



do care!

– das ist gar nicht so leicht, wenn uns gerade der Termindruck im Nacken sitzt, die Zahlen nicht stimmen, wir privaten Stress haben etc.

Deshalb Hand aufs Herz: Wenn Sie selbst im Stress sind ...¹

- | | | | |
|--|------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> bitten Sie dann umso weniger Kolleg/inn/en um Hilfe | oder | eher mehr, um sich selbst zu entlasten? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> verzichten Sie dann auf Ihre kleinen Ausgleichsübungen (Recken, Strecken, Dehnen zwischendurch) | oder | denken Sie dann daran, dass es in solchen Momenten umso wichtiger ist, Verspannungen vorzubeugen? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> wird Ihre Mimik dann schon einmal starr, fest, unbeweglich | oder | haben Sie auch dann öfter ein Lächeln auf den Lippen? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> leidet dann der Umgangston schon einmal | oder | bleiben Sie auch dann höflich und freundlich? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> denken Sie dann "Gute Arbeit ist selbstverständlich (dafür werden meine Kollegen und Kolleginnen ja bezahlt)" | oder | ist Ihnen immer bewusst, dass positives Feedback gerade in stressigen Zeiten die nötige Sicherheit für gute Leistungen gibt? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ist Ihnen dann egal, was Sie essen, | oder | achten Sie dann erst recht auf eine gesunde Ernährung? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> sind Ihnen dann Sicherheitsvorschriften schon einmal egal | oder | folgen Sie auch dann dem Prinzip "Sicherheit hat Vorrang"? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> neigen Sie dann schon mal dazu, wichtige Vorgänge, die Sie an Neulinge delegiert haben, wieder an sich zu reißen, | oder | haben Sie dennoch das Vertrauen, dass Ihre Kolleginnen und Kollegen ihren Job schon gut machen werden? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> arbeiten Sie dann zu 100% aufgaben- und sach-orientiert | oder | achten Sie weiterhin auf das Wohlbefinden der Kollegen? | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> versuchen Sie dann abends, einfach nur zu vergessen und abzuschalten | oder | gönnen Sie sich (und manchmal auch den anderen?) etwas Gutes? | <input type="checkbox"/> |

¹ (bitte kreuzen Sie an, was am ehesten für Sie typisch ist, auch wenn die beiden Seiten keine klaren Gegensätze beschreiben)