

Gemeinsam stark: Gute Beziehungen, positive Veränderungen

Ziel: Durch gute Beziehungen stärkst Du Dein Wohlbefinden. Deine Motivation bei Deiner Arbeit wird steigen und Deine Leistungsfähigkeit zunehmen.

Dauer: Initial ca. 30 Minuten; täglich ca. 5-10 Minuten

Was erwartet Dich?

Der positive Einfluss von guten sozialen Verbindungen innerhalb der Arbeit wurde in mehreren Studien nachgewiesen^{1,2}. Förderst auch Du ein Umfeld, das von guten Beziehungen geprägt ist, gewinnst Du an Leistungsfähigkeit und Motivation³.

Mit diesem Online-Training wirst Du Deine Beziehungen am Arbeitsplatz stärken und für ein harmonisches und unterstützendes Arbeitsumfeld sorgen! Zunächst lernst Du die wesentlichen Bausteine einer guten Beziehung kennen. Anschließend fokussierst Du Dich auf fünf Aspekte, die Du in den kommenden Wochen gezielt verbesserst. Bereit, Deine Arbeitsbeziehungen auf ein neues Level zu heben? Dann lass uns loslegen!

Anleitung:

Schritt 1: Lade Dir dieses PDF-Dokument herunter und speichere es auf Deinem Gerät. Damit kannst Du jederzeit bequem darauf zugreifen.

Schritt 2: Schau Dir die nachfolgenden vier Blätter *Bausteine einer guten Beziehung* an. Sie enthalten Aspekte, durch welche eine gute Verbindung zu anderen Menschen aufgebaut und beibehalten werden kann. Die Bausteine sind in drei übergeordnete Dimensionen gegliedert: *Kognitive Mechanismen*, *Emotionale Mechanismen* und *Verhaltenstechnische Mechanismen*. Jede Dimension enthält spezifische Punkte, welche Du im Kontakt mit Kolleg:innen umsetzen kannst.

Schritt 3: Nimm Dir ausreichend Zeit (ca. 15 Minuten) und lese Dir alle Aspekte aufmerksam durch. Kreuze diejenigen Punkte an, die Dich spontan ansprechen. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du diese bereits anwendest oder sie in Zukunft gerne anwenden möchtest.

Schritt 4: Drucke den nachfolgenden *Relations-Tracker* aus oder kopiere ihn digital.

Schritt 5: Schreibe Deine markierten Punkte in die Spalte *Meine Bausteine*. Wenn Du sehr viele Aspekte markiert hast, wähle die für Dich wichtigsten Punkte aus. Bitte beschränke Dich auf maximal fünf Bausteine.

Schritt 6: Gestalte Deine ganz persönliche Relations-Routine: Plane täglich 5-10 Minuten ein, um über Deine Beziehungen am Arbeitsplatz nachzudenken. Kontinuität ist der Schlüssel für Selbstdisziplin, daher sollten die 5-10 Minuten möglichst immer zur gleichen Zeit stattfinden. Wähle eine Zeit am Tag, die Du regelmäßig freihalten kannst, um Dir Deine Routine zu gönnen.

Schritt 7: Nutze Deine Relations-Routine, um Dich selbst aufmerksam zu beobachten. Denke beispielsweise an Deinen vergangenen Arbeitstag zurück und überlege Dir ob Du einen der Bausteine angewandt hast. Markiere diesen Tag in Deinem *Relations-Tracker*. Du kannst die entsprechenden Punkte entweder ausfüllen oder ankreuzen.

Setze diese Routine in den kommenden Wochen fort und erlebe, wie sich Deine Beziehungen mehr und mehr zum Positiven verändern.

So könnte Dein Relations-Tracker aussehen:

RELATIONS-TRACKER

Meine Bausteine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

1	Perspektivübernahme	X	X		X		X	X	X			X	X	X				X	X	X	X	X			X	X	X			
2	Empathie			X	X		X		X	X	X			X	X	X	X	X		X		X	X	X			X	X	X	
3	Geben und Nehmen	X	X		X			X	X		X		X	X	X			X	X	X	X	X	X			X	X	X		
4																														
5																														

Wenn Du Dich damit schwertust:

Wenn Du es nicht gewohnt bist in einer wertschätzenden und offenen Haltung zu agieren, kann es sein, dass Du Dich dadurch gestresst fühlst. Gib Dir Zeit und fokussiere Dich zunächst nur auf einen Baustein. Du kannst außerdem nur einzelne Tage pro Woche auswählen, um Dein Verhalten zu beobachten. Allein den Fokus in Richtung einer offenen und wertschätzenden Umgangsform zu lenken kann sehr wertvoll sein und Deine Beziehungen stärken.

