

# Die 100-Tage-Team-Challenge

Graß / Engel / Grober

2023

ISBN 978-3-8006-7070-3

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

Graß. Engel. Grober.  
Die 100-Tage-Team-Challenge

.....

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Sylvia Graß  
Andreas Engel  
Elke Grober



# Die 100-Tage-Team-Challenge

.....

In 14 Schritten zum erfolgreichen Team.

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

# beck-shop.de

## DIE FACHBUCHHANDLUNG

ISBN Print: 978 3 8006 7070 3

ISBN E-Book: 978 3 8006 7071 0

© 2023 Verlag Franz Vahlen GmbH, Wilhelmstr. 9, 80801 München

Satz, Umschlag- und Innengestaltung sowie Designkonzeption:

Elke Grober, Sylvia Graß, Andreas Engel

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG

Gutenbergstraße 8, 93051 Regensburg

CO<sub>2</sub>  
neutral

[vahlen.de/nachhaltig](https://vahlen.de/nachhaltig)

Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier

(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)



# Der Inhalt

DIE 100-TAGE-TEAM-CHALLENGE – Motivierende Team-Ansprache .....	8
DIE AUTOREN – 3 sind keiner zu viel .....	10
EINLEITUNG – Das Warum der Challenge .....	12
HOW TO DO – Wissenswertes vor dem Start .....	18
TEAM-SPIRIT-CHALLENGES – Alle auf einen Blick .....	22
CHALLENGE-TYPEN – Formate, Aufgaben, Zeitaufwand .....	24
WOCHE 1   TEAM-ZIELE – Startschuss mit motivierender Mission und Vision .....	27
WOCHE 2   POSITIV-FEEDBACK – Potenziale erkennen und entfalten .....	39
WOCHE 3   WERTE – Team-Identifikation lebbar gestalten .....	51
WOCHE 4   KENNENLERNEN – Deine Stress-Bedienungsanleitung .....	63
WOCHE 5   FEELGOOD 1 – Bewegen, entspannen, gesund ernähren .....	77
WOCHE 6   SPASS & FREUDE – Team-Rituale kreativ erarbeiten .....	87
WOCHE 7   FRAGEN – Team-Themen clever lösen .....	101
WOCHE 8   FREUNDLICHKEIT – Wertschätzende Gesten etablieren .....	115
WOCHE 9   TEAM-ROLLE – Inszeniere deinen Firmenfilm .....	125
WOCHE 10   FEELGOOD 2 – Pausenkultur und gesunde Kommunikation .....	135
WOCHE 11   GEBEN & NEHMEN – Vitalisierende Rezepte-Challenge .....	147
WOCHE 12   KREATIVE SPRACHE – Intelligenter Sprichwort-Mix .....	159
WOCHE 13   RETROSPEKTIVE – Erfolgs-Schatzkarte gestalten .....	171
WOCHE 14   FINALE – Feierlicher Abschluss, motivierender Ausblick .....	183
DANKESCHÖN 😊 .....	194



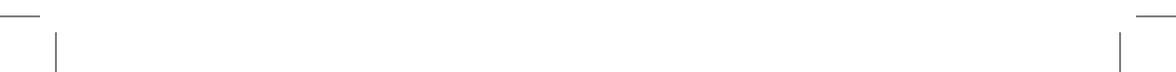


**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



.....

[www.team-spirit.team](http://www.team-spirit.team)



Das  
Team-Spirit-Buch von

.....

  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG



# Die 100-Tage-Team-Challenge

**Mit diesem praktischen Training könnt ihr eine vertrauensvolle und wertschätzende Team-Kultur entstehen lassen. Und das in sehr kurzer Zeit.**

Durch intelligente, kreative Beteiligungsformate entsteht für euch ein gemeinsamer Lernraum, der durch intensive Zusammenarbeit das Gute und Stärkende in eurem Team hervorbringt und fördert. Aber auch bislang unentdeckte Potenziale entwickeln sich positiv und werden sichtbar.

Freut euch auf ein emotionales Training, bei dem ihr eure Team-Mitglieder besonders bereichernd kennenlernt. Es ist eine Wachstumsreise, in der jeder seine individuellen Fähigkeiten spielerisch ausprobieren, entwickeln und steigern kann. Es ist eine Team-Erfahrungsreise, die alle Sinne aktiviert und schärft. Es ist ein Motivationstraining, von dem letztendlich alle intensiv und umfangreich profitieren. Denn ganz nebenbei entsteht auch eine positive Kommunikations-, Lern-, Feedback- und Unterstützungskultur.

