

Checkliste für ein resilientes Seniorenbüro

Individuelle Ebene – Was kann ich verändern?

- ✓ Auf die eigenen Ressourcen schauen und Kapazitätsgrenzen kennen
- ✓ Eigenverantwortung in der Arbeitsgestaltung
- ✓ Die Work-Life-Balance berücksichtigen, z.B. durch Gleitzeit und flexibles Arbeiten
- ✓ Die eigene Arbeitszeit im Blick behalten und Überstunden abbauen
- ✓ Veränderungswillen bzw. Mehrwert der Veränderung verschriftlichen, z.B. „Mir geht es besser, wenn ich in der Mittagspause spazieren gehe.“
- ✓ Anspruch an sich selbst überdenken - Perfektionismus minimieren
- ✓ Stärkere Prioritäten setzen
- ✓ Genügend Pausen einbauen
- ✓ Mut zur Veränderung haben!
- ✓ Klein anfangen und überlegen, was einem wichtig ist
- ✓ Mehr Gelassenheit etablieren
- ✓ Hilfe von anderen einfordern
- ✓ Schulter klopfen - Sich über Gelungenes auch mal freuen!
- ✓ Reflektion der eigenen Glaubenssätze

Interpersonelle Ebene – Was kann das Team verändern?

- ✓ Gemeinsame Teamaktivitäten (Teamessen, Osterfrühstück, Geburtstagsessen, Betriebsausflüge...)
- ✓ Austauschtreffen über die Arbeit hinaus
- ✓ Achtsamkeitsrunden vor dem inhaltlichen Teammeeting „Wie geht es mir?“
- ✓ Klare Kommunikation: Ansprache von Problemen, Grenzen setzen, Kapazitäten klar kommunizieren
- ✓ Informelle Tür- und Flurgespräche
- ✓ verschiedene Methoden und Tools im Team ausprobieren, z.B. Clear-the-Air-Meeting
- ✓ Aktives Zuhören
- ✓ Klare Kommunikation im Team etablieren
- ✓ Rollenklarheit im Team schaffen & Synergieeffekte nutzen

- ✓ Vorhandene individuelle Ressourcen im Team erkennen und nutzen
- ✓ Vertrauensvolle & offene Zusammenarbeit im Team stärken
- ✓ Im Team auf Augenhöhe kommunizieren
- ✓ Bedürfnisse der anderen im Team erkennen, annehmen und Lösungen finden
- ✓ Aufgabenaufteilung im Team auch mal überdenken: Passt das noch für alle? Sind Bedürfnisse Kompetenzen und Ressourcen angemessen berücksichtigt?
- ✓ Wertschätzung der Arbeit der anderen, auch mal Lob aussprechen

Strukturelle Ebene – Was kann die Organisation verändern?

- ✓ Klarheit in den Strukturen, Rollen und Verantwortlichkeiten schaffen
- ✓ Aufgaben, Zuständigkeiten, Entscheidungsbefugnisse einer Stelle klar festlegen, realistisch begrenzen und transparent für andere machen
- ✓ Fortbildungen zu Kommunikation (z.B. Gewaltfreie Kommunikation), Projektmanagement, Stressbewältigung anbieten
- ✓ Angebote der Kommune im Bereich Gesundheitsmanagement/Stressbewältigung wahrnehmen
- ✓ Empathische und unterstützende Führung
- ✓ Raum für Resonanz der Arbeit schaffen: Anerkennung, Feedback etc. wichtig für weitere Arbeitsprozesse
- ✓ Fehlerkultur etablieren (Versuch – Irrtum – Neustart)
- ✓ Führungspersonen zum Thema qualifizieren
- ✓ Führungsperson einbinden: Strukturellen Stressoren auch an Chefs oder andere Beteiligte kommunizieren
- ✓ Förderung von Austausch u. Zusammenarbeit/Netzwerk innerhalb der Kommune, Einrichtung und anderen (z.B. ehrenamtliche, Vereine u. andere Seniorenbüros in der Region) und Kräfte und Synergien bündeln – gemeinsam geht es leichter!
- ✓ Selbstfürsorge, gutes Miteinander - Beziehungspflege auf der Arbeit

Zentrale Botschaft

"Die Uhr kann nur gut ticken, wenn alle Rädchen gut in einander greifen"

Weiterführende Links und Tipps

Zusammenfassung eines **Workshops zu inneren Glaubenssätzen** von Ende 2022 von Medje Prahm bei der Stiftung Bürgermut: <https://opentransfer.de/event/stressbewaeltigung-und-innere-glaubenssaetze/>

Kostenlose Workshopreihen zu individuellem Wellbeing (mentale Gesundheit) vom betterplace lab, voraussichtlich wieder ab Mai 2023. Auch das Handbuch ist sehr zu empfehlen: <https://www.betterplace-lab.org/topics/wellbeing>

Einführung in Gewaltfreie Kommunikation, zum Beispiel im Interview vom Skala CAMPUS: <https://www.skala-campus.org/artikel/gewaltfreie-kommunikation-wer-wird-denn-da-gleich-in-die-luft-gehen/> oder in einer Gruppenübung von wirtrainieren.de: <https://wirtrainieren.de/werkzeugkoffer/media/Gewaltfreie-Kommunikation.pdf>

Drei Ebenen des Zuhörens im Sinne des tiefen Zuhörens: <https://blog.mitp.de/achtsamkeit-in-agilen-teams/>

Einführende Informationen zu Clear the Air-Meetings inklusive Video und Übungsblatt weiter unten auf der Seite: <https://dwarfsandgiants.org/clear-the-air-foundations-kur>