Fällt es Dir nach wie vor sehr schwer, zögere nicht, Freunde oder Arbeitskolleg:innen um Hilfe zu bitten. Du kannst mich auch jederzeit als Coach und Beraterin kontaktieren, um Unterstützung zu erhalten.

Du willst noch mehr?

Nimm weitere Punkte in Deinen *Relations-Tracker* auf und verfolge diese. Du hast optional auch die Möglichkeit, die Punkte in dem Maße zu füllen, wie Du das Gefühl hattest, sie umgesetzt zu haben. Für 25% des Tages: ◐ und 100%: ●.

Zusätzlich kannst Du Deinen *Relations-Tracker* jederzeit auch auf Dein privates Umfeld erweitern.

Welcome 2025! Gewinne 120€ für ein Online-Coaching!

Das neue Jahr ist Deine perfekte Gelegenheit, mit frischer Power, neuer Motivation und mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz durchzustarten! Als besonderes Highlight verlose ich im Aktionszeitraum* einen von insgesamt 25 Gutscheinen im Wert von je 120€ für ein Online-Coaching.

So funktioniert:

1. **Onboarding:** Führe zu Beginn des Aktionszeitraums* Dein Onboarding durch und finde Dein aktuelles Energielevel heraus.
[Zum Onboarding](#)
2. **empowerME tracking:** Greife im empowerME tracking auf Deine Ergebnisse zu und erfahre, wie Du Dein Energielevel erhöhen kannst.
[Zum empowerME tracking](#)
3. **empowerME charger:** Nimm innerhalb des Aktionszeitraums* an mindestens einem Online-Seminar teil oder absolviere ein Online-Training, um Dein Energielevel zu erhöhen. Befolge die Anleitungen der Seminare bzw. Trainings mindestens vier bis sechs Wochen.
[Zum empowerME charger](#)
4. **empowerME assessment:** Führe am Ende des Aktionszeitraums* Dein empowerME assessment durch und erfahre wie sich Dein Einsatz gelohnt hat!
[Zum empowerME assessment](#)

Sobald Du alle vier Schritte durchgeführt hast, bist Du bei der Verlosung dabei. Ich drücke Dir die Daumen!

*Aktionszeitraum: 1. Januar 2025 bis 15. März 2025

Du möchtest Deine Chance auf 120€ auf keinen Fall verpassen? Melde Dich gleich zu meinem Newsletter an und erhalte Erinnerungen zur Teilnahme.

[Zum Newsletter](#)

Ich freue mich darauf, Dich kennen zu lernen 

Bausteine einer guten Beziehung^{4,5}: KOGNITIVE MECHANISMEN

Fremdwahrnehmung

- Ich differenziere mein eigenes Verhalten von fremdem Verhalten. Ich versuche eigene Vorurteile zu umgehen, um die andere Person möglichst verzerrungsfrei wahrzunehmen. Dadurch reduziere ich Missverständnisse, fördere eine respektvolle Arbeitsumgebung und stärke das Vertrauen und die Zusammenarbeit.

Eindrucksbildung

- Ich sammle bewusst die Eindrücke von anderen. Ich bin mir darüber im Klaren, dass mich sowohl das äußere Erscheinungsbild (Aussehen / Körpersprache), als auch das Verhalten beeinflussen. Meine Interpretation dieser Wahrnehmung ist subjektiv und beruht auf meinen individuellen Erfahrungen. Durch dieses Bewusstsein gelingt es mir, Stereotypen zu reduzieren und ich bemühe mich mir einen möglichst fairen Eindruck zu machen. Ich lerne die andere Person in einer neuen Weise kennen und stärke dadurch eine offene Basis, auf der eine gute Beziehung wachsen kann.

Perspektivübernahme

- Ich versuche das Verhalten von anderen zu verstehen und deren Beweggründe nachzuvollziehen. Dadurch gelingt es mir, Konflikte zu entschärfen und ich trage zu einer erfolgreichen Kommunikation und Kooperation bei.

Bausteine einer guten Beziehung^{4,5}: EMOTIONALE MECHANISMEN

Positive Emotionen

- Ich bin stolz, zufrieden und dankbar für meine Verbundenheit zu anderen und für den Aufbau meiner sozialen Beziehungen. Durch diese Einstellung verbessere ich meine Motivation, Kreativität und Problemlösefähigkeit, stärke meine Beziehungen und gestalte meine Interaktionen harmonischer.

