

## Reflexion Ihrer Autonomie

1. Tragen Sie bitte für jeden Bereich ein, ob Sie sich mehr Autonomie wünschen (0 = kein Wunsch, + = Wunsch, ++ = starker Wunsch).
2. Überlegen Sie bitte für alle Bereiche, in denen Sie ein Kreuz gesetzt haben, wie Sie dort Ihre Autonomie erhöhen können.
3. Abschließend halten Sie bitte fest, ob Sie diese Maßnahmen selbst umsetzen können oder zunächst Rücksprache mit Ihrer Führungskraft halten müssen.

Bereich	Wünsche ich mir hier mehr Autonomie? (0 = kein Wunsch, + = Wunsch, ++ = starker Wunsch)	Maßnahmen für mehr Autonomie	Was kann ich direkt umsetzen? Was muss ich mit meiner Führungskraft besprechen?
Freiheit bei der Wahl, welche Aufgabe ich machen möchte			
Freiheit bei der Wahl, wie ich die Aufgabe ausführe (Herangehensweise)			
Freiheit bei der Gestaltung meiner Arbeitszeit			
Freiheit bei der Gestaltung und Wahl meines Arbeitsortes			
Freiheit, auch mal eigeninitiativ etwas zu tun oder einzubringen			
Weiterer Bereich:			

Quelle: angelehnt an Frederick P. Morgeson & Stephen E. Humphrey. (2006). The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*, 91, 1321-1339.