

Inhaltsverzeichnis

1	Hinführung	1
2	Spannungsfelder in der Praxis	3
2.1	Untersuchungsfeld und Methodik	3
2.2	Grundspannungen in der Projektarbeit	4
2.3	Spannungsfelder im Kontext von Stakeholdern	5
2.4	Spannungsfelder im Kontext von Ressourcen	6
2.5	Spannungsfelder zwischen Wunsch und Wirklichkeit	7
2.6	Spannungsfelder zwischen Beruf und Privat	9
2.7	Zusammenfassung	10
3	Spannungsfelder und Grenzen	13
3.1	Der Begriff „Spannungsfeld“	13
3.1.1	Potenzialdifferenz	13
3.1.2	Spannungsfelder im Projekt	14
3.1.3	Persönliche Spannungsfelder	14
3.2	Grenzmanagement	15
3.2.1	Allgemeine Aspekte von Grenzen	15
3.2.2	Grenzformen	16
3.2.3	Eigenschaften von Grenzen	17
3.2.4	Funktion von Grenzen	18
3.3	Grenzarten	20
3.3.1	Psychologische und soziale Grenzen	20
3.3.2	Grenzen zwischen Projekt und Regelorganisation	20
3.3.3	Kapazitäts- und Leistungsgrenzen	21

3.4	Teil und Ganzes	22
3.5	Grenzgänge und Grenzräume	22
3.6	Zusammenfassung	23
4	Praxishinweise zur Regulierung von Spannungsfeldern	25
4.1	Grenzen setzen und schützen	25
4.1.1	Selbstmanagement	25
4.1.2	Erwartungen klären	26
4.1.3	Konfliktbereitschaft	27
4.1.4	Abgrenzung zum Vorgesetzten und Delegation	27
4.1.5	Umgang mit Grenzen der Mitmenschen	27
4.2	Grenzen öffnen	28
4.2.1	Positive Kommunikationskultur	28
4.2.2	Erfolge feiern und Wertschätzung	30
4.2.3	Beziehung zum Vorgesetzten	30
4.2.4	Kommunikation mit dem Kunden	31
4.2.5	Achtsamkeit und Körperbewusstsein	31
4.2.6	Professionelle Hilfe	32
4.3	Grenzen versetzen	33
4.3.1	Selbstreflexion	33
4.3.2	Gelassenheit	34
4.3.3	Lösungsorientierung	34
4.4	Zusammenfassung	35
5	Handlungsempfehlungen zur Regulierung von Spannungsfeldern ...	37
5.1	Selbstbestimmung – Interdependenz	37
5.2	Grenzen setzen und schützen	38
5.2.1	Nein und Ja, aber	39
5.2.2	Verhandeln	40
5.2.3	Konflikte austragen	41
5.2.4	Aufgaben und Verantwortlichkeiten klären	42
5.2.5	Umgang mit Grenzen der Mitmenschen	42
5.3	Grenzen öffnen	43
5.3.1	Kommunikationskultur stärken	44
5.3.2	Eigene Gefühle annehmen	45
5.3.3	Persönliche Leistungsgrenzen akzeptieren	45

Inhaltsverzeichnis	XI
5.4 Grenzen versetzen	46
5.4.1 Kognitive Restrukturierung (Reframing)	46
5.4.2 Über Grenzen hinauswachsen	48
5.5 Zusammenfassung	48
6 Abschluss und Ausblick	51
Literatur	55