

Inhaltsverzeichnis

1	Der Teamurknall	1
1.1	„... jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“	4
1.2	Teamziele im Flow	5
1.3	Teamarbeit heute	7
1.4	Das Team braucht eine teamgerechte Umgebung	9
1.5	Vorteile von teamorientierter Arbeit	11
1.6	Entwicklungsphasen im Team	13
1.6.1	Wichtigste Etappe: Die Leistungsphase	15
1.7	Let's play	15
1.8	Das macht mir tierisch Spaß	17
1.8.1	Extrinsische und intrinsische Motivation	17
1.9	Alles neu macht der Mai	19
1.10	Entwickeln Sie ihre Arbeitsmethodik über AKKURAT	19
1.11	„Eigenlob stimmt“	22
1.11.1	Hinweise zur positiven Selbstdarstellung	22
1.11.2	Positives Denken	25
1.11.3	Authentisch sein	25
2	Gelingende Kommunikation	27
2.1	Es ist geglückt – erfolgreiche Kommunikation	34
2.2	Dialogsicherheit	36
2.2.1	Rapport herstellen	37
2.3	Gute Kommunikation ist kein Zufall	39
2.3.1	Augensprache	41
2.3.2	Tipps für das aktive Zuhören	42
2.3.3	10 Hinweise für das gute Zuhören	44
2.3.4	„Ich will Ihnen mal was sagen ...“	44
3	Meine Kollegen	47
3.1	WahrnehmungsfILTER	48

3.2	Eigenschaften des Einzelnen in einem guten Team	50
3.3	Hinter die Kulissen schauen.....	51
3.4	Verlassen Sie das Dramadreieck – sofort!.....	55
3.4.1	Rollen im Dramadreieck	56
3.4.2	Ausstieg über Schlagfertigkeit	57
3.4.3	Ausstieg über aufgabenorientiertes Fragen	59
4	Vom Einzelkämpfer zum Teammitglied	61
4.1	Und das macht auch noch Spaß	63
4.1.1	Was man braucht	64
4.1.2	Transparenz durch Feedback	66
4.1.3	Ratsame Haltung im Team.....	67
4.1.4	Anti-Mobbing-Strategien.....	68
5	Finden Sie Ihre Rolle.....	71
5.1	Charaktere im Team	72
5.1.1	Geselliger Typ	72
5.1.2	Entschlossener Typ.....	73
5.1.3	Analytischer Typ.....	74
5.2	Merkmale guter Teamarbeit	75
5.2.1	Fähigkeiten eines erfolgreichen Teams.....	76
5.2.2	Vorteile von Teamarbeit	78
5.3	Feedback durch WERTSCHÄTZUNG.....	80
5.4	Konstruktive Kommunikation	83
5.4.1	10 Tipps für konstruktive Kommunikation	85
5.4.2	Zielgerichtet und partnerorientiert sprechen	85
5.5	Das Kommunikationshaus	88
6	Konflikte kreativ lösen	91
6.1	Typisches Konfliktverhalten.....	93
6.2	Transparenz im Team.....	95
6.2.1	Umgang mit Frustration	98
6.2.2	Regeln zur konstruktiven Konfliktlösung.....	101
6.2.3	Mit Kritik oder persönlichen Angriffen umgehen	102
6.2.4	Erleichterungstipps für den Konfliktumgang	104

6.2.5	So kritisieren Sie andere.....	105
6.3	Vorteile stetigen Informationsflusses.....	106
6.4	Gewitter reinigen die Luft	107
6.4.1	Erkennbare Konfliktsymptome	108
6.4.2	Teamtraining	109
6.4.3	Gewinner-Gewinner-Konfliktlösungen.....	110
6.4.4	Überstehen der Konfliktphase	111
6.5	Konfliktkönig werden	112
7	Im Team wachsen.....	115
7.1	Standfestigkeit – manchmal müssen Sie Nein sagen	115
7.2	Teamkonflikte schaden dem Unternehmen	118
7.3	Wachsen durch kollegiales Coaching	119
7.3.1	Selbstbefragung.....	120
7.3.2	Meinungsbildung und Entscheidungen in Gruppen ...	122
7.4	Was möchten Sie?	126
7.4.1	Veränderungsplan nach der AKKURAT-Methode.....	126
7.5	Ja, wenn ich das gewusst hätte.....	129
7.6	Manipulieren wir nicht alle?	131
7.6.1	Emotionelles Verhalten.....	132
8	Work-Life-Balance	135
8.1	Optimismus als Überlebensvorteil	138
8.2	Improvisieren als Lösung	140
8.2.1	Satisficer oder Maximizer	141
8.2.2	Wählen Sie, wann Sie wählen	142
8.3	Mach auch mal Pause	143
8.4	Lebensplanung und Arbeitsweise	144
8.5	Techniken zur kurzfristigen Stressbewältigung.....	144
8.6	Techniken zur langfristigen Stressbewältigung!	145
8.7	Gute Balance im Lebensrad	146
	Literatur	149
	Index.....	151

100 Minuten für konstruktive Teamarbeit
Gemeinsam erfolgreich! Nicht nur für Techniker,
Ingenieure und Informatiker
Hörger-Thies, S.
2012, XI, 153 S. 29 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-8348-1975-8