



**KLARHEIT IST
LIEBEVOLL!**

MEINE BETRIEBSANLEITUNG

KONSTRUKTIVE
KOMMUNIKATION

AKTIVES ZUHÖREN

WERTSCHÄTZUNG & DANK

NACHBARSCHAFTSKULTUR

ES IST ENDE DER
SAISON!

Liebe Kolleg*innen, die ihr in Kulturbetrieben arbeitet!

Ein Jahr lang haben wir – das Team vom Theater Chur – unter Anleitung von Aurélie de Lalande und Anisha Imhasly daran gearbeitet, unsere Betriebskultur «Making Peace» zu entwickeln. Wir haben praktische Übungen gemacht, um uns als Kolleg*innen besser kennenzulernen und um in der Lage zu sein, in Konfliktsituationen miteinander Lösungen zu suchen. In diesem Büchlein beschreiben wir Übungen, die uns besonders wichtig erscheinen und die wir im Arbeitsalltag lebendig zu halten versuchen. Denn das Weitermachen ist ja die grosse Challenge! Die Sequenzen in kurzen Worten sind durch Illustrationen ergänzt. Bei Fragen oder Anregungen meldet euch bei uns in Chur, wo ihr herzlich willkommen seid!

Maike Lex & Team

[Cher·ère·x·s collègues* qui
travaillez dans le secteur culturel!](#)

Pendant un an, nous – l'équipe du Théâtre de Coire – avons travaillé, sous la houlette d'Aurélié de Lalande et d'Anisha Imhasly, à développer notre culture d'entreprise: «Making peace». Nous avons réalisé des exercices pratiques pour mieux nous connaître en tant que collègues* et pour être en mesure de chercher ensemble des solutions en cas de situations conflictuelles. Dans ce petit livret, nous décrivons des exercices qui nous semblent particulièrement importants et que nous essayons de mettre en pratique au quotidien. Car le plus grand défi est de poursuivre dans cette voie! Les séquences, décrites en quelques mots, sont accompagnées d'illustrations. Si vous avez des questions ou des suggestions, n'hésitez pas à nous contacter à Coire, où vous êtes les bienvenus·e·s!

Maike Lex & Team

[Dear colleagues who work in
the cultural sector!](#)

For a whole year, we – the team at Theater Chur – have been working under the guidance of Aurélie de Lalande and Anisha Imhasly on developing our organisational culture: «Making peace». We have taken part in practical exercises to get to know each other better as colleagues and to be able to seek solutions together in case of conflict situations. In this booklet, we describe practices that we consider particularly important and that we try to keep alive in our day-to-day work. After all, the big challenge is staying the course! The short descriptions of the sequences are accompanied by illustrations. If you have any questions or suggestions, please contact us in Chur – where you are welcome!

Maike Lex & Team



Wie funktioniere ich bei meiner Arbeit?
 Und wie funktionierst du bei deiner Arbeit?
 Was ist deine Super-Power?
 Welche drei Dinge machst du nicht gerne?
 Was brauchst du, um bei der Arbeit im Flow zu sein?
 Was müssen wir für die Zusammenarbeit voneinander wissen?

Kleine, grosse, zugängliche Fragen, die dich selbst bei der Arbeit beschreiben – teile sie mit anderen. Das Gespräch darüber fördert das Kennenlernen im Arbeitsprozess, und Missverständnisse werden schneller aus dem Weg geräumt oder entstehen erst gar nicht.

Mon manuel d'utilisation

Comment est-ce que je fonctionne au travail? Et comment fonctionnes-tu quand tu travailles? Quel est ton super-pouvoir? Cites trois choses que tu n'aimes pas faire? De quoi as-tu besoin pour être dans le flow au boulot? Que devons-nous savoir mutuellement pour pouvoir collaborer? Des questions, petites ou grandes, accessibles, qui te décrivent dans ton travail, à partager avec les autres. En discuter favorise la connaissance réciproque au cours du processus professionnel et permet d'éliminer plus rapidement les malentendus, voire de les éviter dès le départ.

