

JES

Selbst. Bewusster. Sein.

Einblick in das JES-Teamformat

Geführtes Arbeitsformat für bewusstere Zusammenarbeit

Worum es geht

Das JES-Teamformat ist ein geführtes Arbeitsformat für bewusstere Zusammenarbeit.

Es richtet sich an Teams, die Kommunikation, Rollen, Erwartungen und Entscheidungen klarer prüfen und tragfähiger gestalten möchten.

Im Zentrum steht nicht Teambuilding, Stimmung oder Motivation. Im Zentrum steht gemeinsame Klärung: Was ist tatsächlich der Fall? Welche Annahmen führen? Was ist wesentlich? Was halten wir nach Prüfung für tragfähig?

Arbeitslogik

Erkennen. Prüfen. Ordnen. Urteilen.

Im Team bedeutet diese Bewegung: gemeinsam hinsehen, ohne vorschnell zu deuten; Annahmen prüfen, ohne sofort zu verteidigen; Wesentliches ordnen, ohne Nebensachen aufzublasen; und daraus ein tragfähiges Urteil für Kommunikation, Entscheidung und Zusammenarbeit bilden.

Arbeitsfokus

- Kommunikation und Sprachklärung
- gemeinsame Maßstäbe
- Klarheit in Rollen und Erwartungen
- Urteilskraft in Entscheidungsprozessen
- Integrität im Miteinander

Wie gearbeitet wird

1. Ausgangslage klären: Welche Situation, Reibung oder Entscheidung braucht Prüfung?
2. Begriffe und Annahmen sichtbar machen: Was wird gesagt, gemeint, vorausgesetzt oder vermieden?
3. Ordnung herstellen: Was ist Tatsache, Deutung, Erwartung, Rolle oder Verantwortung?

4. Urteil bilden: Was ist nach Prüfung tragfähig zu sagen oder zu entscheiden?
5. Übertragung sichern: Was verändert sich konkret in Sprache, Verhalten oder Zusammenarbeit?

Was es nicht ist

- kein Teambuilding-Event
- keine Motivationsveranstaltung
- kein Methodenkoffer ohne Haltung
- keine Konfliktshow
- kein Ersatz für Therapie, Mediation oder arbeitsrechtliche Klärung

Zugang

Das Teamformat wird nach Anfrage und Klärung passend zugeschnitten.

Vor einer Umsetzung wird geprüft, welche Fragestellung trägt, welche Tiefe sinnvoll ist und welche Form der Arbeit dem Team tatsächlich dient.

Digitale Anfrage

Für eine Anfrage zum JES-Teamformat nutzen Sie bitte bevorzugt das digitale Kontaktformular auf der Website. So kann Ihre Anfrage sauber zugeordnet und bearbeitet werden.

Digitale Anfrage: <https://www.selbst-bewusster-sein.com/kontakt>

E-Mail: info@selbst-bewusster-sein.com



QR-Code zur Kontaktseite

Empfohlene Angaben im digitalen Formular

- Name und E-Mail-Adresse
- Interesse an: JES-Teamformat
- kurze Beschreibung des Anliegens
- Name der Organisation / Einrichtung
- Rolle oder Funktion
- gewünschte Kontaktaufnahme: E-Mail oder Telefon, falls Telefonnummer freiwillig angegeben wird

Bitte übermitteln Sie über das Formular keine besonders sensiblen Daten, insbesondere keine Gesundheitsdaten, Diagnosen, therapeutischen Details, Rechtsfälle oder vertraulichen Personaldaten.

Datenschutz-Kurzinformation zur Anfrage

Die folgenden Hinweise dienen als kompakte Information für Anfragen im Zusammenhang mit JES. Maßgeblich bleibt die Datenschutzerklärung auf der Website.

Verantwortliche Stelle	Josefine Elisabeth Silvia Mahr / JES - Selbst. Bewusster. Sein.; Kontakt über die Website und die dort genannten Angaben im Impressum.
Zweck der Verarbeitung	Bearbeitung Ihrer Anfrage, Zuordnung zum passenden Format, vorvertragliche Kommunikation und organisatorische Rückmeldung.
Datenkategorien	Name, E-Mail-Adresse, freiwillige Kontaktangaben, Organisation/Funktion bei beruflichen Anfragen, Inhalt der Nachricht sowie technisch erforderliche Übermittlungsdaten des Kontaktformulars.
Rechtsgrundlage	In der Regel Art. 6 Abs. 1 lit. b DSGVO, soweit die Anfrage der Vorbereitung eines Angebots oder Vertrags dient; ergänzend Art. 6 Abs. 1 lit. f DSGVO für geordnete Kommunikation und Dokumentation berechtigter

	Anfragen.
Speicherungsdauer	Die Daten werden nur so lange gespeichert, wie es für die Bearbeitung der Anfrage und etwaige Anschlusskommunikation erforderlich ist. Gesetzliche Aufbewahrungspflichten bleiben unberührt.
Weitergabe	Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht ohne Erforderlichkeit. Beim Einsatz von Website-, Hosting- oder Formular-Dienstleistern können technische Dienstleister im Rahmen der Website-Verarbeitung eingebunden sein; dies ist in der Datenschutzerklärung der Website zu beschreiben.
Betroffenenrechte	Betroffene Personen haben nach Maßgabe der DSGVO Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit, Widerspruch sowie Beschwerde bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde.

Hinweis für die Website-Umsetzung

- Im digitalen Kontaktformular sollten nur notwendige Pflichtfelder verwendet werden.
- Direkt am Formular sollte die Datenschutzerklärung sichtbar verlinkt sein.
- Die Übermittlung sollte über eine verschlüsselte Verbindung erfolgen.
- Das Anfrageformular sollte keine sensiblen Gesundheits-, Therapie- oder Personaldaten als Pflichtfeld abfragen.

Rechtlicher Rahmen und Grenzen

- JES ist ein Bildungs-, Reflexions- und Arbeitsformat zur Selbstführung, Haltungsbildung und Klärung. Es ersetzt keine Therapie, psychologische Diagnostik, medizinische Behandlung, Rechtsberatung, Steuerberatung, Mediation oder Krisenintervention.
- Bei akuten psychischen, medizinischen, rechtlichen oder arbeitsrechtlichen Anliegen sind qualifizierte Fachstellen, ärztliche Hilfe, therapeutische Unterstützung oder rechtliche Beratung zuständig.
- Eine Anfrage begründet noch keinen Vertrag. Ein verbindliches Angebot entsteht erst nach Klärung des Anliegens, des passenden Formats und der Rahmenbedingungen.
- Es werden keine Heilungs-, Erfolgs- oder Veränderungsversprechen abgegeben. Die Arbeit setzt Eigenanteil, Prüfung und Umsetzung voraus.
- Die Inhalte, Texte, Arbeitsblätter, Begriffe, Struktur und Gestaltung der JES-Unterlagen sind urheberrechtlich geschützt. Vervielfältigung, Weitergabe, Schulung Dritter oder kommerzielle Nutzung bedürfen einer ausdrücklichen Zustimmung.

Stand: Juni 2026

Kontakt: info@selbst-bewusster-sein.com | www.selbst-bewusster-sein.com