

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	13
Leseanleitung	15
 Teil I:	
Die Psychologie der kleinen Rezepte mit großer Wirkung	17
1 Was sind Micro Habits für besseres Teamwork?	19
2 Dysfunktionale Teams	23
3 Hochfunktionale Teams	27
Gute Teams sind reflektierende Teams	28
4 Wieso viele Teams nicht von alleine hochfunktional werden	31
Puzzle statt Poker!	32
Warum Pokerspielen nicht zielführend ist	35
Warum Teams professionelle Hilfe bei Konflikten benötigen	38
5 Kleine Rezepte mit großer Wirkung	39

Teil II:

Micro Habits für besseres Teamwork 41

Sieben Bereiche, in denen Micro Habits Erfolge bringen 41

- 1 Neugierde und Mitgefühl 45
 - Kontext beeinflusst Kommunikation 46
 - Der «Du-Idiot-Test»: Ein praktisches Werkzeug 49
 - Micro Habits für Neugierde und Mitgefühl 51
- 2 Transparenz und Klarheit 55
 - Mehrdeutigkeit bringt Missverständnisse 56
 - Micro Habits für Transparenz und Klarheit 60
- 3 Psychologische Sicherheit 63
 - Lernen ist die Superkraft erfolgreicher Teams 64
 - Vier Stufen psychologischer Sicherheit 65
 - Micro Habits für psychologische Sicherheit 68
- 4 Bedürfnisse vor Lösungen klären 71
 - Das Dilemma unausgesprochener Erwartungen 72
 - Das Problem hinter dem Problem: wie Missverständnisse entstehen 73
 - Eine Geschichte von zwei Teams 74
 - Veränderung und Widerstand – wenn das innere Gleichgewicht wackelt 75
 - Konflikte haben verschiedene Stile 76
 - Micro Habits, um Bedürfnisse vor Lösungen zu klären 78
- 5 Annahmen überprüfen 83
 - Eine Leiter zur Welt in unserem eigenen Kopf 85
 - Wie wir durch explizite Annahmen Missverständnisse vermeiden 87
 - Micro Habits zum Überprüfen von Annahmen 88
- 6 Gutherzig ehrlich sein 91
 - Feedback – zwei unterschiedliche Arten des Verständnisses 92
 - Ehrlichkeit ist nicht das Gegenteil von Empathie 94
 - Das «Shit Sandwich»: ein klassischer Fauxpas beim Feedback 95
 - Micro Habits für ehrliches und gutherziges Feedback 97
- 7 Eigene Entscheidungen verantworten 101
 - Verantwortung übernehmen: von der Opferrolle zur Selbstbestimmung 102
 - Warum es so schwer fällt, Verantwortung zu übernehmen 105
 - Warum hilft das bei Verantwortung? 105
 - Verantwortung als Teamkultur 106
 - Micro Habits für das Übernehmen von Verantwortung 108

Teil III:

Micro Habits im Alltag verankern	111
1 Wie wir robuste Gewohnheiten entwickeln können	113
Kleine Habits erzielen erst durch dauerhafte Anwendung Wirkung	115
Wiederholungen schaffen Automatismen	118
2 Wie Micro Habits Teil des Alltags werden	121
Micro Habits Journey – eine Lernreise in sieben Facetten	121
Regelmäßig erinnern	123
Praktische Tipps	124
Klare Ziele und Erwartungen	124
Mutige Fragen	124
Rituale und Erinnerungshilfen	125
Accountability-Partner oder «Habit Buddies»	126
Umgang mit Widerstand	126
Positive Verstärkung und kleine Erfolgserlebnisse	127
Team-Reflexionen auf Gewohnheiten erweitern	127
Don't let perfect be the enemy of the good	128
Schlusswort	129
Bibliografie	131
Bildquellen	135
Auf den Schultern von Riesen	137
Danksagung	139
Über die Autoren	142