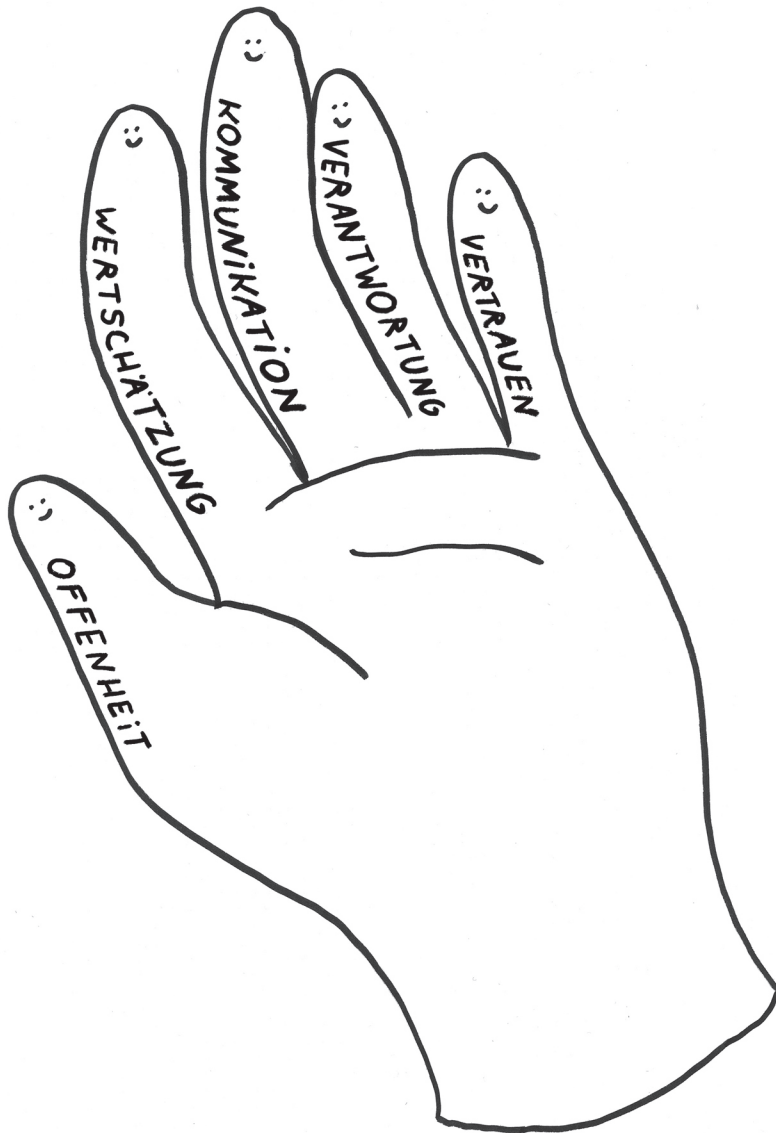
My Manual Guide

How do I work and how do you work? What is your superpower? Name three things you don't like to do! What do you need to get in the flow at work? What do we need to know about each other in order to collaborate? Small, big, accessible questions that describe you when you're working, that you can share with others. Discussing these helps to get to know one another in a team, and misunderstandings are cleared up quicker or don't arise in the first place.

KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

Eigene Bedürfnisse im Arbeitsleben zu spüren und gegenüber anderen zu formulieren, schafft ein vertrauensvolles Miteinander in der Zusammenarbeit.

Beobachtungen, Gefühle und Bedürfnisse zu teilen – dieser Dreiklang kann helfen, positive Veränderungen herbeizuführen.



Une communication constructive

Être à l'écoute de ses propres besoins dans la vie professionnelle et les exprimer aux autres permet de créer une relation de confiance dans la collaboration. Partager ses observations, ses sentiments et ses besoins: cette approche peut contribuer à apporter des changements positifs.

Constructive communication

Recognising your own needs in the workplace and expressing them to others fosters mutual trust between colleagues. Sharing observations, feelings and needs – this approach can contribute to positive change.

