

# Harmonische Stimmung im Büro



**EXPERTENTIPPS:** DR. ROMAN BRAUN M.ED / TRINERGY INTERNATIONAL **REDAKTION:** CLAUDIA EHERER

**KOLLEGEN KÖNNEN** einander zu Höchstleistungen motivieren, aber einander auch das Leben zur Hölle machen. Dr. Roman Braun erklärt, wie Mitarbeiter und Führungskräfte zu einem harmonischen Büroalltag beitragen können.

”

**Der Begriff Team ist nicht als Abkürzung für „toll, ein anderer macht’s“ zu verstehen, sondern als „together, everyone achieves more“ oder zu gut Deutsch: „Zusammen erreicht jeder mehr“.**

**W**er Vollzeit in einem Unternehmen tätig ist, verbringt mit seinen Arbeitskollegen so viel Zeit, wie mit kaum jemandem sonst – und so kann es vorkommen, dass man Kollegen öfter und länger zu Gesicht bekommt, als den eigenen Partner, die Kinder, Eltern oder Freunde. Umso wichtiger ist es für Unternehmen, Teams und auch für das eigene Wohlbefinden, dass alle Mitarbeiter möglichst gut miteinander auskommen – Führungspersonen miteingeschlossen. Denn: Betriebe, deren Mitarbeiter miteinander befreundet sind, erbringen bessere Leistungen. Schon in den Neunzigerjahren kam eine gemeinsame Studie der University of Pennsylvania und der University of Minnesota zu dem Schluss, dass Freundschaften am Arbeitsplatz ein Erfolgskriterium sind und die Performance der Mitarbeiter deutlich verbessern.

#### **Zusammen erreicht man mehr**

Nicht nur wenige, enge Freunde, sondern zu möglichst allen Kollegen ein ausgewogenes Verhältnis wahren – so sieht die Idealsituation für einen harmonischen Alltag aus. Das klappt am besten, wenn man auch einmal bewusst mit jenen Mittagessen geht oder eine Kaffeepause einlegt, die man noch nicht so gut kennt. Dies kostet vielleicht Überwindung, gibt einem allerdings ein besseres Gefühl dafür, wie das Gegenüber tickt – und dies hilft beispielsweise, um in Teamarbeiten besser aufeinander eingehen zu können. Teamarbeit ist nämlich, wenn man es richtig angeht, immer noch die

produktivste Form zu arbeiten – aber auch nur dann, wenn man den Begriff Team nicht als Abkürzung für „toll, ein anderer macht’s“ versteht, sondern als „together, everyone achieves more“ – oder zu gut Deutsch: „Zusammen erreicht jeder mehr“.

#### **Ängste führen zu Konflikten**

Nichtsdestotrotz kommt es, wie in allen zwischenmenschlichen Beziehungen, auch am Arbeitsplatz zu Konflikten. Diese drehen sich nur selten um Fachthemen, sondern rühren zumeist von mitgebrachten Dramamustern, wie beispielsweise Leistungs- oder Existenzängsten. Derartige Konflikte im Blick zu behalten und im Falle einer Eskalation einzuschreiten, ist Chefsache. Oft reicht es, wenn Führungspersonen den Beteiligten vermitteln, dass sie den Konflikt wahrnehmen. Denn: Das Gefühl, gesehen zu werden, bringt oft das Beste in Menschen hervor.

#### **Dank als Streitprävention**

Konflikte bewältigen ist eine große Herausforderung für alle Beteiligten eines Unternehmens, Konfliktprävention eine weitere. Hierfür gibt es zwei goldene Regeln, die helfen können, die Harmonie zu wahren: Es hilft, sich gegenseitig möglichst oft aufrichtigen Dank und Lob auszusprechen, um sich gegenseitig zu motivieren. Zweitens ist es ratsam, den Prozess des um Hilfe Bittens als Pflicht eines jeden Mitarbeiters zu etablieren. Wer etwa mit einer beruflichen Aufgabe nicht zu Rande kommt, sollte mindestens drei Kollegen um Hilfe bitten – denn solch spontane Teamleistungen führen die Mitar-

beiter nicht nur näher zusammen, sondern helfen sehr oft auch bei der Lösung des Problems. Wenn um Hilfe bitten zur Pflicht wird, sinkt die Scheu, sich von Kollegen unter die Arme greifen zu lassen – oder wiederum anderen unter die Arme zu greifen.

#### **Von Alphas und Omegas**

Schließlich ist es für gute Kollegschaft auch wichtig, die Vielfalt innerhalb eines Unternehmens sicherzustellen und wertzuschätzen. In jedem Betrieb kommen die unterschiedlichsten Persönlichkeiten zusammen, die sich etwa nach dem Rangdynamik-Modell des österreichischen Psychotherapeuten Raoul Schindler einstufen lassen: Während Alphas die Anführer sind, wird ihnen von den etwas weniger dominanten Betas der Rücken gestärkt. Gammas wiederum lassen sich gerne von den Alphas leiten, während Omega-Persönlichkeiten die Gegenspieler der Alphas sind und ihnen Paroli bieten. Ein gut funktionierendes, harmonisches Team setzt ein Klima voraus, das es den Mitarbeitern erlaubt, ihrer Persönlichkeit entsprechend zu agieren, aber gleichzeitig auch situationsbedingt in andere Rollen zu schlüpfen. Das gilt ebenso für fachlich relevante Belangen, wie auch für persönliche Themen zum Beispiel am Mittagstisch.

#### **Zur Person**

Dr. Roman Braun M.Ed. ist Geschäftsführer von Trinergy International, Doktor der Psychologie, NLP-Master-Trainer, Master-Coach der ICF, zertifizierter Lebens- und Sozialberater und Bestseller-Autor. Er leitet akademische Coaching-Ausbildungen. Zu seinen Klienten zählen u.a. Weltmeister, Top-Führungskräfte und Spitzenpolitiker.



Foto: trinergy