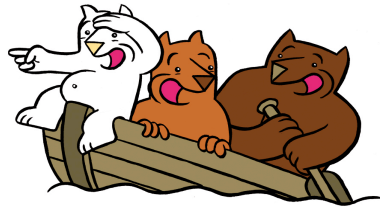


# Infoblatt

## Modul 2 „Wir fühlen uns wohl“



### Zusammenarbeit im Team

Es ist sehr wichtig, dass man sich im Team hin und wieder die Zeit nimmt und genauer hinschaut, wie die Zusammenarbeit im Team aussieht. Wenn die gemeinsame Aufgabenbewältigung und die Zusammenarbeit schlecht laufen, kann das Stress auslösen oder bereits vorhandenen Stress weiter verstärken. Ist die Zusammenarbeit jedoch gut, ist dies eine wichtige Ressource oder Hilfsquelle im Umgang mit Stress. Stellen Sie sich einmal vor, Sie geraten bei der Arbeit unter Zeitdruck, dann wird es umso schlimmer, wenn keiner im Team einem hilft, man vielleicht noch zusätzlich Streit mit einem Kollegen hat oder durch schlechte Absprachen und eine schlechte Koordination der Arbeitsaufgaben zusätzlich Zeit verloren geht.

### Soziale Unterstützung

Ein Aspekt von Zusammenarbeit ist die gegenseitige soziale Unterstützung im Team. Unter sozialer Unterstützung versteht man das Ausmaß an Hilfe, das jemand in belastenden Situationen erfährt, z.B. von Kollegen und Vorgesetzten, aber auch von nicht anwesenden Personen, wie Freunde oder Familienmitglieder. Auch diese können Stress am Arbeitsplatz reduzieren, wenn sie am Abend ein offenes Ohr für einen haben. In dem Moment, in dem man soziale Unterstützung erfährt, fühlt man sich nicht allein und die Bewältigung einer belastenden Situation geht viel leichter von der Hand. Diese Unterstützung kann sich positiv auf die Zufriedenheit mit der Arbeit und auf das Gefühl, Probleme irgendwie immer in den Griff zu bekommen, auswirken.

Die soziale Unterstützung stellt daher eine der wichtigsten Ressourcen oder Hilfsquellen gegen Stress dar.

#### Es gibt verschiedene Formen von sozialer Unterstützung:

##### Emotionale soziale Unterstützung:

Ein offenes Ohr für eine Person zu haben, oder dies von anderen Menschen zu erfahren, ist eine Form der sozialen Unterstützung. Beispiele für emotionale soziale Unterstützung sind das Entgegenbringen von Respekt, Liebe/Zuneigung, Anteilnahme, Zuspruch und Vertrauen.

**Tatkräftige soziale Unterstützung:**

Hier ist die konkrete Hilfe gemeint, die man von anderen Menschen erhält. Ein Beispiel für tatkräftige soziale Unterstützung ist, Arbeitsaufgaben für einen Kollegen zu übernehmen, wenn dieser mal unter Zeitdruck gerät.

**Wertschätzung**

Eine spezielle und sehr wichtige Form der sozialen Unterstützung ist die gegenseitige Wertschätzung im Team. Es tut gut, von einem Arbeitskollegen ein Dankeschön zu erhalten oder gesagt zu bekommen, wie wichtig man als Arbeitskollege ist. Es tut aber auch gut, einem Kollegen zu sagen, warum man ihn schätzt. Auch der Vorgesetzte freut sich über eine Wertschätzung. Wertschätzung ist eine Ressource oder Hilfsquelle, die den Umgang mit Stress erleichtert.

**Mehr ausgleichende Bewegung bei gegenseitiger sozialer Unterstützung**

An vielen Arbeitsplätzen liegen körperliche, einseitige Belastungen vor. Beispielsweise, wenn schwer getragen werden muss oder man sich ständig bücken muss. Gezielte, regelmäßig durchgeführte Ausgleichsbewegungen können Beschwerden entgegenwirken und Erleichterung schaffen.

Um dauerhaft von den erlernten Ausgleichsbewegungen zu profitieren, muss man die Bewegungsübungen regelmäßig durchführen, d.h. man muss sie fest in seinen Alltag integrieren. Das ist nicht immer leicht.

Bei der Arbeit kann man mit Unterstützung der Kollegen kurze Übungspausen einlegen. Sie dauern höchstens 5 Minuten und helfen einseitige Belastungen auszugleichen. Außerdem macht Bewegung gemeinsam mit anderen am meisten Spaß.