

Checkliste und Tools für Mitarbeitende

Kommunikation bei Veränderung am Arbeitsplatz gesund gestalten

Checkliste

- Bin ich ausreichend informiert? Verstehe ich, was diese Informationen für mich bedeuten?
- Habe ich mich bewusst aus Klatsch und Tratsch rausgehalten?
- Kann ich andere Meinungen und Sichtweisen nachvollziehen? Kenne ich die guten Gründe dahinter?
- Habe ich meine eigenen Fragen, Meinungen, Ideen und Bedürfnisse bei den wichtigen Personen eingebracht?
- Habe ich um Feedback gebeten? Habe ich Feedback angeboten?
- Habe ich etwas zu einer guten Stimmung im Betrieb beigetragen?
- Habe ich ein Problem, das mich plagt, mit den Beteiligten angesprochen? Habe ich alles probiert, was mir möglich ist, um das Problem zu klären?
- Überprüfe ich regelmässig, ob mein eigenes Verhalten hilfreich ist oder nicht? Passe ich mein Verhalten an, wenn ich merke, dass ich mir oder anderen damit schade?

Buchempfehlung



Wertschätzend kommunizieren – achtsam miteinander umgehen

Claudia Fabian
Schirner Verlag, Darmstadt
2016, 2. Auflage

Wer kennt das nicht: Ein Wort gibt das andere, und plötzlich fühlt man sich angegriffen und zu Rechtfertigungen genötigt... Wenn Kommunikation derart schief läuft, ist in der Regel ein Mangel an Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit die Ursache. Das Buch vertieft nach einer allgemeinen Einführung die verschiedenen Themenbereiche der wertschätzenden Kommunikation. Anschauliche Beispiele und Vorschläge zeigen die praktische Umsetzung im Alltag auf.

www.zepra.info/bgf-talk
