

Wie vielfältig ist Ihre Arbeit?

Bei diesem Handout sollen Sie zunächst eine Arbeitswoche mit Ihren typischen Aufgaben reflektieren, indem Sie die Tabelle auf Seite 2 anhand der Leitfragen ausfüllen. Anschließend können Sie mit der ausgefüllten Tabelle auf der dritten Seite dieses Handouts einen Veränderungswunsch formulieren. Diesen können Sie für die Sammlung eigener Maßnahmen (zweites Handout) und für das Gespräch mit Ihrer Führungskraft (drittes Handout) nutzen.

Stellen Sie sich zum Ausfüllen der Tabelle folgende Leitfragen:

1. Spalte: Welche Aufgaben gehören zu Ihrer Tätigkeit?
2. Spalte: Mit welchen Kollegen bearbeiten Sie die Aufgabe?
3. Spalte: Welche Fähigkeiten und welches Wissen nutzen Sie für die jeweilige Aufgabe?
4. Spalte: Welche Aufgaben fordern Sie heraus?
5. Spalte: Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Aufgaben? Welche machen Ihnen Spaß? Welche weniger? Verteilen Sie dazu 100 Punkte auf alle Tätigkeiten – je mehr Punkte Sie vergeben, desto zufriedener sind Sie mit der Aufgabe.
6. Spalte: Wie viel Zeit nimmt die Tätigkeit im Vergleich zu anderen Aufgaben ein? Verteilen Sie dazu 100 Punkte auf alle Tätigkeiten.

Beispiel:

Aufgabe	Zusammenarbeit mit Kollegen	Eingesetzte Fähigkeiten & Wissen	Herausforderung	Zufriedenheit	Anteil Gesamttätigkeit
E-Mails	-	Organisationsfähigkeit, Strukturiertheit	Prioritätensetzung	20	20
Meetings	Team	Kommunikations- und Diskussionsfähigkeit	Einfacher Ausdruck	50	30
Dokumentation/ Nachbereitung	Kerstin & Maik	Medizinisches Fachwissen	Verständliches Schreiben	30	50



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

Aufgabe	Zusammenarbeit mit Kollegen	Eingesetzte Fähigkeiten & Wissen	Herausforderung	Zufriedenheit	Anteil Gesamttätigkeit

Wenn Sie jetzt auf die Tabelle schauen: Wie unterschiedlich sind Ihre Aufgaben?

Wie oft werden Ihnen neue Aufgaben gegeben? Wie oft lernen Sie etwas Neues dazu?

Wenn Sie sich Ihre Antworten zu den Leitfragen anschauen, welche Verbesserungswünsche haben Sie bezüglich Ihres Arbeitsalltags? Formulieren Sie einen Wunsch (Zum Beispiel: “Ich würde gerne mehr Aufgaben bekommen” oder “Ich möchte Aufgaben, bei denen ich etwas Neues lerne”). Diesen Wunsch können Sie dann beim Ausfüllen der beiden folgenden Handouts nutzen.