Die Challenge ist so aufgebaut, dass ihr sie als Team in Eigenregie durchführen könnt. Dabei wird euch jede Wochen-Challenge ausführlich beschrieben, inklusive einer Anleitung und einer Nutzenargumentation. Idealerweise übernimmt ein Team-Leader\*, ein Agile Coach, ein Feelgood-Manager oder eine vergleichbare Person die Organisation und Moderation der Wochenaufgaben. Doch bevor es losgeht, folgen noch ein paar weiterführende, gute Gründe für das Training, mit einer kleinen Portion Challenge-Knowhow.

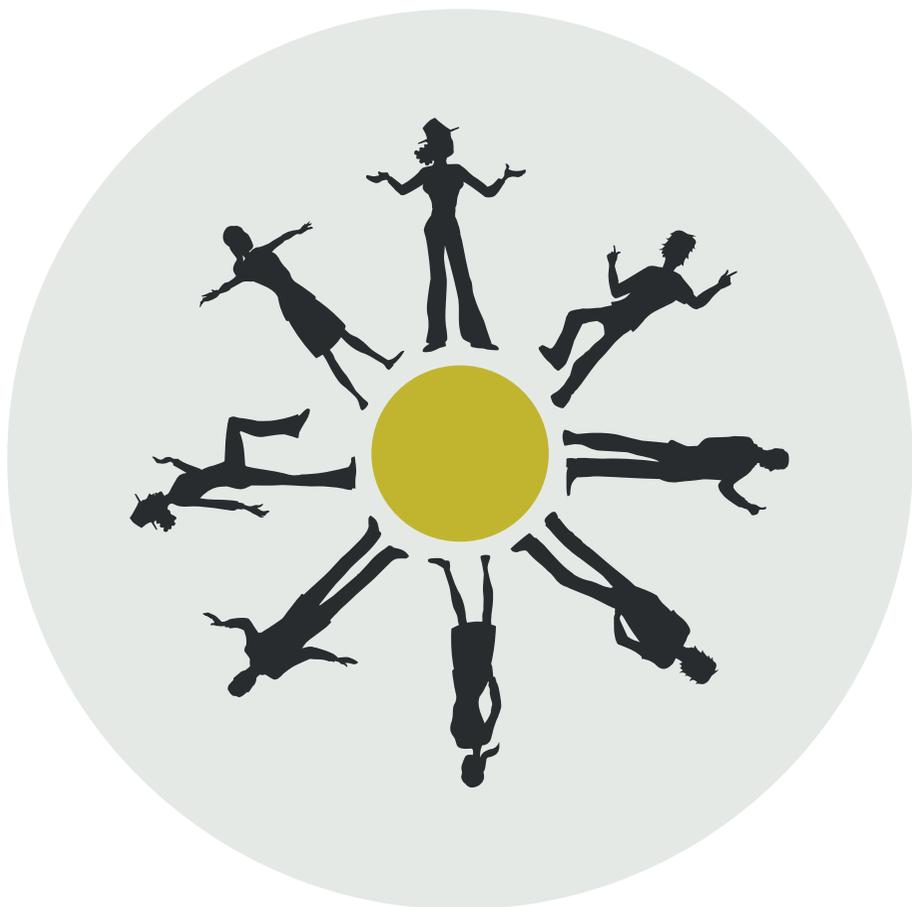
## Let's get started!

.....

\* Im Übrigen, liebe Leser, liebe Leserinnen: Wir mixen beim Gendern und verzichten aufgrund der guten Lesbarkeit auf die konsequente Umsetzung. Möge sich jeder von euch bei den unterschiedlichen Formulierungen angesprochen fühlen.

# beck-shop.de

DIE FACHBUCHHANDLUNG



# Inspiration von allen Seiten: Die Autoren.

3 sind keiner zu viel!

**Sie kennen sich seit Jahren. Haben sich etwas aus den Augen verloren. Doch beim Wiedersehen war alles noch intensiver und vor allen Dingen noch kreativer.**



**Sylvia Graß** – Motivation aus Leidenschaft.

Sie schafft es immer wieder, dass die Dynamik im Team erhalten bleibt. Nein, sogar viel mehr: Sie ist es, die unsere Begeisterung auf ein völlig anderes Level gehoben hat.

