

Checkliste und Tools für Mitarbeitende

Veränderungen am Arbeitsplatz: Umgang mit Unsicherheiten und Unplanbarkeiten

Unsicherheiten einschätzen

- Wie stark ist Ihr Leben durch Unsicherheiten geprägt?
- Welche dieser Unsicherheiten sind beeinflussbar, welche nicht?
- Welche dieser Unsicherheiten sind aktuell und konkret, welche betreffen die weitere Zukunft?
- Welche Gefühle und Gedanken haben Sie in mehrdeutigen Situationen, welches Verhalten kann man dann bei Ihnen beobachten?
- Wie gross ist Ihr Strukturierungs-/Sicherheitsbedürfnis? Wie gut können Sie Dinge auch «laufen lassen»?

Allgemeine Tipps

- Versuchen Sie sich eine vergangene unsichere Situation vorzustellen, die Sie gemeistert haben. Wie war das damals? Wie sind Sie damit umgegangen? Was hat geholfen, wer hat Sie unterstützt?
- Gab es in Ihrem Leben unsichere Situationen, an die Sie sich gerne erinnern?
- Sagen Sie sich: «Ich darf Angst vor Unsicherheiten haben. Ich kann aber lernen damit umzugehen».
- Versuchen Sie Unsicherheit nicht in den Griff zu kriegen. Gehen Sie Schritt für Schritt vor.
- Versuchen Sie mehrdeutige, unsichere Situationen nicht vollständig zu erklären. Das ist oft nicht möglich.

Umgang mit Unsicherheit üben

- Stellen Sie sich eine unsichere Situation vor, die Sie beunruhigt, beschreiben Sie diese.
- Beschreiben Sie zwei Szenarien. Eines mit einem positiven, eines mit einem negativen Ausgang. Welches Szenario ist wahrscheinlicher und warum?
- Schreiben Sie ihre grösste Befürchtung auf. Fragen Sie sich, wie wahrscheinlich diese eintreten wird.
- Was würde geschehen, wenn Sie die unsichere Situation laufen lassen und nicht nach Sicherheit suchen? Wäre das lustvoll? Wie lange würden Sie das ertragen und in welchem Ausmass?
- Gehen Sie einen Schritt weiter: Suchen Sie das Gespräch mit einer Person, die von einer unsicheren Situation, scheinbar unbeeindruckt ist. Lassen Sie sich schildern, warum das so ist.
- Gehen Sie noch einen Schritt weiter, setzen Sie sich einer Situation aus, die Sie normalerweise verunsichert; verbringen Sie z.B. einen Tag alleine in einer völlig fremden Stadt, ohne Handy und Stadtplan, lassen Sie sich treiben und wenn es gut läuft, suchen Sie z.B. das Gespräch mit einer fremden Person.

Pflege von Ressourcen im Umgang mit Unsicherheit

- Wer kann Sie dabei unterstützen mit der unsicheren Situation umzugehen, Freunde, Familie, Vorgesetzte, Kolleginnen?
- Sind Sie gut im Austausch mit Vorgesetzten und dem Team? Besprechen Sie die Belastungssituation?
- Wo liegen Ihre «Kraftquellen», könnten Sie diese noch bewusster nutzen?
- Haben Sie Rituale der Erholung, die Sie einsetzen können, z.B. nach Feierabend, vor dem Schlafen?

Buchempfehlungen



Schritte ins Ungewisse

Nils Spitzer

Berlin: Springer

ISBN: 978-3-662-61137-1

2020

Das Buch zeigt, wie eine geringe Toleranz gegenüber Ungewissheiten Menschen belasten kann, gerade wenn sich solche Ungewissheiten ballen. Es zeigt Methoden auf, um die eigene Toleranz im Umgang mit Ungewissheiten zu erhöhen und dafür besser gewappnet zu sein.

Autor: Dr. Marc Wülser, geschäftsführender Partner der Wülser Inversini Organisationsberatung in Zürich, 09/2022