

Tipp 2

Muster unterbrechen

Ein Team ist ein soziales System. In diesem sind wir immer zugleich Sender und Empfänger von Botschaften, die unser Gegenüber wiederum zu bestimmten Reaktionen einladen. Je schwieriger die Beziehung ist, desto eher erleben wir unser eigenes Verhalten als schlüssige Folge des Verhalten der/des anderen. Es sind Einladungen, die wir oft automatisch annehmen.

- „Weil sie mich provoziert, muss ich mich verteidigen.“
- „Weil der Kollege die Aufgabe nicht übernimmt, muss ich das machen.“
- „Weil ihn meine Meinung nicht interessiert, ziehe ich mich zurück.“



Wie wäre es, wenn Sie sich die Freiheit nähmen, eine solche Einladung abzulehnen?

Wir können (fast immer) nicht reagieren. Und wir können (fast immer) anders reagieren. Wir können Ge-lassen-heit nutzen.

Wenn Sie aus einem ungunstigen Spiel mit seiner Teufelskreis-Dynamik aussteigen, handeln Sie souverän und übernehmen wieder die Kontrolle über das Geschehen. Und: Sie geben Ihrem Gegenüber damit auch die Chance, anders zu reagieren.

Also: Machen Sie etwas anders als bisher. Experimentieren Sie und überraschen Sie die/den anderen. Sie werden sehen, das bringt Bewegung ins System.



Tipp 3

Gebrauchsanleitung für mich selbst

Ich selbst weiß, wie ich gerne arbeite, was mich stresst oder auf die Palme bringt. Aber wissen es die anderen auch? Gedankenlesen ist auch im Zeitalter der Digitalisierung schwierig. Hinzu kommt: Manchmal verstehen wir uns selbst nicht so richtig.

Da hilft eine „Gebrauchsanleitung für mich“ doppelt. Sie sorgt für eigene Klar-

heit – auch im Hinblick auf Veränderungen durch die Pandemie. Füllen Sie Ihre persönliche Gebrauchsanleitung aus, tatsächlich oder in Gedanken, und lassen Sie Ihre Kolleg*innen daran teilhaben. Dies hilft diesen, Sie besser zu verstehen, und es sorgt zudem für Entspannung auf der Beziehungsebene. Denn der Grund für das Verhalten der/des anderen bleibt bei ihr/ihm. Dort, wo er hingehört.

Meine persönliche „Gebrauchsanleitung“

So arbeite ich am liebsten (Uhrzeit, Räumlichkeiten, Pausen etc.)

Das mag ich beim Arbeiten gar nicht

Das hat sich bei mir durch Corona verändert

Wenn ich unter Stress bin, dann ...

Eine schräge Angewohnheit von mir beim Arbeiten ist ...