AKTIVES ZUHÖREN



Wenn du den Eindruck hast, alle gingen von etwas anderem aus als du und du werdest nicht gehört:

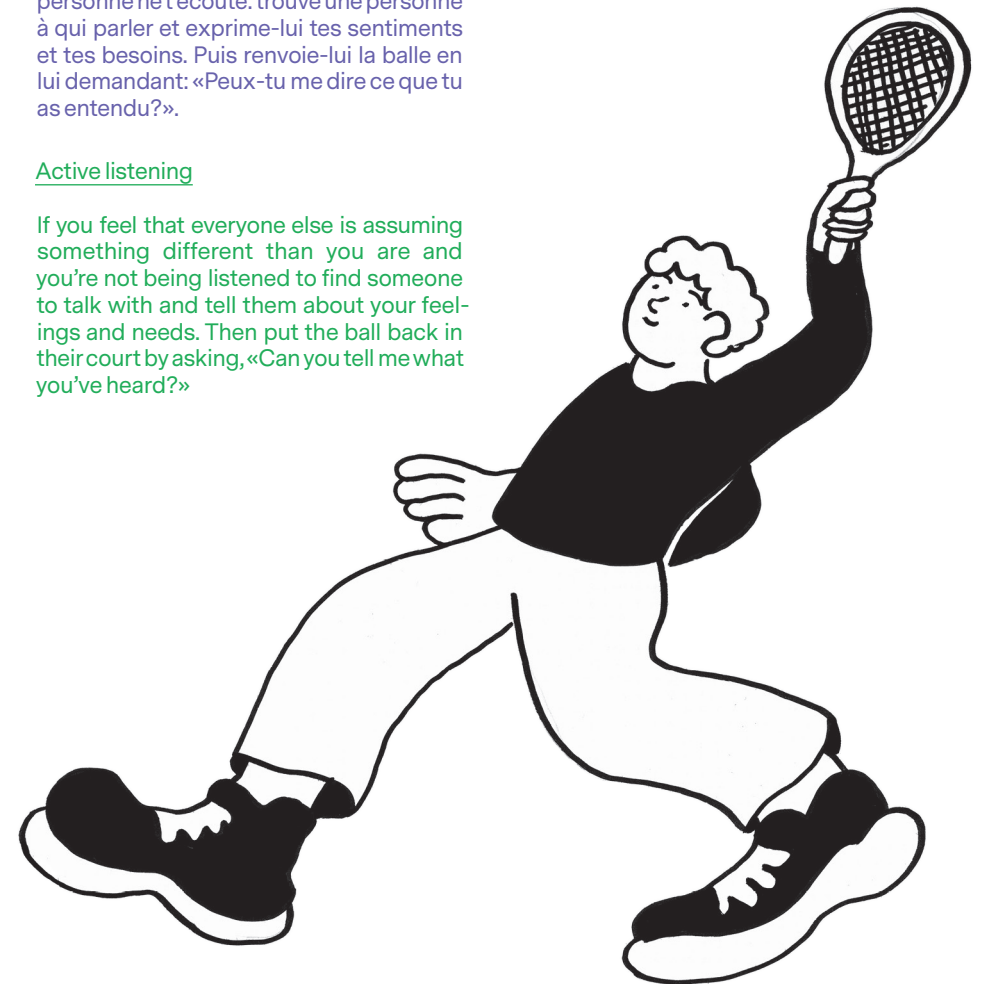
Such dir ein Gegenüber und erzähle von deinen Gefühlen und Bedürfnissen. Dann gib den Ball zurück mit der Frage: «Kannst du mir sagen, was du gehört hast?»

Écoute active

Si tu as l'impression que tout le monde part d'un point de vue différent du tien et que personne ne t'écoute: trouve une personne à qui parler et exprime-lui tes sentiments et tes besoins. Puis renvoie-lui la balle en lui demandant: «Peux-tu me dire ce que tu as entendu?».

Active listening

If you feel that everyone else is assuming something different than you are and you're not being listened to find someone to talk with and tell them about your feelings and needs. Then put the ball back in their court by asking, «Can you tell me what you've heard?»



WERTSCHÄTZUNG & DANK

1.

