

Checkliste und Tools für Mitarbeitende

Gesunde Emotionen stärken bei Veränderung am Arbeitsplatz

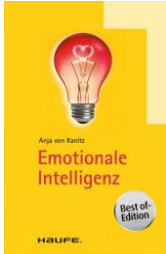
Hinweis:

Diese Checkliste eignet sich nicht für Veränderungen, die als «Krise» erlebt werden (z.B. Restrukturierung mit Abbau von Arbeitsplätzen).

Checkliste

- Gelassenheit** (statt Ärger und Wut): Holen Sie sich Informationen, um den Sinn der Veränderung nachvollziehen zu können. Unterstellen Sie den Entscheidungsträgern positive Absichten. Suchen Sie nach Vorteilen, die Sie persönlich aus der Veränderung ziehen könnten.
- Sicherheit** (statt Angst): Bitten Sie um Transparenz / Offenheit über alle Aspekte des Veränderungsprojekts (auch unangenehme Auswirkungen!). Holen Sie sich Unterstützung (Gespräch mit Vorgesetzten, Coaching, Weiterbildung). Verzichten Sie darauf, sich schwierige Zukunftsszenarien auszudenken.
- Wertschätzung** (statt Geringschätzung und Kränkung): Würdigen Sie selbst alles, was an Wertvollem zurückgelassen werden muss und nehmen Sie davon bewusst Abschied. Verhandeln Sie über einen fairen Ausgleich von Verschlechterungen, die Ihnen durch den Wandel allenfalls zugemutet werden (Arbeitsbedingungen, Anstellungsbedingungen, erschwerte Prozesse usw.).
- Entspannung** (statt Stress): Lassen Sie Ihre Emotionen zu. Machen Sie sich Ihre Gedanken über die Veränderung bewusst. Reden Sie über Ihre Befürchtungen und Enttäuschungen, auch mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten. Verzichten Sie auf Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Jammern, sondern teilen Sie Ihre Anliegen und Bedürfnisse mit.
- Orientierung** (statt Verwirrung und Verunsicherung): Halten Sie sich auf dem Laufenden über Ablauf und Stand des Veränderungsprozesses. Signalisieren Sie Ihr Interesse und fragen Sie nach.
- Kontrollüberzeugung** (statt Ohnmacht): Nutzen Sie Möglichkeiten, bei der Ausgestaltung des Veränderungsprozesses und der Entwicklung neuer Lösungen mitzuarbeiten. Fragen Sie nach, ob Vorgesetzte an Ihren Ideen interessiert sind. Machen Sie konstruktive Hinweise.
- Zuversicht** (statt Zweifel und Widerstand): Überprüfen Sie Ihre negativen Gedanken über die Veränderung. (Stimmen Sie wirklich? Helfen Sie mir, mit dem Wandel klar zu kommen?) Machen Sie sich Ihr Ressourcen-Repertoire für Veränderungssituationen bewusst und nutzen Sie es. (Wo habe ich Veränderungen bereits erfolgreich bewältigt? Was habe ich dafür getan?)
- Neugier** (statt Nachtrauern): Verzeihen Sie «dem Leben», dass es manchmal anders kommt als geplant. Suchen Sie nach Entwicklungsmöglichkeiten und Lernchancen für Sie ganz persönlich.

Buchempfehlung



Emotionale Intelligenz / Haufe TaschenGuide Bd.222

Anja von Kanitz
Haufe Lexware GmbH
2015, 4. Auflage

Mit emotionaler Intelligenz kommt man im Berufs- und Privatleben leichter voran. Anja von Kanitz erklärt, was emotionale Intelligenz ist und welche Rolle sie im Umgang mit anderen spielt. Lernen Sie, die Sprache des eigenen Körpers besser zu verstehen, Gefühlsmuster zu erkennen und sie zu beeinflussen.

Inhalte:

- Emotionen im Griff: Wie wir unsere Gefühle wahrnehmen und regulieren
- Emotional aktiv werden: Gefühle angemessen ausdrücken und konstruktiv einsetzen
- Souverän bleiben: Die Gefühle anderer erkennen und beeinflussen
- Mit grossem Trainingsteil: Wie Sie Emotionen im Beruf und Privatleben besser nutzen

www.zepra.info/bgf-talk