

Konflikte im Team: Was tun, wenn es kriselt?

Konflikte zwischen ArbeitskollegInnen oder GeschäftspartnerInnen belasten nicht nur die Gesundheit, sondern auch die Arbeitsmoral. Die Paartherapeutinnen Martina Toman und Martina Eberhart helfen beruflichen Beziehungen auf die Sprünge.



Sie haben durch Ihre Arbeit als Paartherapeutinnen bemerkt, dass Beziehungsarbeit heute wichtiger ist denn je. Warum?

In der Pandemie zeigen sich zahlreiche Konflikte, die Folgen sind Spaltung und Gewalt. Viele Menschen haben nicht gelernt, konstruktiv mit ihren Gefühlen umzugehen. In der Beziehungsarbeit lernen wir, eigene Gefühle zu regulieren und die der anderen auszuhalten. Das erleichtert das alltägliche Miteinander.

Sie begleiten Menschen nicht nur privat, sondern auch bei geschäftlichen Beziehungen. Mit welchen Konflikten haben Menschen in der Arbeit zu kämpfen?

Die meisten Menschen, die Probleme in der Arbeit haben, erzählen von Unsicherheiten im Team, unklarer Kommunikation, Interessenskonflikten und Mobbing. Auch wenn es um Eigenverantwortung, Strategie und Organisation geht, begleiten wir diese Menschen bei der Lösungsfindung, ebenso helfen wir bei hoher Mitarbeiterfluktuation, schwachen Teamleistungen und fehlendem Zusammenhalt.

Sind private Beziehungsprobleme den beruflichen ähnlich?

Wir agieren immer als Menschen und machen persönliche Befindlichkeiten in unterschiedlichen Konflikten sichtbar. Wenn es in einer Geschäftsbeziehung kriselt, sollte man sich unbedingt frühzeitig Unterstützung

holen. Der Blick von außen bringt meist rasch Klarheit und ermöglicht neue Perspektiven.

Wie wichtig ist es überhaupt, Konflikte im Arbeitsalltag anzusprechen und zu bereinigen?

Ungelöste Konflikte beeinflussen das Arbeitsklima nachhaltig. Frustration, sogar Resignation können die Folge sein und wirken sich auf die Arbeitsqualität, Leistung und Gesundheit aus. Daher ist ein frühes Ansprechen von Konflikten wichtig. Motivierte, zufriedene und loyale MitarbeiterInnen sind das höchste Gut eines Unternehmens.

Wie können berufliche Beziehungen gestärkt werden? Welche Tipps können Sie geben?

Aktives, achtsames Zuhören hilft, Missverständnisse zu vermeiden. Auch eine sachliche Kommunikation ist besser als eine emotionale. Vorwürfe, Kritik, Rechtfertigungen und „Mauern“ schädigen eine Geschäftsbeziehung oder zerstören sie dauerhaft. Teambildende Maßnahmen, Konfliktmanagement und eine offene, wertschätzende Kommunikation sind unerlässlich, um Arbeitsbeziehungen zu stärken. Auch regelmäßige Supervision und das Definieren der Unternehmenskultur gemeinsam mit den MitarbeiterInnen sind wertvolle Methoden. Hier unterstützen wir bei Bedarf. //

Weitere Informationen unter: www.tema-beziehungen.at