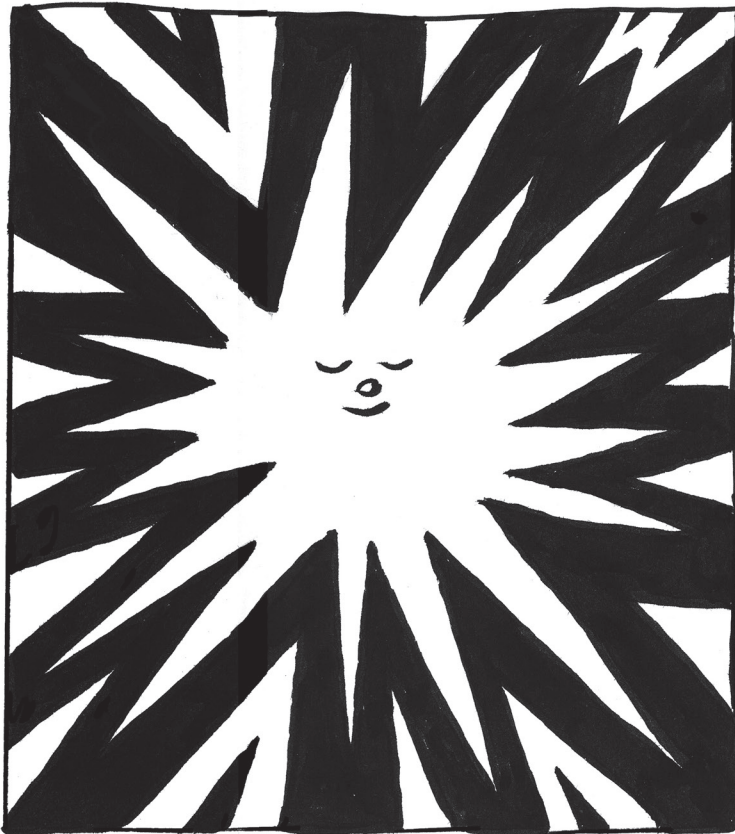
WAS HAT DIE PERSON GESAGT/GETAN?

2.

WIE FÜHLST DU DICH, WENN DU
DARAN DENKST?

3.

WELCHES BEDÜRFNIS IST DABEI
ERFÜLLT WORDEN?



Was verbirgt sich hinter dem Wort WERTSCHÄTZUNG? Es handelt sich um einen starken Begriff, zusammengesetzt aus den zwei Wörtern WERT und SCHÄTZUNG. Das heisst Achtung, Respekt, Lob, Anerkennung, Bewunderung. Wertschätzung kann durch jemanden erfolgen oder von jemandem erfahren werden und ist sehr WERTvoll!

Ebenso verhält es sich mit dem DANK. Echte Dankbarkeit fördert die Verbundenheit und das Vertrauen.

