

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Was sind High Quality Connections?	3
2.1	Definition	4
2.2	Die Matrix positiver Interaktionen – kurz MPI	6
2.3	Wozu High Quality Connections – für Einzelne, Teams, Organisationen: Studienergebnisse und Forschung der Positiven Psychologie zu High Quality Connections (HQC)	6
2.4	Ein Konzept mit Parallelen: Mikromomente	8
2.5	Abgrenzung	9
3	Emotionen	11
3.1	ECC	12
3.2	Soziale Unterstützung	14
3.3	Zuhören – Kommunikationsstile	15
3.4	Persönlichkeit – Extraversion/Introversion	16
4	Die Stellhebel: Wie HQC gefördert und gestärkt werden können	19
4.1	Aufgabenbezogene Unterstützung	19
4.1.1	Geben und Nehmen	20
4.1.2	Mitgefühl	21
4.2	Respektvolles Engagieren	22
4.2.1	Authentische Anerkennung als Schlüssel	22
4.2.2	Gegenseitiger Respekt – relationale Koordinierung	24
4.2.3	Positive Kommunikation	25
4.2.4	Ermutigung zum Wachstumsdenken	25
4.3	Vertrauen	26

4.3.1	Gründe und Strategien für Vertrauen	26
4.3.2	Sicherheit als Schlüssel	27
4.4	Spielen	29
4.4.1	Die Bedeutung von Spielen bei der Arbeit	29
4.5	Kognitive, Emotionale und Behaviorale Mechanismen und 4 Hebel aus 9	30
5	Fünf Ansatzpunkte in Organisationen für positive Interaktionen ...	33
5.1	Führung	33
5.1.1	Rituale	36
5.1.2	Kultur	36
5.1.3	Incentives	38
5.1.4	Rollen	39
6	Werkzeuge: Inspirationen für die Praxis	41
6.1	Positive Leadership Spiel	41
6.2	Mal Zeit nehmen für eine Mahlzeit	43
6.3	Die HQC-Scorecard	43
7	Fazit	45
7.1	Werden Sie zum Brückenbauer	45
7.2	Abschluss	46
7.3	Text von Paulina Behrendt: Tauchen	47
Literatur		55