Sylvia ist Coach mit systemisch-agilem Hintergrund, team-dynamische Moderatorin sowie NLP-Lehrtrainerin und Feelgood-Managerin. In diesen Bereichen bietet sie auch Ausbildungen an. Sie liebt und lebt es, mit Worten und originellen Konzepten zu jonglieren. Sie hat Freude daran, den Lebensfragen mit klugen Lösungen zu begegnen. Was sie mit den anderen beiden Autoren verbindet? Mit ihnen gemeinsam, im Team, „graß“ kreativ zu agieren.

**Andreas Engel** – Texter ohne Unterlass.

Texten ist sein Steckenpferd, seine Passion, seine Begabung. Ganz gleich, um welches Themengebiet es sich handelt. Ernsthaft, sachlich oder mit Witz. Immer genau nach Kundenwunsch.



Andreas ist Marketing-Profi seit über 30 Jahren. Ein Textveredler und Sprichwort-Hero, Konzeptioner und Ideenfinder. Bekennender Team-Worker und sympathischer Marketing-Mixer. Was ihn mit den beiden Kolleginnen verbindet? Der Wunsch, gemeinsam ausgefallene Projekte zu realisieren. Und das bitte schön mit Spaß. Ein Engel im Team.



**Elke Grober** – Creative Coach mit Feingefühl.

Ihre Augen strahlen, wenn der Text zum Bild passt, Impulse sprühen und die Kreativität nur so sprudelt. Im gemeinsamen Kontakt sieht sie die Team-Kompetenzen aller und integriert diese zu einem wunderbar schwingenden Miteinander.

Elke ist Systemischer Coach und Trainerin mit freudiger Begeisterung sowie Expertise für Aufstellungsarbeit. Sie liebt es, die Coaching-Themen kreativ und gehaltvoll zu gestalten und mit viel Herz durchzuführen. Was sie mit den beiden Autoren verbindet? Der Wunsch, gemeinsam der Welt etwas Inspirierendes zu schenken. Team-Playing mit grobem Unfug und feinem Geist.

.....  
**beck-shop.de**  
Was uns 3 verbindet.

**Es ist die großartige Vision dieses Buches, die Wertschätzung von auserlesenen Texten, die Liebe zu ästhetischem Design und der kreativen Schöpfung. Die Motivation, Menschen zusammenzubringen und Kommunikation bewusst zu gestalten. Und natürlich auch die außerordentliche Begeisterung im Miteinander.**



... sind die Basis, die uns nährt und auf der wir aufbauen.

# Die 100-Tage-Team-Challenge

In 14 Schritten zum erfolgreichen Team –  
und das in nur 2 Stunden pro Woche.



Jetzt heißt es, Woche für Woche das Team mit minimalem Zeitaufwand in den Mittelpunkt zu stellen. Damit der Erfolg nachhaltig im Unternehmen verankert wird, die Team-Freude aufwind erhält und alle froh sind, soziale Kontakte zu intensivieren, um gemeinsam an der Vision „starkes Team“ zu arbeiten.

.....

## Der Nutzen des Team-Trainings kann sich sehen lassen

### **Gelungene Team-Aktionen fördern positive Emotionen**

Sind die Mitarbeiter glücklich, ist das Unternehmen in der Regel erfolgreicher. Denn 3-mal mehr positive Emotionen als negative unterstützen die gesamte Team-Stimmung.

### **Team-Arbeit fördert den Zusammenhalt**

77 % aller Mitarbeiter schätzen ein gutes Verhältnis zu Kollegen und Kolleginnen.

### **Kreativität fördert das Lösungsdenken**

Kreative Teams sind dem Wettbewerber um Längen voraus.

Ein Glühbirnendenken, um kreative Geistesblitze zu entfachen, ist Vergangenheit.

**Ab heute gibt es die 100-Tage-Team-Challenge.**

Ein kulturveränderndes, auf das gesamte Team wirkendes Motivationspaket. Es generiert den Aha-Effekt im Wochentakt und umschiffte eingefahrene Sichtweisen. So wird die Team-Stimmung aufgeheizt. Außerdem sind glückliche Mitarbeiter ...

- ... um 31 % produktiver
- ... verkaufen bis zu 37 % mehr
- ... sind 3-mal kreativer

beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

**Quelle:** Lyubomirsky/King/Diener: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, Washington 2005.

Der Ruf nach kreativen Methoden, nach agilen Schnellbooten, nach kollaborativer Arbeit wird immer lauter. Selbstorganisiertes Handeln gehört ebenso zum New-Work-Ansatz wie die Potenzialentfaltung des Einzelnen. Und damit das gut funktioniert, braucht es ein vertrauensvolles, sicheres Miteinander, bei dem sich jeder auf den anderen verlassen kann.



