

## Reflexion der eigenen Unterstützung

Im Folgenden möchten wir Sie bitten, einmal zu reflektieren, wie Sie Ihre Kollegen emotional unterstützen. Machen Sie sich zu Ihren Möglichkeiten 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?

---

---

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 Kollegen als Person?

---

---

Quelle: 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.