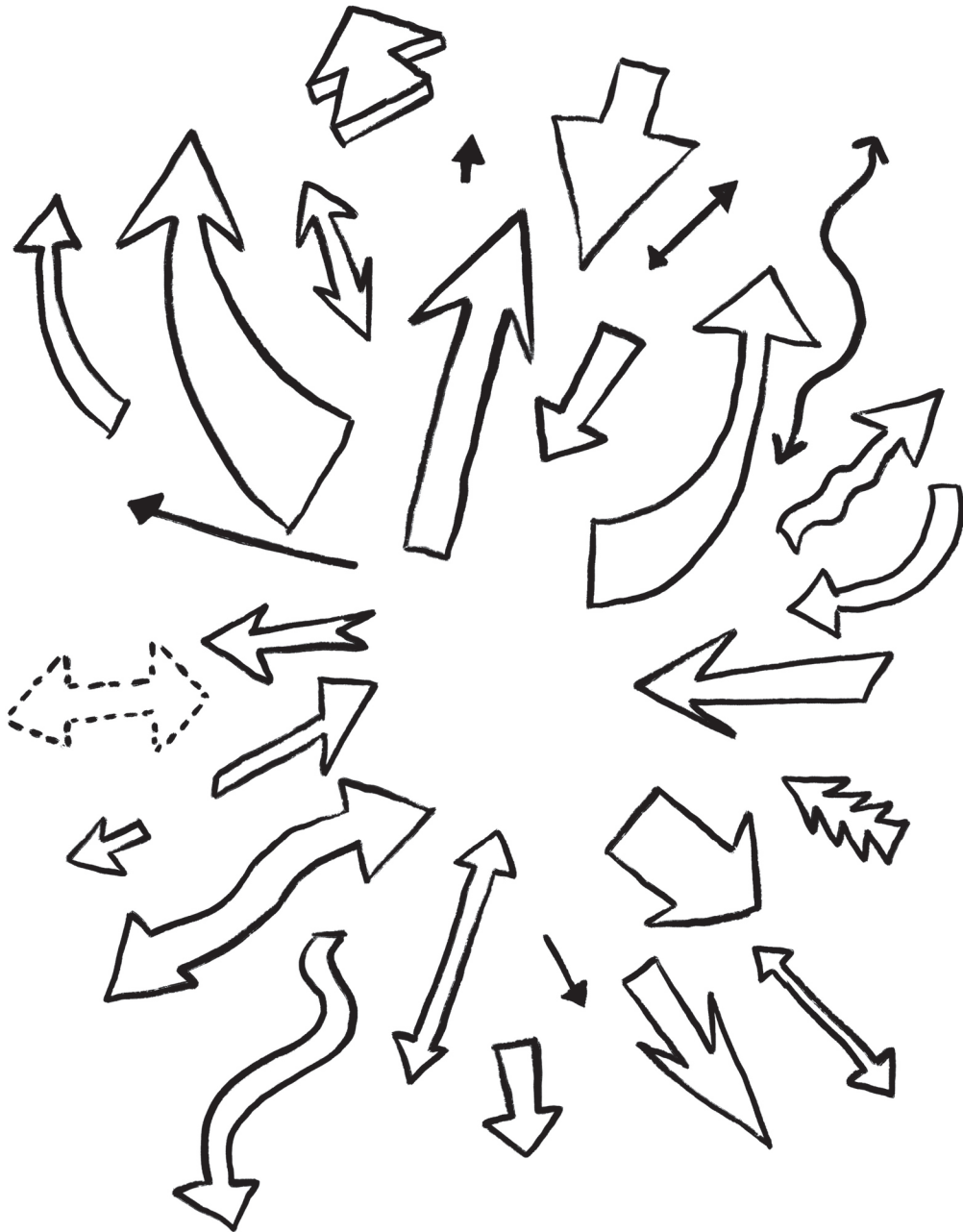
Appréciation & Remerciement

Que recouvre le mot APPRÉCIATION? Il s'agit d'un terme fort, qui signifie considération, respect, éloge, reconnaissance, admiration. Une APPRÉCIATION peut être exprimée par quelqu'un ou reçue de quelqu'un et elle est très PRÉCIEUSE! Il en va de même pour un REMERCIEMENT. Une expression sincère de la gratitude favorise la solidarité et la confiance.

Appreciation & Gratitude

What does the word APPRECIATION really mean? It is a powerful term, that conveys esteem, respect, praise, recognition and admiration. Appreciation can be shown by someone or received from someone, and is very VALUABLE! The same applies to THANKS. Authentic gratitude strengthens connection and trust.

NACHBARSCHAFTSKULTUR



Plant einen Teamausflug für den Besuch einer ähnlich grossen (Kultur-)Institution in einer anderen Region. Der Austausch mit dem Gastteam führt zu frischen Inputs, Ideen und Erkenntnissen. Gemeinsam ist man stärker.

Organisiert ein Nachbarschafts-World-Café: Unterschiedliche Firmen/Teams/Institutionen aus der eigenen, direkten Umgebung werden eingeladen und lernen sich mit der Methode des World-Café besser kennen. Gemeinsame Ideen im Umgang mit ähnlichen Herausforderungen kommen im Gespräch auf den Tisch, erweitern den Blickwinkel und fördern den Austausch.

Culture de voisinage

Planifiez une sortie d'équipe pour visiter une institution (culturelle) de taille similaire dans une autre région. Les échanges avec l'équipe d'accueil apportent un regard neuf, des idées et des enseignements. L'union fait la force.

Organisez un World Café de voisinage: invitez diverses entreprises/équipes/institutions de votre environnement immédiat à faire connaissance grâce à la méthode du World Café. La discussion permet de mettre en commun des idées pour relever des enjeux similaires, élargir les perspectives et favoriser les échanges.

Neighbourhood Culture

Plan a team outing to visit a (cultural) institution of a similar size in another region. Interacting with the host team leads to fresh input, ideas and insights. Together, we are stronger.

Organise a neighbourhood World Café: Invite various companies/teams/institutions from your immediate vicinity to get to know each other better using the World Café method. Ideas on how to deal with similar challenges can be shared/discussed, broadening perspectives and encouraging exchange.

es ist ende der Saison!



Gedankenspiel

«Das Saisonende ist da, alle sind zufrieden, nur ich nicht.
Warum bin ich unzufrieden?»

Setzt euch hin und schreibt jede*r für sich auf, was euch
dazu einfällt. Anschliessend lest euch die Gedanken gegen-
seitig vor und besprecht sie.

