

## Eigene Maßnahmen entwerfen bei Störungen im Arbeitsablauf

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

1. Welche Störungen begegnen Ihnen in Ihrem Arbeitsalltag? Wann, wo und wie häufig treten diese auf?
2. Wodurch werden diese Störungen verursacht?
3. Ist es Ihnen schon einmal gelungen mit dieser Störung gut umzugehen? Was habe Sie da gemacht?
4. Ist schon einmal bei jemand anderem ein guter Umgang mit dieser Störung aufgefallen? Was hat die Person gemacht?
5. Was möchten Sie beim nächsten Auftreten der Störung ausprobieren, um der Störung zu begegnen?

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