# Es gibt viele gute Gründe für die 100-Tage-Team-Challenge.

Hier kommen die 5 wichtigsten!

## 1 Im Team kreativ agieren



**Jeder im Team erhält die Möglichkeit, sich kreativ zu entfalten.**

Auch derjenige, dessen Job eher auf routiniertes Handeln ausgerichtet ist, kann sich in seinem Hoheitsgebiet spielerisch ausleben. So ist die Film-Challenge ein Highlight für den visuell Begabten. Die Sprichwort-Challenge ist vielleicht die Offenbarung für den in die Rhetorik Verliebten. Der Bewegungsfreudige wird sich in den Feelgood-Wochen zu Hause fühlen. Und die Rezepte-Challenge spricht wohl eher den gustatorischen und olfaktorischen Typen an. Doch auch in der Freundlichkeitswoche oder der Spaß-Challenge kann sich jeder mit guten Ideen einbringen.

**Ja, die Challenge ist das Ausprobier-Eldorado, um Potenziale zu entdecken und dafür ein gutes Feedback zu bekommen.**

All dies geschieht allerdings nicht zum Selbstzweck, sondern weil innovatives, lösungsorientiertes Denken die Schlüsselkompetenz der nächsten Jahre ist. Für Unternehmen und Mitarbeiter gleichermaßen. Und dass die Potenzialentfaltung im New-Work-Ansatz sowie in der „Positiven Psychologie“ ganz oben auf der Liste stehen, weiß vor allem die Generation Y und Z.

## 2 Im Team wachsen und reifen



**Ein Dasein im Elfenbeinturm kann für Menschen, die Energie aus der Zurückgezogenheit gewinnen, kurzfristig ein Geschenk sein.**

Langfristig kann es jedoch unser menschliches Entwicklungspotenzial bremsen. Laut der „Humanistischen Psychologie“ streben Menschen nach einem guten Selbstwert und danach, sich selbst zu verwirklichen. Das allerdings funktioniert am besten in der Interaktion mit anderen.

Denn: Das ICH wächst am DU. Ohne ein Gegenüber verlieren wir den weltlichen und sozialen Bezugspunkt, der uns spiegelt, wärmt, Sicherheit gibt. Und der uns in dem bestätigt, was wir tun.

Die 100-Tage-Team-Challenge bedient diese Bedürfnisse und hilft jedem, in der Gemeinschaft zu wachsen und sich kennenzulernen. Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung gehen bei dieser Challenge Hand in Hand. Dabei wird auch die Ressource Empathie trainiert. Diese ist übrigens auch eine Schlüsselkompetenz für das Zeitalter der Digitalisierung.

### 3 Eine ausgewogene Team-Balance gestalten

Welche Rolle spielt eigentlich der Einzelne im Team? Wie interagiert man untereinander? Welchen Stellenwert bekommt das Ziel im Team-Work? Eine gute Balance zwischen diesen drei Team-Faktoren zu erlangen, ist Voraussetzung für eine gelungene Team-Arbeit. Die 100-Tage-Team-Challenge hat genau diesen Dreiklang im Fokus. Den Einzelnen, das Team und das Projekt.



Sowohl Kommunikation als auch Kooperation sind die Zutaten einer guten Team-Arbeit.

Je besser sich der Einzelne im Team aufgehoben fühlt, umso vertrauensvoller ist die Interaktion mit allen. Das Miteinander ist ein Garant für eine erfolgreiche Team-Arbeit.

## 4 Eine wertschätzende Kultur im Team etablieren

**Wertschätzende Unternehmenskulturen, in denen der Mitarbeiter das höchste Gut ist, sind das neue Paradigma in der Team-Arbeit.**

Wertschätzung als Wertschöpfung ist der Leitgedanke, von dem alle profitieren sollen: Der Mitarbeiter, der Kunde und das Unternehmen. Durch höhere Umsätze, niedrigere Krankenraten und geringere Mitarbeiterfluktuation, aber auch durch einen Zuwachs an Bewerbern. In einer wertschätzenden Kultur steht der Mensch mit seinen Werten und Bedürfnissen im Mittelpunkt. Doch wie zeigt sich diese menschenorientierte Haltung noch? Durch ein freundliches Miteinander, bei dem Beiträge eines jeden geschätzt und gewürdigt werden. Durch eine wohlwollende Kultur, die von innen heraus definiert und gelebt wird.

