www.fruht-klinikberatung.de
Christiane Fruht
// ERFOLGSDIALOGE //

Autorin: Christiane Fruht

Start im neuen Team

„Guten Tag… ich bin die Neue"

Soll ich die Kollegen duzen? Wie stelle ich mich vor? Und wie gehe ich mit ungeschriebenen Spielregeln um? Die ersten Wochen in einem neuen Team sind eine Zeit der Unsicherheit. Lesen Sie 13 Strategien, damit Sie sich an Ihrem neuen Arbeitsplatz schnellstmöglich wohlfühlen.

Eine neue Arbeit in einem fremden Team zu beginnen, bringt einige Aufregung mit sich. Diese kann positiv, aber natürlich auch negativ ausgeprägt sein. Letzteres trifft zu, wenn man nicht genau weiß, was auf einen zukommt. Diese Ungewissheit ist nicht zu greifen und löst nebulöse Gefühle aus. Mit guter Vorbereitung und geschickten Strategien gelingt die Integration in das neue Team komplikationsfrei.

1. Ortsbegehung

Die beste Strategie gegen eine quälende Ungewissheit ist es, Tatsachen zu schaffen. Die nebulöse Wolke regnet ab, sobald ihr Realität entgegenweht. Gehen Sie an Ihrem neuen Arbeitsplatz spazieren: durch das Krankenhaus, vielleicht auch schon mal über die Station. Versetzen Sie sich in die Situation, dort zu arbeiten, gehen Sie in Gedanken in Arbeitskleidung durch die Flure. Beobachten Sie die Leute, erzeugen Sie durch Anlächeln eine positive Atmosphäre. Durch diese Ortsbegehung baut sich die Aufregung automatisch ab, denn die große Unbekannte muss der Realität weichen.

2. Fachwissen

Es ist selbstverständlich, sich im Vorfeld zu informieren, zu belesen und zu recherchieren, wenn neben dem lokalen auch ein fachlicher Wechsel ansteht. Der neue Kollege muss noch nicht das volle Know-how haben, doch es macht einen guten Eindruck und erleichtert die Einarbeitung, wenn bereits einige Grundbegriffe, Diagnosen und Therapien geläufig sind. Und letztlich dient die fachliche Vorbereitung auch dem souveränen Auftritt.

3. Mentaler Film

Souveränität kann durch mentales Training gesteigert werden. Versetzen Sie sich dazu in die auf Sie zukommenden Situationen: der erste Tag, die Einarbeitung, das Zuhören bei der Übergabe oder wie Sie sich den anderen vorstellen. Mental durchgespielte Situationen haben fast die gleiche emotionale Auswirkung auf Körper und Geist, als würden sie real stattfinden. Es lohnt sich also, zu Hause Trockenübungen zu machen und im Geiste die erfolgreiche Bewältigung der neuen Situationen durchzuspielen. Wenn Sie ein-

www.fruht-klinikberatung.de
Christiane Fruht
// ERFOLGSDIALOGE //

mal schlechte Erfahrungen in einer ähnlichen Situation gemacht haben, überspielen Sie diesen mentalen Film. Tauschen Sie ihn durch eine Variante aus, in der alles erfolgreich und in Ihrem Sinne verlief.

4. Mentale Schallplatte

Legen Sie sich außerdem ein Mantra zurecht, das im Hinterkopf wie eine Schallplatte läuft. Der Text, den Sie natürlich für sich behalten, wird Ihr Verhalten steuern.
Ein positives Mantra programmiert eine konstruktive Grundhaltung. Da Kommunikation nie eine Einbahnstraße ist, wirken innere Sätze wie „ich freue mich darauf, mit dir zu arbeiten" oder „ich bin neugierig auf jede Persönlichkeit in diesem Team" wie ein Bumerang auf Sie zurück. Sie wissen: So wie es in den Wald hereinruft, so hallt es auch heraus.

5. Selbstoffenbarung

Planen Sie in der Vorbereitung auch, welches Bild Sie von sich vermitteln möchten. Was geben Sie von sich preis, was wollen Sie eher für sich behalten? Wie wollen Sie sich vorstellen und durch welche Erfahrungen glänzen? Wenn Sie nichts Privates erzählen, macht Sie das für die neuen Kollegen weniger greifbar; unter Umständen verschenken Sie Sympathiepunkte. Auf der anderen Seite erzwingen zu persönliche Details eine verfrühte Vertraulichkeit, die Gefahr läuft, missbraucht zu werden. Langfristig lässt sich nicht ahnen, welcher Tratsch sich daraus ergibt und welche – vielleicht unerwünschten – Verstrickungen angezettelt werden. Wählen Sie ein ausgewogenes Maß an beruflichen Informationen, gespickt mit eine paar privaten Details, etwa die Anzahl Ihrer Kinder, Familienstand und so weiter, um keine Projektionsfläche für Gerüchte zu kreieren.

6. Äußerlichkeiten

Überlegen Sie sich ferner, wie Sie sich durch Ihre Äußerlichkeiten präsentieren. Menschen werden so behandelt, wie sie wahrgenommen werden, lautet eine psychologische Regel.
Jedes Detail, das den Erwartungen der Teammitglieder widerstrebt, prägt die Wahrnehmung Ihrer Person: grell gefärbte Haare, starkes Make-up, Piercings, verzierte Acrylnägel, tiefer Ausschnitt oder starkes Parfum. Während man sich selbst am besten kennt und den Grund für diese oder jene modische Spezialität weiß, sind diese für den Betrachter verbindliches Symptom der Persönlichkeit. Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance – und Sie bleiben der mit dem narkotisierenden Aftershave oder die mit dem deplatzierten Make-up. Wir Menschen nehmen in Kategorien wahr, und welche Schublade sich beim Betrachter öffnet und wie lange Sie darin bleiben, können Sie schwerlich steuern. Hieraus folgt der Schluss: im Beruf mit extravaganten Reizen geizen.

7. Sich vorstellen am ersten Tag

Ausgeschlafen, pünktlich und positiv gespannt auf die neuen Herausforderungen starten Sie Ihren ersten Arbeitstag. Gehen Sie offen auf die Kollegen zu, um sich in der vorbereiteten Art und Weise vorzustellen. Etwa „Guten Tag, mein Name ist Lisa Fleißig. Ich bin die neue Kollegin und freue mich auf die Zusammenarbeit. Bisher arbeitete ich in der Herzchirurgie in der Klinik... Wundern Sie sich nicht, wenn ich in den ersten Tagen ein paar Fragen stelle..."

8. Unsympathien

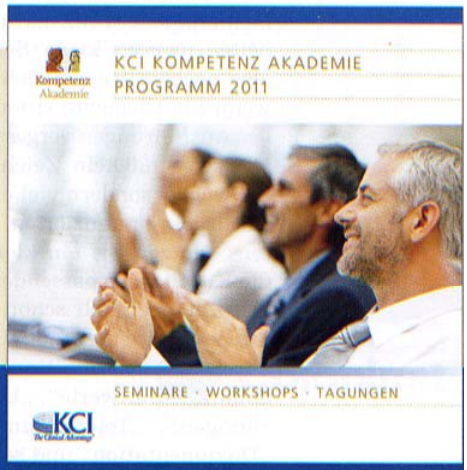
Gehen Sie stets in die Offensive, auch und gerade wenn Sie eine Barrikade verspüren. Vorurteile, im Sinne von „der ist mir nicht sympathisch" verstärken sich, wenn man nicht miteinander kommuniziert. Hingegen lösen sie sich auf, je intensiver man sich einander kennenlernt. Sollten Sie einen Vorbehalt gegen eine Person verspüren, akti-

SEMINARE · WORKSHOPS · TAGUNGEN

FORTBILDUNG BEI KCI

Seminare Wundmanagement – Workshop Präsentationstechniken – u. v. m.
Neu in 2011: Zwei Qualifizierungen **Pflegetherapeut Wunde ICW und Netzwerkmoderator** in einer Fortbildungsveranstaltung.

Melden Sie sich rechtzeitig an, die **Teilnehmerzahl ist begrenzt.**



Fordern Sie unser Veranstaltungsprogramm an: 0800 783 3524
oder per E-Mail: fortbildung@kci-medical.de

KCI

KCI Medizinprodukte GmbH · 24h Customer Service
0800 783 3524 · www.kci-medical.de

www.fruht-klinikberatung.de
Christiane Fruht
// ERFOLGSDIALOGE //

vieren Sie Ihren inneren Detektiv, der das positive Detail, die liebenswerte Eigenschaft, die Gemeinsamkeit mit dem Gegenüber aufspüren soll. Wie man nicht nicht kommunizieren kann, kann man sich nicht nicht verhalten. Alles, was Sie tun, hat eine Wirkung. Meiden Sie den Dialog, fällt diese eventuell arrogant oder desinteressiert aus.

9. Unvoreingenommenheit

Ganz gleich, was Sie bereits über Kollegen, Grüppchen im Team, die Ärzte oder andere Abteilungen gehört haben: Versuchen Sie, vorurteilsfrei an jeden heranzutreten. Denn die Person, die Ihnen berichtete, hat ihren subjektiven Eindruck gewonnen. Dieser muss für Sie nicht gelten. Sammeln Sie besser Ihre eigenen Erfahrungen. Mischen Sie sich unvoreingenommen unters Volk.

10. Einarbeiten

Statt sich nur vom „Mentor" berieseln zu lassen, stellen Sie bei der fachlichen und organisatorischen Einarbeitung viele Fragen. Fragen lassen sich nur auf der Basis von bereits vorhandenem Wissen stellen. Daraus folgt, dass sich die Antwort auf die Frage an Bekanntem verankert. Das wiederum sorgt für eine bessere Merkleistung.

