

Weiterbringer - News aus der Neurowissenschaft!

Positive Emotionen im Job:

4 Schritte zu mehr Vertrauen und Teamspirit

Einleitung

Die Studie untersucht, wie Mitarbeiter auf die positiven Emotionen ihrer Kollegen reagieren und welche Auswirkungen diese Reaktionen auf die Qualität von Beziehungen und das allgemeine Arbeitsumfeld haben. Ziel war es, ein theoretisches Modell für eine sogenannte „validierende Reaktion“ zu entwickeln, die es ermöglicht, positive Emotionen anzuerkennen und zu verstärken. Diese Forschung betont die Bedeutung von zwischenmenschlichen Interaktionen für ein gesundes Arbeitsklima.

Validierende Reaktionen: Das theoretische Modell

Das Herzstück der Studie ist ein vierstufiges Modell, das beschreibt, wie Mitarbeiter positiv auf die guten Erfahrungen ihrer Kollegen reagieren können:

- 1. Wahrnehmen:** Die positive Emotion eines Kollegen wird erkannt.
- 2. Sinnggebung:** Die positive Erfahrung wird interpretiert und in einen Kontext gesetzt.
- 3. Fühlen:** Der Reagierende empfindet Empathie oder eine entsprechende Emotion.
- 4. Handeln:** Die Reaktion wird verbal oder nonverbal zum Ausdruck gebracht.

Dieses Modell soll Mitarbeiter dazu befähigen, konstruktiv mit den positiven Erlebnissen ihrer Kollegen umzugehen, indem sie die Emotionen aktiv verstärken. Warum validierende Reaktionen wichtig sind. Die Autoren der Studie heben hervor, dass das Arbeitsumfeld oft stark auf Problemlösungen und negative Emotionen fokussiert ist, wodurch positive Interaktionen leicht übersehen werden. Validierende Reaktionen bieten jedoch eine Chance, die Beziehungen zwischen Kollegen zu stärken und ein positives Arbeitsumfeld zu schaffen. Wenn Mitarbeiter die Freude oder Erfolge ihrer Kollegen anerkennen, kann dies das Vertrauen und die Zusammenarbeit im Team erheblich verbessern.

Ergebnisse der Studie

Die Ergebnisse zeigen, dass validierende Reaktionen nicht nur die Beziehungen zwischen Kollegen verbessern, sondern auch das individuelle Wohlbefinden und die psychologische Sicherheit am Arbeitsplatz fördern. Teams, die solche Reaktionen häufiger erleben, berichten von einem höheren Maß an Vertrauen und einer stärkeren Bindung. Zudem wurde festgestellt, dass diese Art von Reaktionen ein positives Lern- und Innovationsklima unterstützt, da sie Offenheit und Unterstützung fördern.

Praktische Implikationen

Die Studie bietet wertvolle Einsichten für Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermaßen. Führungskräfte können durch gezielte Schulungen die Fähigkeit fördern, positive Emotionen bei Kollegen wahrzunehmen und darauf einzugehen. Für Mitarbeiter ist es wichtig, die Bedeutung von zwischenmenschlichen Reaktionen zu erkennen und aktiv daran zu arbeiten, positive Erlebnisse im Arbeitsumfeld zu teilen und zu validieren.

Fazit

Die Forschung unterstreicht, dass der Umgang mit positiven Emotionen eine entscheidende Rolle für ein gesundes und produktives Arbeitsklima spielt. Das vierstufige Modell bietet eine praktische Anleitung, wie Mitarbeiter positiv auf ihre Kollegen reagieren können, um Beziehungen zu stärken und eine positive Kultur zu fördern. Validierende Reaktionen sind damit nicht nur ein sozialer Akt, sondern ein strategisches Instrument für den langfristigen Erfolg von Teams und Organisationen.

Quellenangabe

Rantanen, J., Peuhkuri, K., & von Bonsdorff, M. E. (2021). Validating responses to positive emotions: Development of a theoretical model and implications for workplace relationships. *Frontiers in Psychology*.