

## Checklijst emotionele bankrekening

Het is raadzaam om deze checklijst regelmatig samen door te nemen om het onderlinge vertrouwen in het team te monitoren en/of te verbeteren.

Het is handig om regelmatig de 'balans' op te maken. Zijn er stortingen geweest, zo ja, van wie en wat hebben ze betekend. Zijn er emotionele opnames geweest, zo ja, wat zijn de gevolgen ervan.

Nog even het verschil tussen een storting en een emotionele opname.

Stortingen zijn bijvoorbeeld; complimenten geven, naar elkaar luisteren, elkaar serieus nemen, afspraken nakomen etc.

Emotionele opnames zijn bijvoorbeeld; over elkaar roddelen, afspraken negeren, machtsmisbruik, ideeën pikken etc.

Je kunt zelden voor iemand bepalen hoe iets ervaren wordt. Praat er daarom met elkaar over. Voor de een is een verandering een verademing (storting) voor de ander is het beangstigend (opname). Door stortingen en emotionele opnames bespreekbaar te maken wordt de balans van de emotionele bankrekening voor alle teamleden zichtbaar. Staan er veel stortingen dan betekent dat meestal dat er veel vertrouwen in elkaar, de werkwijze en de haalbaarheid van de doelen bestaat. Staan er veel emotionele opnames dan is de kans groot dat er twijfel of nog erger wantrouwen aan het ontstaan is.

Bekijk samen hoe de balans eruit ziet, trek samen conclusies en neem maatregelen.

Een emotionele bankrekening kan er bijvoorbeeld zo uit zien:

Stortingen	Emotionele opnames
12 okt. Compliment gekregen van MT over lay-out website	01 sept. Testversie 2 dagen te laat opgeleverd
15 okt. Afdeling logistiek heeft ons betrokken bij de ontwikkeling van nieuwe applicatie.	18 okt. Budgetreductie van 10% opgelegd gekregen.
20 okt. Conflict met Pieter besproken en samen tot een werkbare oplossing gekomen.	
Resultaat: We merken dat onze openheid vruchten begint af te werpen.	Resultaat: Vooral de budgetreductie heeft erin gehakt. Wel merken we dat onze creativiteit weer wordt aangesproken.



## Emotionele bankrekening

Datum:  
Aanwezigen:

Stortingen

Emotionele opnames

Resultaat:

Resultaat:

