

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	7
Vorwort .....	9
<b>Teil I: Bedeutung und wesentliche Merkmale von Teamgesundheit .....</b>	<b>17</b>
<b>1      Theoretischer Hintergrund zu mentaler Teamgesundheit .....</b>	<b>19</b>
1.1    Begriffsbestimmung: mentale Teamgesundheit .....	19
1.1.1    Erkennungszeichen gesunder Teams .....	20
1.1.2    Verortung in einer ganzheitlichen Betrachtung von Gesundheit .....	23
1.1.3    Bedeutung von Gesundheit in einer VUCA-Welt .....	29
1.2    Ausgestaltung von Teams: hybride und virtuelle Teams .....	31
1.2.1    Definition und Merkmale von hybriden Teams .....	31
1.2.2    Abgrenzung gegenüber rein virtuellen und traditionellen Teams .....	32
1.2.3    Herausforderungen hybrider und virtueller Teams in Bezug auf die mentale Gesundheit .....	33
1.3    Herausforderungen der Pflege und des Erhalts der mentalen Gesundheit .....	34
1.3.1    Mangelndes Bewusstsein und fehlende Maßnahmen für mentale Gesundheit im Unternehmen .....	34
1.3.2    Neue Ansätze in der Teamzusammenarbeit .....	35
1.4    Fazit .....	39
<b>2      Teamgesundheit in der Praxis gestalten – Ansatzpunkte und Konzepte .....</b>	<b>41</b>
2.1    Säulen der Entwicklung gesunder Teams: organisationaler Rahmen .....	43
2.1.1    Toxische Kultur .....	43
2.1.2    Care Culture .....	45
2.2    Säulen der Entwicklung gesunder Teams: das Individuum .....	47
2.2.1    Kohärenzgefühl .....	49
2.2.2    Die »6 B« der gesunden Mitarbeitenden .....	51
2.2.3    Der Rahmenfaktor: die Resilienz .....	60
2.2.4    Drei Stellschrauben zur Förderung der mentalen und physischen Gesundheit .....	67
2.3    Säulen der Entwicklung gesunder Teams: Teambeziehung .....	74
2.3.1    Beziehungsqualität .....	77
2.3.2    Kommunikation im Team .....	81
2.3.3    Teamreflexion .....	86
2.3.4    Vertrauen .....	89
2.3.5    Psychologische Sicherheit .....	91

2.4	Säulen der Entwicklung gesunder Teams: Führungskraft .....	97
2.4.1	Führung als Gesundheitsfaktor .....	98
2.4.2	Gesundheitsorientierte Führung .....	100
2.4.3	Spezifische Betrachtung der gesundheitsorientierten Mitarbeiterführung in virtuellen Teams .....	114
2.5	Digitalisierung und die Wahrnehmung von Stress .....	116
2.5.1	Negative Seiten digitaler Technologien am Arbeitsplatz .....	116
2.5.2	Positive Seiten digitaler Technologien am Arbeitsplatz .....	117
	<b>Teil II: Anwendung in der Unternehmenspraxis .....</b>	<b>119</b>
3	<b>Blick in die Praxis .....</b>	<b>121</b>
3.1	Praxisbeispiel Leaders Care: Führungskräfte von Thyssen Krupp für gesunde Arbeit .....	121
3.2	Praxisbeispiel Care Culture bei HÅG .....	122
4	<b>Handreichungen und Übungen .....</b>	<b>125</b>
4.1	Säule des Individuums .....	125
4.1.1	Stärkung der Kompetenzen des 6 B-Modells .....	125
4.1.2	Fokus und Balance: Work-Life-Balanced-Scorecard .....	126
4.1.3	Stärkung der Resilienz, Übung: Lösen von der Angst vor der Meinung anderer ..	128
4.1.4	Stärkung der Resilienz, Übung: Selbstwertschätzung .....	129
4.1.5	Achtsamkeit: Body-Scan .....	130
4.1.6	Methode zur Selbstreflexion: Hand-Methode .....	130
4.1.7	Checkliste Teamgesundheit .....	131
4.2	Säule der Teambeziehung .....	133
4.2.1	Beziehungsqualität: Einsatz eines Happiness Facilitators .....	133
4.2.2	Format für den Aufbau von Vertrauen und psychologischer Sicherheit: Team-Vertrauensreise .....	133
4.2.3	Werkzeug zur Förderung des Wissensaustauschs und Verbesserung der Kommunikation: Lean Coffee .....	135
4.2.4	Instrument zum Einbezug aller Teammitglieder in die Kommunikation: 1-2-4-All-Methode .....	136
4.2.5	Instrument zur Strukturierung von Diskussionen im Team: Team-Canvas .....	136
4.3	Säule der Führungskraft .....	139
4.3.1	Blanko-Vorlage: Vertrag über mehr SelfCare .....	140
4.3.2	Instrument zur systematischen Erfassung von Selbst- und Fremdreflexion: Hol- Instrument .....	140
4.3.3	Selbstreflexion in Bezug auf die fünf Faktoren des Positive-Leadership-Ansatzes PERMA-Lead .....	143
4.4	Organisationaler Rahmen .....	144
4.4.1	Stellschraube Bewegung: »Walk the Talk« .....	144
4.4.2	Stellschraube Ernährung: Office-Potlucks .....	144

4.4.3	Stellschraube Entspannung: Nickerchen .....	144
4.4.4	Digital Detox: Switch-Off-Politik .....	145
4.4.5	Analyse einer toxischen Führungskultur: »Drei-Punkte-Check« .....	145
<b>Teil III: Teamgesundheit im Gesamtkontext des betrieblichen Gesundheitsmanagements ....</b>		<b>147</b>
<b>5</b>	<b>Betriebliches Gesundheitsmanagement als Grundlage .....</b>	<b>149</b>
<b>6</b>	<b>Nutzenbetrachtung in Bezug auf die Teamgesundheit .....</b>	<b>153</b>
6.1	Vorteile gesunder Teams .....	153
6.2	Resilienz in Teams .....	154
6.3	Das Teamresilienz-Modell .....	155
<b>7</b>	<b>Fazit: Worauf es ankommt .....</b>	<b>159</b>
<b>Appendix: die Studie .....</b>		<b>163</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>		<b>165</b>
<b>Die Autorinnen .....</b>		<b>179</b>