Emotionale Ansteckung

- Ich bin mir darüber bewusst, dass ich die Gefühle und Einstellungen von anderen Personen oder Gruppen durch meine Mimik, Körpersprache und meinen Tonfall beeinflusse. Ich teile meine Emotionen mit anderen, was zu Nachahmung und größerer Sympathie bzw. Verbundenheit führen kann und trage damit zu einer positiveren Atmosphäre bei.

Empathie

- Ich bin in der Lage, die Emotionen von anderen Personen mitzuerleben und kann mich in deren Gefühlswelt hineinversetzen. Dadurch erhöhe ich meine Verbundenheit mit anderen und erleichtere unsere Zusammenarbeit.

Bausteine einer guten Beziehung^{4,5}: VERHALTENSTECHNISCHE MECHANISMEN:

Respektvolles Engagement:

Authentische Anerkennung

- Ich gebe anderen Personen eine ehrliche und wertschätzende Rückmeldung. Dadurch zeige ich ihnen meine Anerkennung für ihre Bemühungen, Ideen und Beiträge und fördere ein positives Arbeitsklima.

Gegenseitiger Respekt

- Ich erkenne die Perspektiven und verschiedenen Fähigkeiten von anderen an und lerne diese zu schätzen. Dadurch kann ich das Teamgefühl stärken und zu einer konstruktiveren Atmosphäre beitragen.

Positive Kommunikation

- Ich kommuniziere in einer offenen, klaren und wertschätzenden Weise. Dadurch vermeide ich Missverständnisse und stärke das gegenseitige Vertrauen.

Ermutigung zum Wachstumsdenken

- Ich fördere das Lernen und Experimentieren von anderen, in dem ich sie für neue Ideen und neues Ausprobieren ermutige. Dadurch gelingt es mir, andere in ihrer Entwicklung zu unterstützen und es steigert die Motivation und Resilienz meines Teams.

Aufgabenbezogene Unterstützung:

Geben und Nehmen

- Ich teile meine Fähigkeiten und Ressourcen mit anderen. Ich biete meine Unterstützung an und frage in gleichem Maße nach Unterstützung. Dadurch steigere ich die Effizienz und Zufriedenheit an meinem Arbeitsplatz.

Mitgefühl

- Ich nehme mir Zeit, meinen Kolleg:innen zuzuhören, ohne sie zu unterbrechen. Ich nehme ihre Sorgen und Bedürfnisse ernst und versuche ihre Perspektive zu verstehen, in dem ich beispielsweise folgenden Satz zum Ausdruck bringe: „Ich kann nachvollziehen, wie Du Dich fühlst“ oder: „Ich verstehe Dich“. Dadurch stärke ich die Bindung zu meinen Kolleg:innen und steigere meine soziale Kompetenz.

Vertrauen:

Gründe & Strategien

- Ich teile mein Wissen, meine Gründe für meine Entscheidungen und meine Strategien offen mit meinen Kolleg:innen. Dadurch motiviere ich sie, dasselbe zu tun und stärke unsere Kreativität, Innovationskraft und Problemlösefähigkeit.

Sicherheit

- Ich gebe meinen Kolleg:innen Sicherheit, indem ich wertschätzend und verständnisvoll mit Fehlern umgehe (sowohl mit anderen Fehlern, als auch mit meinen Fehlern). Dadurch fördere ich offene Diskussionen und steigere das Vertrauen innerhalb des Teams.
- *****

RELATIONS-TRACKER

Meine Bausteine

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

1

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

2

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

4

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Literaturverzeichnis

- ¹Baker, W., & Dutton, J. (2016). *Enabling Positive Social Capital in Organizations*.
https://www.researchgate.net/profile/Wayne-Baker/publication/284466646_Enabling_positive_social_capital_in_organizations/links/57d1826f08ae0c0081e02550/Enabling-positive-social-capital-in-organizations.pdf
- ²Stephens, J. P., Heaphy E., & Dutton, J. E. (2011). *High-quality connections*. Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199734610.013.0029>
- ³Tran, K. T., Nguyen, P. V., Dang, T. T., & Ton, T. N. (2018). The impacts of the high-quality workplace relationships on job performance. *Behavioral Sciences*, 8(12), 109.
<https://doi.org/10.3390/bs8120109>
- ⁴Schweighart, M. (2023). *High Quality Connections in der Arbeitswelt: Mit positiver Kommunikation High Performance erreichen*. Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-43361-1>
- ⁵Dutton, J. E., & Ragins, B. R. (2017). *Exploring positive relationships at work: Building a theoretical and research Foundation*. Psychology Press.