

Thema: Teamarbeit

# Alle für eine und eine für alle!

Damit Teamwork gelingt, braucht es vor allem eines: Kommunikation. Wir haben ein paar teambildende

Tipps für Sie zusammengestellt ■ Sabine Lenherr-Fend

## VERSCHIEDENHEIT ALS CHANCE

Man muss nicht gleich ticken in einem Team. Herrscht gegenseitige Achtung, ergänzen sich verschiedene Charaktere und Kompetenzen meist effizient. Anja kann auf charmante Art Unangenehmes mit den Eltern besprechen. Andrea spürt mit ihren feinen Antennen Stimmungen in der Gruppe. Petra braucht ihre Planung, Heidi dagegen ist eher die kreativ-spontane, die alle mit ihrer guten Laune ansteckt. Solche Eigenschaften erkennen und gekonnt einsetzen ist die Kunst! Wichtig ist aber ein Konsens über die Grundhaltung und die festen Regeln.

## I-MESSAGE

Dieser Begriff stammt vom amerikanischen Psychologen Thomas Gordon. Er verstand unter Ich-Botschaften authentische und bewertungsfreie Selbstoffenbarungen. Statt «Du fällst mir immer ins Wort!» Wünsche und Bedürfnisse formulieren. «Ich möchte ausreden und gehört werden. Das ist mir wichtig.» Der Sprechende bekommt Klarheit über seine Gefühle und übernimmt so Eigenverantwortung. Ich-Botschaften haben eine deeskalierende Wirkung, weil der Empfänger nicht angegriffen wird und eine Diskussion über Schuld und Recht eher ausbleibt.

## GEFÜHLSBAROMETER

«Mir gehts grad ... Ich ärgere mich, dass ...» Von sich reden und intensive Gefühle aussprechen, damit das Gegenüber weiss, was los ist und die Situation besser einordnen kann. Den eigenen und den Gefühlen der anderen Aufmerksamkeit und Verständnis entgegenbringen, will geübt sein. In der Arbeit im Team und mit Kindern sind Empathie und soziale Kompetenzen unerlässlich. Positiver Zusatzeffekt: Kinder lernen vom guten Vorbild.

## TEAMSITZUNG - GEWUSST WIE!

Anlässe und Budget planen, Termine vereinbaren, Zuständigkeiten bestimmen – klar, das ist alles nötig. Solche Sitzungen bei einem Brunch oder bei einer Tasse Kaffee abhalten, hebt die Stimmung. Trotzdem nie verschwitzen: Protokoll führen und schriftlich festlegen wer, was, wie und bis wann erledigt.

## TEAMGEIST WECKEN

Freizeit miteinander verbringen, zusammen Spass haben, ausgehen, wandern oder einfach nur zwischendurch Kaffeetrinken bringt einander näher. In entspannter Atmosphäre kann man sich besser kennenlernen und Persönliches austauschen. Das erhöht das Verständnis füreinander und stärkt das Wir-Gefühl.

## KONFLIKTE IM TEAM

Konflikte sind an sich nichts Schlimmes – sie gehören zum Leben. Und wenn wir geeignete Strategien für den Umgang mit den Problemen entwickeln, können wir sogar daran wachsen. Missverständnisse zeitnah klären und Spannungen direkt ansprechen, ist das Wichtigste – auch wenn es Harmoniebedürftigen und Konfliktscheuen schwer fallen mag. In manchen Fällen ist eine neutrale vertrauensvolle Person hilfreich, die die Rolle des Mediators einnimmt. Einander aussprechen lassen, richtig zuhören, empathisch sein, sind nebst dem Willen, eine Lösung zu finden, die Grundvoraussetzungen.

## DAS KIND IST IM ZENTRUM, ABER...

...die Erwachsenen sollen sich auch im Auge behalten. Es sind die kleinen Gesten und Aufmerksamkeiten, die Balsam für die Beziehung sind: Der Kollegin hin und wieder eine freundliche Nachricht schreiben oder was Kleines mitbringen, ein aufrichtiges Nachfragen, ein Dankeschön für einen speziellen Einsatz ... Nur zufriedene Kolleginnen, die sich wohl und geschätzt fühlen, schaffen eine sichere und liebevolle Atmosphäre.

## UNSERE 4 OHREN

Friedemann Schulz von Thun beschreibt in seinem Buch «Miteinander reden», dass jede Aussage mit 4 verschiedenen Ohren gehört werden kann: dem Sachohr (Das Puzzle ist nicht komplett.), dem Appellohr (Wir müssen das fehlende Teil finden!), dem Beziehungsohr (Du räumst nicht sorgfältig auf.) und dem Selbstoffenbarungsohr (Mir ist Ordnung wichtig.). Missverständnisse und Konflikte entstehen, wenn der, der spricht, und der, der zuhört, die vier Ebenen unterschiedlich deuten und gewichten.