



Übungsblatt: Zusammenarbeiten auf zwei Ebenen im Beruf – Teil 1

1. Drei Schritte

Wie kann ich das berufliche Zusammenarbeiten erfolgreicher gestalten? Dazu die drei Schritte:

1. Erster Schritt: Sich bewusst machen: Was passiert wann auf welcher Ebene.
2. Zweiter Schritt: Beide Ebenen trennen und zwischen den Ebenen wechseln.
3. Dritter Schritt: Die Beziehungsebene gestalten und darauf agieren.

2. Vorbereitung

- Sei ehrlich zu dir!!!! (Es ist nur für Dich, kein anderer bekommt es mit.)
- Wähle eine/n Kollegen/in aus Deinem Umfeld aus und stelle Dir eine bestimmte Situation vor, in der Du mit ihr/ihm zusammen gearbeitet hast.
- Beantworte die Fragen für Dich, schreibe es auf. Dazu beobachte Deine/n Kollegen/in UND dich. Nehme eine Beobachterposition ein!
- Keine Wertung! Keine Analyse! Keine Schuldzuweisung! Nur beobachten!

3. Erster Schritt

Sich bewusst machen: Was passiert wann auf welcher Ebene. Stelle Dir nun folgende Fragen:

- Was denke ich über die Person?
- Wie nehme ich die andere Person in dieser Situation wahr? (stark, unsicher, unwohl, unterlegen)
- Welches Verhalten von der Person führt dazu, dass ich sie so wahrnehme?
- Wie nehme ich mich in dieser Situation wahr? (stark, unsicher, unwohl, unterlegen)
- Welches Verhalten von mir oder von der anderen Person führt dazu, dass ich mich so wahrnehme?
- Wie besprechen wir sachliche Themen?
- Wann und wie besprechen wir Themen, die unser miteinander betreffen?
- Wann seid ihr auf der Sachebene?
- Wo ist hier die Beziehungsebene?

Schreibe Dir die Antworten auf einen Zettel auf und hebe ihn für die nächsten Schritte auf.