



Photo by @austindistel on Unsplash

Mad-Sad-Glad

- Nutzen** Es geht darum, schnell die emotionale Lage aller Teammitglieder zu kommunizieren und zu teilen. Das Ritual kann eine Retrospektive einleiten oder als Alternative für den Check-in eingesetzt werden. Im Gegensatz zum Check-in geht es hier um die Benennung von Emotionsauslösern.
- Vorbereitung**
- Möglichst spontan ohne viel Vorbereitung
 - Wenn, dann nur sehr kurz unmittelbar vorher Ereignisse überlegen, die mich selbst beschäftigt haben
- Durchführung**
- Jedes Teammitglied nennt folgende Dinge:
 1. Etwas, das mich wütend gemacht hat (Mad)
 2. Etwas, das mich traurig gemacht hat (Sad)
 3. Etwas, das mich glücklich gemacht hat (Glad)
 - Alternativ bewerten die Teammitglieder ihre Gefühlslage mit einer Zahlenkombination, die jeder Emotion einen Skalenwert von 1 bis 10 zu ordnet, z.B. „5-3-8“
- Beachten**
- Übung und Gewohnheit sorgt dafür, mit der Zeit einen schnelleren Zugang zu seinen Gefühlen und Beweggründen zu finden.
 - Eigene Gefühle und die der anderen benennen nicht bewerten.
 - In der Retrospektive kann dieses Ritual auch am Ende durchgeführt werden, um den persönlichen Nutzen festzuhalten.



Lessons Learned

Vor Mad-Sad-Glad

Worauf will ich besonders achten?

Nach Mad-Sad-Glad

Was hat gut funktioniert?



Was hat nicht gut funktioniert?



Was nehme ich mit?

Was will ich das nächste Mal anders machen?

**Möchten Sie Mad-Sad-Glad als
regelmäßiges Ritual beibehalten?**

Ja

Nein

Wenn „nein“, was müsste am Ritual geändert werden, damit Sie es sinnvoll in Ihrem Team einsetzen können?

