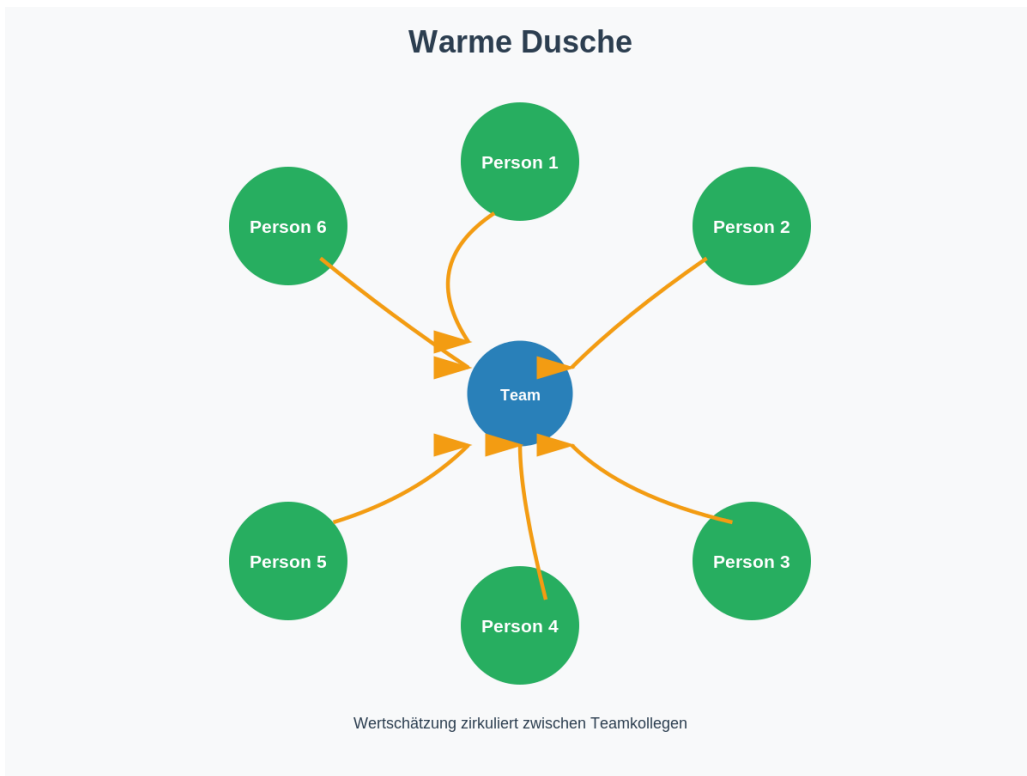
 - Leonardo.AI Prompt watercolor and ink illustration, hand-drawn aesthetic with organic flowing lines, warm earth tones palette (beige #EEE6D5, brown #6F5B45, terracotta #D48A5A, olive #5D6B52, türkis #7EA0A1), a circular arrangement of small figures with one person sitting peacefully in the center, gentle streams of warm golden light flowing from each surrounding figure toward the center like soft rain, radiating warmth and appreciation, minimalist composition with 40% breathing space, contemplative philosophical atmosphere, notebook quality **Negativ-Prompt:** corporate stock photo, perfect geometric shapes, cold blue tones, technical illustration style, busy composition, photorealistic rendering, 3D effects

Quellen

Literatur

- Feedback-Methoden in der Teamentwicklung (diverse Quellen) # Illustration

Funktionales Diagramm



*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info