Sobald die erste Frage beantwortet ist, darf der zweite Teil
der Übung gelesen werden (mit Spiegel ☺):

«Das Saisonende ist da, und ich bin zufrieden.
Was hat zu diesem guten Zustand beigetragen?»

Nehmt euch Zeit und tauscht euch danach darüber aus.
Was ist anders?

Jeu de réflexion

«La saison touche à sa fin, tout le monde est
satisfait, sauf moi. Pourquoi ne suis-je pas
satisfait-e-x?»

Asseyez-vous et notez chacun-e de votre
côté ce qui vous vient à l'esprit. Ensuite,
lisez vos réflexions à haute voix et discu-
tez-en ensemble.

Une fois que vous avez répondu à la pre-
mière question, vous pouvez lire la deu-
xième partie de l'exercice (avec un miroir
☺):

«La saison est terminée, et je suis satis-
fait-e-x. Qu'est-ce qui a contribué à ce sen-
timent de satisfaction?»
Prenez le temps d'y réfléchir, puis échan-
gez vos impressions. Qu'est-ce qui fait la
différence?

Mind exercise

«It's the end of the season, everyone is hap-
py, except me. Why am I dissatisfied?»

Sit down and write your thoughts down in-
dividually. Then read them out to each other
and discuss them.

Once you have answered the first question,
you may read the second part of the exer-
cise (with a mirror ☺):

«The season is over and I'm happy with how
everything went. What contributed to this positive
outcome?»
Take your time, then discuss it with each
other. How is it different?

Herausgeberin/Éditrice/Publisher:
Theater Chur/Théâtre de Coire/
Chur Theatre
Redaktion/Rédaction/Editorial team:
Roland Amrein, Maike Lex, Thea Tanner,
Dshamila Wörnhard, Anke Zimmermann
Lektorat/Relecture/Proofreading:
Kathrin Berger, Nedjma Schreiner

Illustration: Line Rime
Auflage/Édition/Edition: 300
Grafik/Graphique/Graphic:
Völlm + Walthert
Druckerei/Imprimerie/Printing company:
CDC Chur AG
Juni/Juin/June 2026

Unser Dank gilt Migros-Kulturprozent m2act für die Ermöglichung des ganzen Projekts «Making Peace» und dieses Büchleins.

Das Projekt «Making Peace» haben Aurélie de Lalande und Anisha Imhasly mit uns entworfen und durchgeführt. Ihre Arbeit hat einen unschätzbaren Wert für uns, und wir empfehlen sie jedem Team, das die hier skizzierten Prozesse vertiefen möchte. Das hier vorgelegte Büchlein «Klarheit ist liebevoll» haben wir autonom konzipiert.

Un grand merci au Pour-cent culturel Migros m2act, qui a rendu possible l'ensemble du projet «Making Peace» ainsi que la réalisation de ce livret.

Le projet «Making Peace» a été conçu et réalisé avec nous par Aurélie de Lalande et Anisha Imhasly. Leur travail a une valeur

inestimable à nos yeux et nous souhaitons les recommander à toute équipe souhaitant approfondir les processus décrits ici. Nous avons conçu de manière autonome le petit livre présenté ici, intitulé «Klarheit ist liebevoll/La clarté est bienveillante»

Our thanks go to the Migros Culture Percentage m2act for making the entire «Making Peace» project and the production of this booklet possible.

Auréli de Lalande and Anisha Imhasly designed and implemented the project with us. Their work is of inestimable value to us, and we would like to recommend them to any team wishing to explore the processes outlined here in greater depth. We designed this little book «Klarheit ist liebevoll/Clarity is caring», entirely on our own.

Quellenangaben/Références/References:
Meine Betriebsanleitung: Schnetzler, Nadja/Burst, Laurent (2024). Zusammenarbeit im Flow. Offenbach: Gabal Verlag
Weiterführendes Material/Pour aller plus loin/Further reading:

Spannungen und Konflikte bei der Arbeit.
Erste-Hilfe-Kit/Kit des premiers secours.
Tensions et conflits au travail: <https://holdingspace.be/ressources/> (DE/FR)

Mehr Infos/Plus d'informations/Further information:

Anisha Imhasly: anishaimhasly.com
Auréli de Lalande: holdingspace.be
theaterchur.ch/www.m2act.ch/m2act