Wertschätzung kann jedoch noch mehr. In der „Positiven Psychologie“ verhelfen positive Emotionen, eine Stärkenorientierung sowie eine gute Beziehungskultur zu einem hohen Wohlfühlfaktor. Dieser ist wiederum ein stabiles Fundament für die individuelle Leistungserbringung.

Es gibt viele Wege, eine wertschätzende Kultur zu etablieren. Die 100-Tage-Team-Challenge ist ein Instrument, um den wertschätzenden Unternehmensweg zu ebnen.



## 5 Ein doppelter Gewinn: Stress-Prävention und Leistungssteigerung

**Gesundheit ist nicht alles, doch ohne Gesundheit ist alles nichts.**

Das wusste schon der Philosoph Arthur Schopenhauer. Und auch im deutschen Arbeitsschutzgesetz ist das physische und psychische Wohl des Arbeitnehmers vorgeschrieben. Das daraus entstandene betriebliche Gesundheitsmanagement ist in vielen Betrieben verankert und wird auch von Krankenkassen gefördert. Die 100-Tage-Team-Challenge hat mit 2 Feelgood-Wochen auch diesen Aspekt im Fokus: die Gesundheit des Einzelnen und des gesamten Teams. In der ersten Feelgood-Woche stehen die Themen Bewegung, Ernährung und Entspannung auf dem

Programm. Die zweite Feelgood-Woche beschäftigt sich mit einer gesunden Pausenkultur und Kommunikation. Somit steigern die beiden Gesundheitswochen zum einen die Stress-Prävention der Mitarbeiter und zum anderen die Energie und Leistungsfähigkeit im Team. Übrigens kommt auch bei diesen Challenges der Spaß nicht zu kurz!

Das alles sind Pluspunkte, die die 100-Tage-Team-Challenge im Gepäck hat. Mehrwerte für den Einzelnen, das Team und das gesamte Unternehmen. Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Wenn du schnell gehen willst, geh alleine. Wenn du weit kommen willst, geh gemeinsam.“

**Viel Freude auf eurem gemeinsamen Weg hin zu mehr Team, mehr Kreativität, mehr lösungsorientierter Zukunft. Freut euch auf eine spannende Reise.**

Auf geht's!



“

„Man entdeckt  
keine neuen Erdteile,  
ohne den Mut zu haben,  
alte Küsten aus den  
Augen zu verlieren.“

ANDRÉ GIDE,  
Schriftsteller



# Challenge-Knowhow

## Wissenswertes im Überblick

**Wie lange dauern die Challenges? Wer ist für die Organisation zuständig? Was gibt es im Vorfeld zu beachten? Hier findet ihr die wichtigsten Infos.**

### Organisation

Für die Organisation der Challenge ist idealerweise eine Person verantwortlich. Entweder der Team-Leiter, der Agile Coach, der Feelgood-Manager, ein externer Begleiter oder ein wöchentlich wechselndes Team-Mitglied. Legt eine Person fest, bevor ihr startet.



### Challenge-Zeiten

Woche für Woche kommt das Team für ca. 2 Stunden zusammen und stellt sich den Challenge-Aufgaben. Je nach Challenge-Typ können die 2 Stunden auch auf die Woche verteilt werden. Reserviert euch zum Beispiel für die kommenden 14 Wochen den Freitag. Bei Challenge-Typ Nr. 2 reserviert ihr zusätzlich am besten auch noch den Montagmorgen für 15 Minuten, um die Wochen-Challenge einzuläuten.



### Vorbereitung

Bist du für die Organisation zuständig, lies dir die Wochen-aufgaben zu Beginn durch und bitte auch die Team-Mitglieder, dies zu tun. Lade zu den reservierten Zeiten das Team ein und bereite das benötigte Material vor. Stelle Post-its und genügend Flipchart-Papier zur Verfügung und platziere den Team-Turm. Sorge dafür, dass die Challenge fotografisch begleitet wird und jedes Team-Mitglied beim Challenge-Start ein eigenes Workbook erhält. 😊



## Challenge-Goodies

Bei einigen Challenges winkt ein Krönchen, manchmal auch ein echter Gewinn. Dieser kann natürlich, je nach Budget, unterschiedlich ausfallen. Hier und da liefern wir euch einige Ideen, die ihr selbstverständlich modifizieren könnt. Denn während sich der eine eher über eine Nackenmassage freut, favorisiert der andere einen grünen Smoothie oder eine ½ Stunde geschenkte Freizeit. Bei anderen wiederum punktet der selbstgemachte Latte Macchiato oder die helfende Kollegenhand kurz vor dem Urlaub. Seid hier ganz kreativ und erstellt eine attraktive Goodie-Liste.



