

Team-Resilienz: Der Gefahr des Gummibandeffekts entkommen

Team-Resilienz wirkt wie ein unsichtbares Band, das die Mitglieder zusammenhält und insbesondere schwierige Zeiten gut meistern lässt. Doch auch dieses elastische Band kann irgendwann seine Spannung verlieren und seine zusammenhaltende Kraft lässt nach. Die Gefahr des Gummibandeffekts lauert in Form von erschöpften und kranken Teammitgliedern.

Brigitte Hettenkofer verrät, woran wir das frühzeitig erkennen und was die Teamführung dagegen unternehmen kann?

Jedes Team hat ein Potenzial zur Resilienz.

Die Gefahren des Gummibandeffekts für Teams

Der Gummibandeffekt beschreibt die Gefahr, dass ein Team in einem permanenten Zustand der Anspannung und Belastung verharrt. Teammitglieder setzen sich über ihre eigenen Grenzen hinweg, vernachlässigen ihre Bedürfnisse und arbeiten unermüdlich weiter, ohne sich ausreichend zu erholen. Dadurch können Erschöpfung und Burnout entstehen, die zu einer schlechteren Leistungsfähigkeit und einem Bruch im Teamzusammenhalt führen. Die Überschreitung angemessener Leistungsgrenzen kann kurzfristig erfolgreich sein, doch langfristig besteht die Gefahr, dass wichtige Aspekte der Zusammenarbeit vernachlässigt werden.

Team-Resilienz: Gemeinsam wieder stark werden

Bei Überlastung wird oft versucht, die Arbeitsprozesse zu optimieren. Ein nachhaltigerer Ansatz ist jedoch, die Team-Resilienz zu stärken. Ein resilientes Team kann sich schneller von Rückschlägen erholen und gestärkt aus schwierigen Zeiten hervorgehen. Durch eine gute Zusammenarbeit und gegenseitige Unterstützung entsteht eine Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit, in der Lösungen gefunden und aus Fehlern gelernt werden kann. Die Stärke eines Teams liegt in seiner Resilienz, die durch Kommunikation, Flexibilität und Vertrauen aufrechterhalten werden muss.

Folgende Schritte stärken die Team-Resilienz

Frühzeitiges Wahrnehmen und Erkennen des Gummibandeffekts

Das frühzeitige Erkennen von Überlastungserscheinungen ist ein wichtiger und entscheidender Punkt.

Anzeichen für Überlastung sind: Mangelnde Motivation, Kommunikationsprobleme. Mehr Fehler, Gesundheitsprobleme.

Strategien zur Stärkung der Team-Resilienz

„Wenn du schnell gehen willst, geh alleine. Wenn du weit gehen willst, gehe zusammen.“
(Afrikanisches Sprichwort).

Das afrikanische Sprichwort verdeutlicht, dass individuelle Stärke allein nicht ausreicht, um ein wirklich widerstandsfähiges Team zu schaffen. Team-Resilienz erfordert Zusammenarbeit, Vertrauen und die Fähigkeit zur gemeinsamen Weiterentwicklung. Es ist ein kontinuierlicher Prozess, der Herausforderungen bietet, aber auch Chancen eröffnet. Dieser Prozess ermöglicht sowohl dem Team als auch den einzelnen Teammitgliedern, sich weiterzuentwickeln.

Das Team-Resilienz-Rad



Die Resilienz eines Teams basiert auf einer Reihe von Resilienz-Kompetenzen, die sich gegenseitig beeinflussen. Um Führungskräften bei der Stärkung der Team-Resilienz zu helfen, wird das Team-Resilienz-Rad vorgestellt. Durch eine individuelle Bewertung der Resilienz-Kompetenzen der Teammitglieder entsteht ein umfassender Überblick über den Stand der Team-Resilienz.

Ein Weg zu mehr Team-Resilienz

Ein Fallbeispiel für die Arbeit mit dem Team-Resilienz-Rad

Das Einschätzungstool Team-Resilienz-Rad hilft, die Verbesserungspotenziale zu

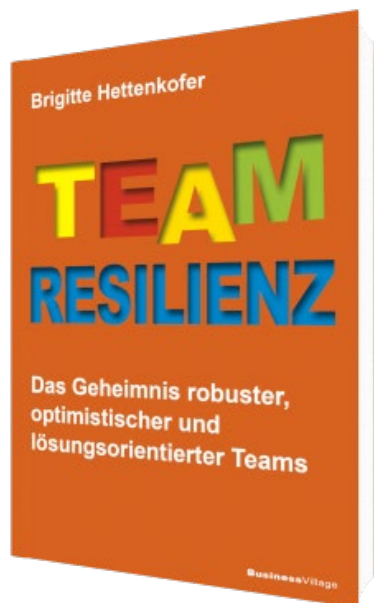
identifizieren. Unser Beispiel-Team hat festgestellt, dass sie die Kompetenz "Attraktives Bild der Zukunft" verbessern wollen, da sie niedrig bewertet wurde. Das Team erkennt, dass sie kein gemeinsames Verständnis und keine gemeinsame Vorstellung von erfolgreicher Zusammenarbeit haben.

Praktische Umsetzung

Um den Prozess der Verbesserung der Zusammenarbeit in Gang zu bringen, kann das Team über frühere Erfahrungen mit erfolgreicher Zusammenarbeit nachdenken. Eine spielerische Übung wie Lego® Serious Play® kann dabei helfen, persönliche Erfahrungen mit Zusammenarbeit darzustellen. Die Teammitglieder hören aktiv zu und identifizieren gemeinsame Werte, die für eine gelungene Zusammenarbeit wichtig sind. Diese Werte werden priorisiert und mit Erfüllungskriterien versehen. Durch regelmäßige Reviews wird überprüft, wie gut das Team darin ist, die Werte im Alltag umzusetzen.

Schlussgedanken

Die Entwicklung der Team-Resilienz erfordert eine proaktive Führungskraft, die auf Anzeichen des Gummibandeffekts achtet. Regelmäßige Workshops zur Reflexion und Entwicklung der Team-Resilienz sind dafür notwendig. Führungskräfte sollten ein unterstützendes Umfeld schaffen, in dem Mitarbeiter offen über ihre Herausforderungen sprechen können, und sicherstellen, dass alle Teammitglieder aktiv am Transformationsprozess beteiligt sind.



Brigitte Hettenkofer

TEAM-RESIILENZ

Das Geheimnis robuster, optimistischer und lösungsorientierter Teams

1. Auflage BusinessVillage 2023

232 Seiten

ISBN 978-3-86980-678-5

29,95 Euro

ISBN-EPUB 978-3-86980-678-5

24,95 Euro

ISBN-PDF 978-3-86980-608-8

24,95 Euro

Die Autorin

Brigitte Hettenkofer ist Diplom Theologin, Business Coach, Resilienz Trainerin, Neuroimagination® Coach und lösungsorientierte Team Trainerin.

Ihre Mission ist es, Menschen dabei zu unterstützen, resilient und psychisch gesund zu bleiben, vor allem in Zeiten von Krisen und hohen Anforderungen. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist es, ein ganzes Team in stürmischen Zeiten so zu stärken, dass ein guter

Zusammenhalt erhalten bleibt und die Zusammenarbeit gut gelingen kann. In ihren Trainings und Teamentwicklungen unterstützt sie seit mittlerweile 17 Jahren Unternehmen, Kliniken und die öffentliche Verwaltung.



<https://brigittehettenkofer.de/>