

Reflexion der eigenen Unterstützung

Auf dem vorherigen Arbeitsblatt ging es um Ihr informelles Netzwerk. Dort haben Sie bereits angegeben, wen Sie unterstützen. Im Folgenden möchten wir Sie bitten, einmal zu reflektieren, wie diese Unterstützung konkret aussieht. Machen Sie sich dazu gern kurze Notizen.

Inwieweit versuchen Sie aktiv, Ihren Kollegen das Gefühl von Unterstützung zu vermitteln?

Inwiefern ermutigen Sie Ihre Kollegen, wenn diese Probleme haben, auf Sie zuzukommen?

Wie oft nehmen Sie sich die Zeit, neue Kollegen bei Bedarf in der Einarbeitung zu unterstützen?

Inwieweit können sich Ihre Kollegen darauf verlassen, dass Sie besprochene Themen (z. B. Probleme am Arbeitsplatz, private Schwierigkeiten) vertraulich behandeln?



Präventa

Inwiefern achten Sie auf eine respektvolle und wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz?

In welchem Ausmaß versuchen Sie alle Kollegen gleich zu behandeln?

Wie sehr zeigen Sie durch regelmäßigen Austausch persönliches Interesse an Ihren Kollegen als Person?

Inwieweit achten Sie darauf, Informationen an alle Kollegen gleichermaßen weiterzugeben?



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Wie viel Zeit nehmen Sie sich in der Woche, um Kollegen aktiv bei Fragen und Problemen zu helfen?

Inwiefern geben Sie Ihren Kollegen Feedback und andere Rückmeldungen zu ihrer Arbeit (positiv wie negativ)?

Quelle: angelehnt an *Stadler E., & Spieß, P. (2002). Mitarbeiterorientiertes Führen und soziale Unterstützung am Arbeitsplatz. Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin.*