

Eigene Maßnahmen entwerfen bei Arbeitsunterbrechungen

Mit diesem Handout können Sie eigene Maßnahmen zum Umgang mit Unterbrechungen entwickeln. Beantworten Sie dafür folgende Fragen und tragen Sie Ihre Antworten in die entsprechende Spalte der Tabelle ein:

1. Welche Unterbrechungen begegnen Ihnen in Ihrem Arbeitsalltag?
2. Wodurch werden diese Unterbrechungen verursacht?
3. Ist es Ihnen schon einmal gelungen mit dieser Unterbrechung gut umzugehen? Was haben Sie da getan?
4. Ist schon einmal bei jemand anderem ein guter Umgang mit dieser Unterbrechung aufgefallen? Was hat die Person getan?
5. Was möchten Sie beim nächsten Auftreten der Unterbrechung ausprobieren, um der Unterbrechung zu begegnen?

1. Unterbrechung	2. Ursache	3. Positivbeispiel von einem selbst	4. Positivbeispiel von jemand anderem	5. Geplante Maßnahme