



Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache

Gesunde Teamarbeit



Gesunde Teamarbeit

Was ist gesunde Teamarbeit?

Für Ihre psychische Gesundheit ist es wichtig, dass Sie sich am Arbeitsplatz wohlfühlen. Teamarbeit kann hierzu einen wichtigen Betrag leisten.

In einer gesunden Teamarbeit stärken sich die Mitglieder gegenseitig.

Sie gehen respektvoll und wertschätzend miteinander um.

Wenn ein Teammitglied bei der Arbeit oder Zuhause Sorgen hat oder gestresst ist, geht das Team rücksichtsvoll miteinander um.

Wenn ein Teammitglied einen Fehler macht oder Schwäche zeigt, macht sich niemand darüber lustig. So können sich im Team alle sicher fühlen.

Bei einer gesunden Teamarbeit hat niemand Angst, seine Meinung zu sagen oder einen Vorschlag zu machen.

Für die Zusammenarbeit im Team ist es hilfreich, sich gut zu kennen und zu wissen:

Wer kann welche Dinge besonders gut? Was mag jemand gern und was stört ihn oder sie?

Welche Wünsche haben die Kollegen und Kolleginnen?

Wenn die Teammitglieder dies voneinander wissen, funktioniert die Arbeit im Team besser.

Es gibt weniger Missverständnisse und Konflikte.

Dadurch wird die Teamarbeit gesünder.



Vier Personen aus einem Team.

In einer gesunden Teamarbeit geht es viel um gemeinsame **Werte**.

Werte sind persönliche Grundsätze.

Unsere Werte stehen für das, was wir richtig finden und was uns wichtig ist.

Sie beeinflussen unser Verhalten und unsere Meinung.

Werte können zum Beispiel sein:

- Ehrlichkeit
- Hilfsbereitschaft
- Liebe
- Zuverlässigkeit
- Gerechtigkeit
- Erfolg
- Pünktlichkeit
- Perfektion
- Freundlichkeit

Jeder Mensch hat seine eigenen persönlichen Werte.



Wenn die Mitglieder eines Teams unterschiedliche Werte haben, kann dies zu Konflikten führen, zum Beispiel beim Wert „Pünktlichkeit“. Jemand dem dies wichtig ist, ärgert sich, wenn andere zu spät kommen.

Deshalb ist es für eine gute Zusammenarbeit im Team wichtig, dass wir die Werte der anderen kennen. Dann können wir uns darauf einstellen und ihr Verhalten besser verstehen.

Übungen und Tipps für gesunde Teamarbeit

Übung: Die eigenen Werte verstehen

Was ist Ihnen im Leben wichtig?

Schreiben Sie auf, was für Sie im Leben große Bedeutung hat.

Sie können diese Übung erst einmal für sich allein machen.

Wenn Sie mögen, können Sie darüber auch mit einem Kollegen oder mit einer Kollegin aus Ihrem Team sprechen.

Wenn Sie die Übung zusammen machen, kann dies dabei helfen, sich besser kennenzulernen und zu verstehen.

Übung: Teamwerte verstehen

Was verstehen Sie unter guter Teamarbeit?

Schreiben Sie auf, was für Sie persönlich wichtig ist für eine gute Zusammenarbeit mit mit Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzten. Was macht Sie zufrieden?



Fallen Ihnen Unterschiede auf zwischen Ihren eigenen Werten und den Teamwerten?
Oder sind die Werte gleich?

Übung: Die Stärken meines Teams

Mit den folgenden Fragen können Sie herausfinden, wo die Stärken Ihres Teams liegen.



Drei Hände, die übereinander liegen.

Überlegen Sie für jedes Mitglied in Ihrem Team:
Was kann er oder sie am besten?
Was mögen Sie an ihm oder ihr besonders gern?

Was macht Ihr Team besonders und stark?
Was verbindet die Teammitglieder miteinander?



Ihre Antworten enthalten viele positive Beobachtungen über Ihr Team.
Vielleicht möchten Sie mit einem Kollegen oder mit einer Kollegin darüber sprechen?
Hierbei kann ein wertschätzender und interessanter Austausch entstehen.

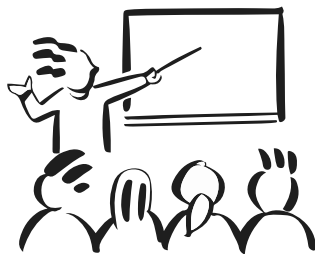
Gesunde Teamarbeit: Das Wichtigste in Kürze

Gesunde Teamarbeit entsteht durch gute Zusammenarbeit.

Für eine gute Zusammenarbeit im Team ist es hilfreich,
die Werte der einzelnen Teammitglieder zu kennen.
Wenn Sie darüber sprechen, was Ihnen bei der Arbeit wichtig ist,
gibt es weniger Missverständnisse und Konflikte.

Jedes Team hat seine besonderen Stärken.
Es ist gut, die Stärken des Teams zu kennen und zu nutzen.
Finden Sie diese heraus!

Sie können mit Ihrem Team an einem Team-Workshop teilnehmen.
In dem Workshop können Sie gemeinsam daran arbeiten,
die Zusammenarbeit in Ihrem Team zu verbessern.
Sprechen Sie Ihre Leitungskraft an und fragen,
ob Sie in Ihrem Betrieb einen Team-Workshop durchführen können.



Seminarleitung und Teilnehmende, die zuhören.

Wer hat dieses Handbuch gemacht?



Zentralinstitut für Arbeitsmedizin und Maritime Medizin (ZfAM)

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE)/

Behörde für Justiz und Verbraucherschutz (BJV)

Leitung: Prof. Dr. med. Volker Harth, MPH

Seewartenstraße 10, Haus 1, 20459 Hamburg, Deutschland

www.uke.de/arbeitsmedizin

Den Text für dieses Arbeitsheft haben Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem ZfAM geschrieben:

Ann-Christin Kordsmeyer

Ilona Efimov

Julia Lengen

Stefanie Mache

Volker Harth

Den Text für das Arbeitsheft in leicht verständlicher Sprache in der Schwierigkeitsstufe B1 hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl

Die Übersetzung des Textes in leicht verständliche Sprache hat eine Mitarbeiterin vom Projektpartner ARINET geschrieben:

Marita Krempl.

Der Text in leicht verständlicher Sprache wurde von Beschäftigten und Experten und Expertinnen aus Inklusionsbetrieben geprüft.

Sabine Wuttke hat das Arbeitsheft gestaltet.

Die Bilder in diesem Arbeitsheft sind von Björn von Schlippe.

OSTERKUS[S] in Hamburg hat das Arbeitsheft gedruckt.

Erscheinungstermin: Juni 2022 (1. Auflage)

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages