Deine Kollegin unterbricht dich in der Teambesprechung mitten im Satz – und stellt deine Idee vor, als wäre es ihre. Hinterher hörst du, wie sie über deinen Bericht lästert. Am nächsten Morgen grüßt du sie nur noch knapp – und sie dich auch. Bei den **Acts of Kindness aus der Positiven Psychologie** (auf Deutsch: kleine Freundlichkeiten) tust du Menschen in deinem Team eine Woche lang bewusst kleine Freundlichkeiten – zuerst denen, mit denen es gut läuft.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Positiven Psychologie ist Unfreundlichkeit ansteckend – Freundlichkeit aber auch: Wer etwas Gutes erlebt, gibt es eher weiter. Der Rückzug fühlt sich wie Selbstschutz an, kühlt das Klima aber weiter ab. Wie bei Dominosteinen: Die Kette läuft in beide Richtungen.

Rückzug
knapper grüßen · weniger sagen · mittags allein – das Klima kühlt weiter ab

→

kleine Freundlichkeiten
jeden Tag eine – zuerst für die, mit denen es gut läuft

So geht es

1. **Tag 1: Wer tut mir gut?** Schreib auf, wer im Team dir guttut und wem du eine kleine Freude machen könntest. Kreuz Ideen an (Kaffee mitbringen, Hilfe anbieten, ehrlich danke sagen, eine Idee der richtigen Person zuschreiben, nachfragen, wie es geht) und schenk die erste Freundlichkeit.
2. **Tag 2 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit** – etwas Kleines, das höchstens ein paar Minuten dauert. Abends eine Zeile: wem · was · Gefühl danach (0–10) · hat es etwas ausgelöst? Es darf auch nichts passieren: Gezählt wird, dass du es getan hast.
3. **Tag 7: zurückschauen.** Wie ist das Klima – und wie geht es mir? Nicht: Sind jetzt alle nett? Sondern: Hat sich im Kleinen etwas bewegt?

Und die schwierige Kollegin?

Irgendwann in der Woche kannst du auch ihr eine kleine Freundlichkeit schenken – zum Beispiel ein ehrliches „Danke“ für etwas, das sie wirklich gut gemacht hat. Aber nur, wenn es sich stimmig anfühlt. Es geht nicht darum, sie umzustimmen, sondern darum, dass du selbst nicht in der Kälte stecken bleibst.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich aufgesetzt an? Bleib klein und ehrlich. Keiner reagiert? Das ist normal – gemessen wurde vor allem, wie es den Gebenden danach ging. Der Ärger über die Kollegin bleibt? Dazu Episode 3. Dir fehlen bei Sticheleien die Worte? Dazu Episode 2.

Was geprüft ist: Geprüft wurde das vor allem in einer Studie mit 111 Beschäftigten eines Unternehmens über 4 Wochen – nicht speziell bei Streit mit Kollegen. Wer Freundlichkeiten verteilte, war 2 Monate später weniger niedergeschlagen und zufriedener mit Leben und Arbeit; wer sie bekam, war glücklicher und gab mehr Freundlichkeiten weiter. Ob Sticheleien oder Lästern dadurch weniger werden, hat keine Studie gezeigt. Ob das Arbeitsblatt allein so wirkt, wurde nicht eigens untersucht.

Wichtig: Ärger mit Kolleginnen und Kollegen kennen sehr viele Menschen – das ist keine Krankheit und kein Zeichen von Schwäche. Reibereien gibt es in jedem Team. Wenn es aber über längere Zeit gezielt gegen dich geht und du herabgesetzt, ausgegrenzt, bedroht oder belästigt wirst, geht es nicht um Übungen – dann hol dir Hilfe, zum Beispiel bei einer Vertrauensperson im Betrieb, bei der Arbeitnehmervertretung oder bei einer Beratungsstelle. Die Übungen sind kein Mittel, andere zu ändern. Sie helfen dir, mit dem Ärger klarzukommen und klarer zu handeln. Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen: Du entscheidest, wem du eine Freundlichkeit schenkst – und was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Fang mit einer kleineren Reiberei an, nicht gleich mit dem größten Streit. Die Übungen sind ein Anfang – kommst du allein nicht weiter, ist das kein Versagen: Hol dir Begleitung.
Du schläfst wegen der Lage im Team seit Wochen schlecht oder gehst mit Angst zur Arbeit? → Episode 8.
Es geht über längere Zeit gezielt gegen dich – du wirst herabgesetzt, bedroht oder belästigt? → Hol dir Hilfe.

Eine kleine Freundlichkeit am Tag – zuerst für die, mit denen es gut läuft.

Mein Kollegen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir der Ärger mit Kollegen nach Feierabend nachgegangen?	3	2	2
2. Wie sehr hast du hinter Bemerkungen von Kollegen Absicht vermutet?	3	2	1
3. Wie oft hast du bei Sticheleien geschwiegen oder spitz reagiert?	2	2	1
4. Wie stark war dein Groll auf eine Kollegin oder einen Kollegen?	3	2	1
5. Wie sehr hast du dich innerlich vom Team zurückgezogen?	2	2	0
Summe (0–20)	13	10	5

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Wer tut mir gut – wem mache ich eine kleine Freude? (zuerst die, mit denen es gut läuft)

Menschen in meinem Team

1 Kollegin am Nebentisch
2 Kollege, der immer zuerst grüßt
3 Kollegin mit den Zahlen
4 Kollege, der gerade umgezogen ist
5 sie – später, wenn es passt

Ideen (ankreuzen, was dir liegt)

- ☒ einen Kaffee mitbringen
- ☒ Hilfe bei einer Aufgabe anbieten
- ☒ ehrlich danke sagen
- ☐ eine Idee der richtigen Person zuschreiben
- ☒ nachfragen, wie es jemandem geht
- ☐ _____

Meine erste Freundlichkeit heute: Kaffee für die Kollegin am Nebentisch

2 · Tag 1 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit – abends eine Zeile

Tag	wem?	was habe ich getan?	Gefühl danach 0–10	hat es etwas ausgelöst?
1	Kollegin Nebentisch	Kaffee mitgebracht	6	kurzes Gespräch
2	Kollege, grüßt zuerst	beim Papierstau geholfen	7	gemeinsam gelacht
3	Kollegin mit den Zahlen	„Die Zahlen von dir haben mir sehr geholfen“	7	sie hat sich gefreut
4	Kollege, umgezogen	gefragt, wie der Umzug lief	6	nichts Besonderes
5	–	ausgelassen – stressiger Tag	–	–
6	sie	für schnelle Antwort gedankt	6	sie hat zurückgelächelt

Die schwierige Kollegin oder den schwierigen Kollegen nur, wenn es sich stimmig anfühlt – sonst einfach weglassen.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie ist das Klima – und wie geht es mir?

Mittags sitzen wieder mehr zusammen,
und ich gehe lieber hin.

Was mache ich weiter?

jeden Tag eine kleine Freundlichkeit,
auch nächste Woche

Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen – was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Dazu Episode 2: ruhige Antwort · Episode 3: gute Wünsche

BEISPIEL

Eine kleine Freundlichkeit am Tag – zuerst für die, mit denen es gut läuft.

Mein Kollegen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft ist dir der Ärger mit Kollegen nach Feierabend nachgegangen?			
2. Wie sehr hast du hinter Bemerkungen von Kollegen Absicht vermutet?			
3. Wie oft hast du bei Sticheleien geschwiegen oder spitz reagiert?			
4. Wie stark war dein Groll auf eine Kollegin oder einen Kollegen?			
5. Wie sehr hast du dich innerlich vom Team zurückgezogen?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Tag 1: Wer tut mir gut – wem mache ich eine kleine Freude? (zuerst die, mit denen es gut läuft)

Menschen in meinem Team

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Ideen (ankreuzen, was dir liegt)

- ☐ einen Kaffee mitbringen
- ☐ Hilfe bei einer Aufgabe anbieten
- ☐ ehrlich danke sagen
- ☐ eine Idee der richtigen Person zuschreiben
- ☐ nachfragen, wie es jemandem geht
- ☐ _____

Meine erste Freundlichkeit heute: _____

2 · Tag 1 bis 6: jeden Tag eine kleine Freundlichkeit – abends eine Zeile

Tag	**wem?**	**was habe ich getan?**	**Gefühl danach** 0–10	**hat es etwas ausgelöst?**
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Die schwierige Kollegin oder den schwierigen Kollegen nur, wenn es sich stimmig anfühlt – sonst einfach weglassen.

3 · Am 7. Tag: zurückschauen

Wie ist das Klima – und wie geht es mir?

_____

_____

Was mache ich weiter?

_____

_____

Freundlich sein heißt nicht, alles hinzunehmen – was dich stört, darfst du trotzdem ansprechen. Dazu Episode 2: ruhige Antwort · Episode 3: gute Wünsche