Fordern Sie während Erklärungen immer wieder kurze Pausen ein, um das neue Wissen setzen zu lassen. Untersuchungen des Psychologen Hermann Ebbinghaus zeigten, dass man sich nur fünf plus/minus zwei zusammenhanglose Informationseinheiten merken kann. Seien Sie also nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie Elemente stundenlanger Ausführungen vergessen.

Notizen sind kein Zeichen von Schwäche, sondern viel eher der Ausdruck organisierten Arbeitens. Nutzen Sie ein kleines, in die Kitteltasche passendes Buch, dem Sie eventuell schon vorher Struktur verleihen, zum Beispiel durch die Abschnitte „Tagesablauf", „Blutwerte", „Untersuchungen", „Telefonnummern", „Dokumentation" und so weiter. Durch übersichtliche Notizen ersparen Sie sich wiederholtes Fragen nach Dingen, die Sie schon einmal gehört haben.

11. Spielregeln

Neben den offiziell kommunizierten gibt es auch ungeschriebene Spielregeln in einem Team. Wie wird miteinander umgegangen? Wer prägt die Teamatmosphäre? Wer führt informell an? Wie ist der Umgang mit anderen Berufsgruppen? Wie werden Zeitstrukturen eingehalten? Worüber wird gelacht? Nehmen Sie diese Regeln wahr, und richten Sie sich nach ihnen. Kopieren Sie diese jedoch nicht, wenn sie Ihnen widerstreben, sondern verhalten Sie sich dann möglichst neutral. Veränderungen sollten Sie frühestens nach den ersten drei Monaten anstreben, denn dann sind Sie nicht mehr neu im Team. Warum? Wer zu früh kritisiert, dessen Meinung gilt erst einmal nichts, weil er scheinbar die bestehende Situation nicht verstanden hat. Zunächst muss Bestehendes gewürdigt werden, bevor behutsam Neues vorgeschlagen wird. Zeigen Sie daher besonders am Anfang Achtung vor den Regeln des bestehenden Teams und sprechen Sie gern auch einmal ein Kompliment aus.

12. Einstand

Erweisen Sie dem bestehenden Team auch durch Ihren Einstand Ehrerbietung. Hören Sie sich um, was üblich ist und erfreuen würde. Suchen Sie einen geeigneten Zeitpunkt für dieses Ritual der Wertschätzung aus, zu dem möglichst viele Kollegen anwesend sind und die Arbeitsflut gemäßigt ist. Der Einstand bietet die Chance, Ihre Person mit Wohlgefühl und Köstlichkeiten in Verbindung zu bringen. Selbstgemachtes kommt beim Einstand besonders gut an.

13. Beliebt werden

Wer ist der Außenseiter in einem Team? Psychologische Untersuchungen zeigen, dass die Person nicht integriert wird, die sich auf der Basis ihrer freien Entscheidung nicht den Gepflogenheiten der Gruppe anpasst. Die Teammitglieder empfinden mangelnde Wertschätzung oder den neuen Kollegen sogar als Gefahr für das Bestehende. Gut integriert werden hingegen Kollegen, die positiv zur Stimmung beitragen, deren Antlitz gefällt und deren Beitrag den Wert des Teams steigert. Beliebt ist, wer interessiert ist, ohne interessant sein zu wollen.

Nur zehn bis 20 Prozent aller menschlichen Entscheidungen werden rational getroffen. Ein Team „entscheidet" über die Integration eines neuen Mitglieds entsprechend zu mindestens 80 Prozent emotional. Diese emotionale Erfahrung entsteht aus der Summe unbewusst wahrgenommener Details. Versuchen Sie sich über die Wirkung jedes Aspekts Ihres Auftretens und Handelns bewusst zu werden, wenn Sie in einem fremden Team eine anerkannte Persönlichkeit werden möchten. Damit es richtig gut funktioniert, sei abschließend die Formel genannt, durch deren Erfüllung sich die Kollegen in Ihrer Umgebung bald sehr wohlfühlen werden: Jeder Mensch möchte willkommen sein, sich körperlich komfortabel fühlen, ernst genommen werden und persönliche Wertschätzung erfahren.

Die Autorin:

Christiane Fruht coacht medizinische Teams, um deren Zusammenarbeit zu verbessern. Außerdem ist sie Mediatorin und Trainerin für Kommunikation, Rhetorik, Verhalten, Umgangsformen. Sie hat selbst 16 Jahre lang als Krankenschwester gearbeitet.

Anschrift der Verfasserin:

Christiane Fruht, M.A., Selbstständige Kommunikationstrainerin und -beraterin
Dreimühlenstraße 38
80469 München
www.fruht.de