

Impuls 2: Mit Freunden in Kontakt bleiben



Manchen Menschen fällt es denkbar leicht, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Andere ziehen es vor, wenigen Menschen freundschaftlich verbunden zu sein, dafür sind diese Kontakte intensiver. Ob extrovertiert oder introvertiert ist eine Frage der Persönlichkeit. Beides ist okay!

Impuls für Mitarbeitende

Sich in einem Team getragen zu fühlen ist ein zentraler Faktor psychischen Wohlbefindens in der Arbeitswelt. Das gelingt am besten, wenn jeder und jede Einzelne einen Beitrag dazu leistet.

Natürlich ist man nicht jeden Tag in Kontaklaune. Aber im Grunde genommen ist es nicht sehr aufwendig, Kontakte lebendig zu erhalten. Es gilt ganz einfach, dem anderen immer mal wieder Aufmerksamkeit zu schenken – sei es in Form eines kurzen Gesprächs, eines Dankeschöns, einer persönlichen Nachricht, eines aufrichtigen Kompliments. Kombiniert mit einem Moment des Blickkontakts haben solche kleinen Dinge oft eine grosse Wirkung. Sie zeigen dem Gegenüber, dass es wahrgenommen wird – ein Gefühl, das wir alle schätzen.



In lebendigem Kontakt bleiben, ist eine gegenseitige Angelegenheit, ein Geben und Nehmen, das am besten möglichst ungezwungen angegangen wird. Wer sich nur meldet, wenn er Unterstützung braucht, könnte schnell den Ruf erlangen, nur auf den eigenen Vorteil bedacht zu sein. Wenn die

Kolleginnen und Kollegen hingegen darauf zählen können, dass Sie wenn nötig zur Stelle sind, ist das die beste Garantie dafür, dass in einer stressigen Situation auch für Sie jemand da ist, der hilft und unterstützt.

Reflexionsfragen

- Mit wem am Arbeitsplatz pflege ich regelmässigen Kontakt?
- Welche beruflichen Beziehungen erlebe ich als positiv und vertrauensvoll?
- Mit wem kann ich lachen?
- Welche beruflichen Beziehungen möchte ich regelmässiger pflegen? Wie könnte ich das angehen?
- Wer unterstützt mich am Arbeitsplatz? Wem gebe ich Unterstützung?

Tipps

- Wenn Sie das nächste Mal etwas Nettes über einen Kollegen, eine Kollegin denken, sprechen Sie es ihm / ihr gegenüber auch aus. Das kostet nichts und bereitet Freude.
- Anderen zuhören zu können, ist eine Qualität. Wenn Sie sich danach jedoch erschöpft oder ausgelaugt fühlen und dies bei einer Person vielleicht sogar regelmässig vorkommt, dürfen Sie sich schützen und solche Begegnungen auch mal abklemmen.
- Wir fühlen uns zu manchen Menschen eher hingezogen als zu anderen. Versuchen Sie, auch zu denjenigen freundlich und respektvoll zu sein, die Ihnen weniger liegen.
- Überlegen Sie, wie Sie selber gerne angesprochen werden.

Impuls für Führungskräfte

Soziale Unterstützung durch Vorgesetzte oder durch das Team stellt eine wichtige Ressource für die psychische Gesundheit dar. Es ist ein wertvolles Gefühl, sich jederzeit auf die anderen verlassen zu können und nicht befürchten zu müssen, auf einmal im Stich gelassen zu werden. Voraussetzung dafür ist, dass ein guter Kontakt der Teammitglieder untereinander und mit der vorgesetzten Person etabliert ist. Wenn Mitarbeitende sich zugehörig und eingebunden fühlen, empfinden sie weniger Stress, sind weniger erschöpft und zufriedener mit ihrer Arbeit. Auch kommt es weniger häufig zu Absenzen.



Führungskräfte prägen die Teamkultur entscheidend. Sie können Kontakte unter den Mitarbeitenden und zu den Mitarbeitenden fördern oder sie behindern. Von Ihrem Verhalten hängt es beispielsweise ab, ob Mitarbeitende mit einem Anliegen oder Fragen zu Ihnen kommen. Ob sie darauf vertrauen können, dass Informationen zuverlässig und vollständig fließen. Und ob es zwischendurch auch mal für einen kurzen informellen Austausch reicht.

Ein guter Kontakt, der stets im Fluss ist, trägt dazu bei, dass Mitarbeitende sich gegenseitig unterstützen, Wissen teilen und schwierige Situationen miteinander angehen. Regelmässige gemeinsame Projekte oder Aktivitäten stärken diesen Zusammenhalt.

Reflexionsfragen

- Wie regelmässig pflege ich Kontakt zu meinen Mitarbeitenden?
- Sprechen mich meine Mitarbeitenden aktiv an, wenn sie irgendwo anstehen? Wenn nicht, woran könnte das liegen? Wie könnte ich dafür sorgen, dass ich für meine Mitarbeitenden besser zugänglich bin?
- Wie gut höre ich meinen Mitarbeitenden zu?
- Nehme ich mir Zeit, mit meinen Mitarbeitenden auch einmal ein paar persönliche Worte zu wechseln?
- Welche gemeinsamen Projekte, die den Kontakt fördern, hat das Team zurzeit?

Tipps

- Stärken Sie den Kontakt, indem Sie Ihren Mitarbeitenden Wertschätzung zeigen. Sie kommt dann gut an, wenn Sie sich möglichst konkret äussern. Dass die Anerkennung aufrichtig sein sollte, versteht sich von selbst.
- Erkundigen Sie sich hin und wieder danach, wie es Ihren Mitarbeitenden geht. Speziell wenn Sie wissen, dass jemand privat eine schwierige Zeit durchmacht. Wenn Sie Auswirkungen auf die Arbeitsleistung oder das Arbeitsklima feststellen, so sprechen Sie das an. So können Sie rechtzeitig gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten suchen, bevor sich die Situation verschlimmert.
- In Kontakt bleiben ist das eine, durch Offenheit Vertrauen schaffen das andere. Begründen Sie Ihre Entscheide und geben Sie Informationen zu den Hintergründen.
- Planen Sie gemeinsame Aktivitäten ausserhalb des Arbeitsumfeldes (z.B. einmal jährlich einen Ausflug oder ein gemeinsames Nachtessen).