

Störungen im Arbeitsablauf

Entwerfen eigener Maßnahmen

1) Identifizieren von Unterbrechungen

Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Störungen an Ihrem Arbeitsplatz zu erfassen.

Unterbrechung	Häufigkeit	Ursache für die Unterbrechung	Dauer	Umgang mit der Unterbrechung	Wirksamkeit (Note 1 - 6)

2) Maßnahmen anderer erfragen

Fragen Sie Ihre Kollegen/Kolleginnen und Freunde/Freundinnen wie sie mit den Unterbrechungen, die Sie in die erste Spalte der Tabelle eingetragen haben, umgehen oder umgehen würden und auch wie wirksam sie dies einschätzen.

Unterbrechung	Umgang durch andere	Wirksamkeit (Note 1 - 6)

3) Maßnahmen entwerfen

Was können Sie tun, um das Auftreten der Unterbrechung zu verhindern? Wie können Sie mit der Unterbrechung umgehen? Nutzen Sie dafür die Informationen aus 2).

Unterbrechung	Geplante Maßnahmen	Umsetzung bis