

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Der Teamurknall</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Gelingende Kommunikation</b>	<b>27</b>
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
<b>3</b>	<b>Meine Kollegen</b>	<b>47</b>
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 Dramadrieeck – sofort!.....	55
3.4.1	Rollen im Dramadrieeck.....	56
3.4.2	Ausstieg über Schlagfertigkeit .....	57
3.4.3	Ausstieg über aufgabenorientiertes Fragen .....	59
<b>4</b>	<b>Vom Einzelkämpfer zum Teammitglied .....</b>	<b>61</b>
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
<b>5</b>	<b>Finden Sie Ihre Rolle.....</b>	<b>71</b>
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
<b>6</b>	<b>Konflikte kreativ lösen .....</b>	<b>91</b>
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
<b>7</b>	<b>Im Team wachsen.....</b>	<b>115</b>
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
<b>8</b>	<b>Work-Life-Balance .....</b>	<b>135</b>
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
	<b>Literatur .....</b>	<b>149</b>
	<b>Index.....</b>	<b>151</b>