

Inhalt

Vorwort	7
TEAMFÜRSORGE	11
Wofür Teamfürsorge?	12
Ihre Fürsorgepflicht	13
Ihre Führungsrolle	14
Die vier Bereiche von TeamCare	16
Ist-Analyse Teamfürsorge	20
Resilienz: Wie sie entsteht und was Sie tun können	22
Die sieben Resilienzfaktoren	35
Teamgesundheit	43
BEREICH 1: TEAMKLIMA	47
Gesundheit lässt sich nicht von oben managen	49
Teamkultur: Arbeitsmythen und ungesunde Haltungen überprüfen	50
Mit Absentismus und Präsentismus umgehen	55
Gesundheitliche Warnsignale verstehen	56
Stresslevel bei sich und im Team erkennen	58
Psychische Nöte und ihre Frühwarnsignale	61
Grenzmanagementtechniken zum Abgrenzen und Abschalten	63
Mentale Techniken für die geistige Fitness und psychische Gesundheit	71
Gesunde Führung	80
BEREICH 2: TEAMENTWICKLUNG	91
Forming: Kennenlernen und Neue integrieren	97
Storming: Konflikte und Reibung	102

Norming: Zusammengehörigkeit und Zuneigung	105
Performing: Teamgeist und ein Wir-Gefühl	109
Adjourning: Abschied und Auflösung	111
Teamrollen: Resilienzfaktor Rollenvielfalt	113
Teamdynamiken und ihre Dimensionen verstehen	116

BEREICH 3: TEAMKOMMUNIKATION 123

Achtsamkeit in der Kommunikation	125
Top 1 in Meetings: Was läuft gut?	128
Wertschätzung bewirkt Wunder	129
Kränkungen ernst nehmen	136
Von (un-)erfüllten Bedürfnissen und Gefühlen	138
Gesunder Umgang mit Störungen und Konflikten	144
Erwartungen und Kritik klar und angemessen äußern	148
Wie Sie selbst mit Kritik umgehen können	150
Führung auf Distanz	151
Besprechungen lebendig gestalten	154

BEREICH 4: TEAMGEIST 161

Fünf Merkmale besonders erfolgreicher Teams	162
Verbundenheit durch Empathie und Mitgefühl	164
Motivationsgewinne steigern, Motivationsverluste reduzieren	171
Gesunde Arbeitshaltung etablieren	173
Ideen für die Verbesserung der Teamatmosphäre	178
Wecken Sie den Teamgeist: Neun Tipps und Tools	183
Gute-Laune-Fächer, Vergnügensbeauftragte und noch mehr Tools für den guten Teamgeist	189
Feiern Sie die Meilensteine und Erfolge!	191

Verzeichnis aller Tools und Übungen	193
Literaturverzeichnis	196
Über die Autorin	199