



## MEDIENMITTEILUNG

Biel, 15. September 2022

### Training steigert psychologische Sicherheit in Teams

**Psychologische Sicherheit ist entscheidend für die Performance und die Innovationskraft eines Teams. Mit einem Trainingsprogramm, entwickelt von Forschenden der Berner Fachhochschule BFH und der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW, kann die psychologische Sicherheit gezielt und nachweisbar gestärkt werden.**

Seine Meinung teilen, heikle Fragen stellen, Fehler eingestehen, Kritik anbringen oder einen ungewöhnlichen Vorschlag machen – all das birgt für die sich äussernde Person ein gewisses Risiko, auch am Arbeitsplatz. Gerade da ist es für die Innovation und das Weiterkommen aber zentral, dass die Mitarbeitenden sich trauen, sich zu äussern. Ohne Angst davor, ausgelacht oder bestraft zu werden. Hier kommt die psychologische Sicherheit ins Spiel. Psychologische Sicherheit besteht dann, wenn die Teammitglieder das Team als ein sicheres Umfeld wahrnehmen, in dem sie Risiken eingehen können. Damit Teams ihre psychologische Sicherheit gezielt weiterentwickeln können, haben Forschende des Institute for Data Application and Security IDAS der Berner Fachhochschule BFH in Zusammenarbeit mit der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW ein Trainingsprogramm entwickelt und getestet. Dieses steht nun der Öffentlichkeit zur Verfügung.

#### 15 Minuten Training pro Woche

Bei der Entwicklung des Programms stützten sich die Forschenden auf Erkenntnisse aus der Grundlagenforschung sowie auf weitere, eigene Untersuchungen. Sie kreierten eine Serie von Kurzübungen und liessen diese von insgesamt 50 Teams mit je 4 bis 22 Mitgliedern testen. Beteiligt haben sich unter anderem Teams aus Unternehmen wie der Swisscom, der SBB oder der Digitec Galaxus AG. Während sechs Monaten erhielten die Teilnehmenden jeden Montag eine E-Mail mit Instruktionen für eine Übung sowie kurzen Fragen zur Übung der vorangegangenen Woche. Jede Übung beanspruchte rund 15 Minuten und konnte in eine von drei Kategorien eingeteilt werden: Skills-Übungen, bei denen eine neue Verhaltensweise ausprobiert wird, Reflexions-Übungen, bei denen die Team-Mitglieder über einen konkreten Aspekt nachdenken sollen, und Team-Übungen, bei denen im Team etwas Neues erarbeitet wird oder neue Verhaltensweisen ausprobiert werden.

#### Bessere Performance und mehr Innovationskraft

Um die Effekte der Übungen nachweisen zu können, führten die Forschenden alle zwei Monate Online-Befragungen durch. Für den Vergleich sowie um betriebliche Umgebungsfaktoren identifizieren und ausschliessen zu können, nahm zusätzlich eine Kontrollgruppe an den Versuchen teil, bestehend aus 12 weiteren Teams der beteiligten Unternehmen. Diese Teams absolvierten keine Übungen, sondern füllten nur Fragebogen zur Teamentwicklung aus. Die Wirkung des Trainings auf die psychologische Sicherheit, die Performance und die Innovationskraft der Teams konnte anhand der Befragungen nachgewiesen werden. Bei der Kontrollgruppe hingegen konnten keine signifikanten Veränderungen festgestellt werden.

Das komplette Training, bestehend aus 24 Übungen, inklusive Anleitung steht der Öffentlichkeit kostenlos zur Verfügung und kann eigenständig angewendet werden. [www.psych-safety.org](http://www.psych-safety.org)

#### Mehr dazu

[Projektseite](#)

[Institute for Data Applications and Security IDAS](#)

**Kontakt**

Prof. Dr. Ina Goller, Projektleiterin, Institute for Data Application and Security IDAS, Berner Fachhochschule BFH, [ina.goller@bfh.ch](mailto:ina.goller@bfh.ch), Tel. +41 31 848 32 43

Anna-Sophie Herbst, Kommunikationsspezialistin, Berner Fachhochschule, Technik und Informatik, [anna-sophie.herbst@bfh.ch](mailto:anna-sophie.herbst@bfh.ch), Tel. +41 31 848 50 12