## Challenge-Team-Turm oder Flipchart

Den bedruckten Team-Turm könnt ihr separat zum Buch bestellen. Infos dazu findet ihr auf unserer Webseite [www.team-spirit.team](http://www.team-spirit.team). Alternativ könnt ihr auch mit einem oder mehreren Flipcharts arbeiten. Nach jeder Challenge-Erklärung findest du den passenden Ablauf und erfährst, wie du welches Medium einsetzen solltest.



## Punkte-Abfrage

Bei einigen Challenges habt ihr via Abfrage die Aufgabe, den Status quo oder den Gewinner zu ermitteln. Die Frage könnte hier dann lauten: Welches Team-Event gefällt dir am besten? Klebe hierzu einen Punkt hinter deinen Favoriten. Dafür eignen sich Moderationsklebepunkte besonders gut. Wenn ihr keine zur Hand habt, könnt ihr euch auch mit Stiften behelfen.



## Challenge-PR

Konserviert die Challenge visuell von Anfang bis Ende. Fotografiert, erstellt Grafik-Recordings, zeichnet, gestaltet virtuelle Moodboards oder Chatverläufe, die ihr nach der Challenge in einem Team-Buch zusammenstellt.



## Ein Klick zu euren Arbeitsunterlagen.

### Alles, was ihr für eure Challenges braucht.



Das Download-Symbol weist euch darauf hin, vor Beginn der Challenge das Arbeitsmaterial runterzuladen. Alle Download-Dateien findet ihr mit dem **Zugangscod** TeamXXL unter **www.team-spirit.team**.

## Ein Buch für jeden Mitarbeiter

### Buchversion oder E-Book?

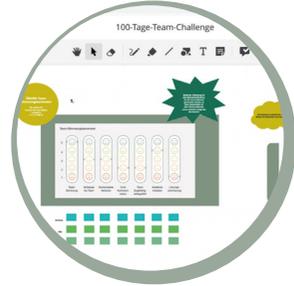
Egal, Hauptsache jeder Mitarbeiter bekommt vor Challenge-Beginn sein eigenes Arbeitsbuch überreicht. Das erhöht die Mitmach-Motivation und spart Zeit bei der Challenge-Vorbereitung sowie Durchführung.



## Vor-Ort-Challenge, Online-Challenge – oder doch ein Mix?

### All das ist möglich.

Ihr könnt die Challenges online umsetzen oder mixen. Darüber hinaus bietet das Training für virtuelle Teams eine faszinierende Alternative, miteinander in Kontakt zu kommen. Dafür gestalten wir euch gerne einen Arbeitsleitfaden und inszenieren die Challenges für euch so, dass die Nachhaltigkeit von Beginn an sichtbar ist. Zum Beispiel auf dem Conceptboard mit visuellen Vorlagen und textlichen Appetizern. Einfach mit allem Drum und Dran! Ganz, wie es euren Team-Wünschen entspricht.



## Ihr habt noch Fragen? Wir die Lösung! Individuell und maßgeschneidert.

Ihr wünscht euch Unterstützung bei der Einführung oder Umsetzung?  
Habt Fragen zu den einzelnen Challenges? Sucht einen Moderator,  
der die Meetings begleitet? Kontaktiert und bucht uns stunden-,  
tageweise oder über das gesamte Projekt. Wir begleiten euch gerne.

### Euer Kompetenz-Trio

Ihr sucht einen Supervisor, Coach und eine Challenge-Moderatorin?  
Dann ist Sylvia Graß die Richtige für euch: [www.sylvia-grass.de](http://www.sylvia-grass.de)

Ihr benötigt einen Coach, eine Challenge-Moderatorin oder Designexpertise?  
Dann wendet euch an Elke Grober: [www.elke-grober.de](http://www.elke-grober.de)

Braucht ihr Unterstützung in punkto Text, Marketing oder einen Ideen-  
Impulsgeber? Dann bucht Andreas Engel: [www.zwei-e.de](http://www.zwei-e.de)



**Ihr wollt es lieber  
kompakt und gebündelt?**

Das geht natürlich auch,  
denn als gemeinsames Team  
sind wir ebenfalls zu haben!