



Reflexion der aktuellen Unterstützung

Bitte reflektieren Sie im Folgenden zunächst für die kommenden zwei Wochen, in welchen Situationen Sie Unterstützung durch Ihre Führungskraft erhalten haben und wo sie Ihnen gefehlt hat. Diese Reflexion dient als Grundlage für ein Gespräch mit Ihrer Führungskraft, denn damit dieses erfolgreich ist, sind konkret zu benennende Situationen hilfreich. So kann Ihre Führungskraft besser verstehen, worum es Ihnen geht und was für Sie wichtig ist. Dafür ist es wichtig, den Fokus nicht nur auf das Negative zu legen, sondern auch zu überlegen, was bereits positiv ist, also was sie schon als hilfreich erleben.

Aus der Forschung wissen wir zudem, dass es nicht immer um tatsächliche Hilfe geht, sondern vielmehr um die Gewissheit, dass Ihre Führungskraft für Sie da ist und Sie unterstützen würde, wenn Sie es brauchen. Überlegen Sie daher auch: Geht es mehr um ein Gefühl (bspw. alleine gelassen zu sein mit einer schwierigen Situation) oder hätte ihre Führungskraft konkret etwas tun sollen?

Unterscheiden Sie zudem im Folgenden, wenn möglich, Ihre Unterstützungswünsche in die vier vorgestellten Formen von Unterstützung:

- emotional – durch Verständnis und Zuhören
- informational – durch die Weitergabe von Informationen
- instrumentell – durch konkretes „zur-Hand-gehen“
- bewertungsbezogen – durch Feedback

Anhand dieser vier Bereiche kann die benötigte Unterstützung konkretisiert und so die Erwartungen und Anforderungen geklärt werden.



Nutzen Sie nun in den kommenden zwei Wochen folgende Fragen, um Ihr Gespräch vorzubereiten. Nehmen Sie sich dafür am besten jeden Abend zum Feierabend 5-10 Minuten Zeit, um die Fragen zu beantworten. Am Ende ziehen Sie dann Ihr Fazit für das Gespräch mit Ihrer Führungskraft (s. dazu auch das nächste Arbeitsblatt „Vorbereitung Gespräch“).

	In welchen Situationen hatte ich in den zwei Wochen mit meiner Führungskraft Kontakt?	Wie hat sie mir dabei gezeigt, dass sie mich unterstützt und da ist, wenn ich sie brauche?	Wo hat mir Unterstützung von meiner Führungskraft konkret gefehlt?	Wie hätte diese Unterstützung für mich aussehen sollen?
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				
Tag 4				
Tag 5				

	In welchen Situationen hatte ich in den zwei Wochen mit meiner Führungskraft Kontakt?	Wie hat sie mir dabei gezeigt, dass sie mich unterstützt und da ist, wenn ich sie brauche?	Wo hat mir Unterstützung von meiner Führungskraft konkret gefehlt?	Wie hätte diese Unterstützung für mich aussehen sollen?
Tag 6				
Tag 7				
Tag 8				
Tag 9				
Tag 10				



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Schauen Sie sich die Notizen der vergangenen zwei Wochen abschließend noch einmal an: Wie ist Ihr persönliches Fazit?