Arbeitsbedingungen

© M. Nohl
Übung nur zum privaten Gebrauch verwenden!

1. **Individuelle Arbeitsumstände:** Was sind die Zusatzbedingungen Ihrer Arbeit, bei denen Sie sich wohlfühlen und zur Höchstform auflaufen? Wenn Ihnen beispielsweise Leute über die Schulter schauen oder wenn Sie unter Zeitdruck stehen? Schauen Sie sich hierzu nochmals Ihre Motivatoren der Übung XX an, sie geben Ihnen Hinweise auf diese besonderen Bedingungen.
2. **Arbeitsstruktur:** Wie sollte die Arbeit strukturiert sein, damit Sie gut arbeiten? Benötigen Sie viele Vorgaben, immer wieder Zwischenkontrolle von anderen Personen, suchen Sie also einen Chef oder eine Autoritätsperson, bei der Sie sich rückversichern können oder arbeiten Sie doch lieber völlig eigenverantwortlich? Arbeiten Sie lieber alleine oder im Team?
3. **Arbeitsklima:** Wie muss die Atmosphäre in Ihrem Arbeitsumfeld sein, damit Sie möglichst gut vorankommen? Locker, lustig, freundlich oder eher ruhig, konzentriert, von leiser Hintergrundmusik unterstützt? Brauchen Sie immer mal wieder das Schwätzchen zwischendurch oder genügt Ihnen die Begegnung mit anderen in der Mittagspause?
4. **Arbeitsumfeld:** Wie sollte der Raum oder Ihr Arbeitsplatz gestaltet sein, damit Sie effektiv arbeiten? Wie steht es mit der Farbgebung, den Möbeln, Ihrem Blick vom Arbeitsplatz, dem Frischluftbedarf? Arbeiten Sie lieber im Großraumbüro, auf dem Balkon, im Park, im Auto oder auf dem Bett liegend? Wie ordentlich sollte Ihr Arbeitsumfeld sein? Welche Arbeitsmittel von welcher Qualität und Ausstattung benötigen Sie? Ziehen Sie hierzu noch einmal die Ergebnisse Ihrer Reise in die Zukunft (Übung XX) zu Rate...
5. **Arbeitszeit:** Wieviel Stunden arbeiten Sie gerne täglich, wöchentlich, monatlich oder jährlich? Wie muss das Verhältnis von Arbeit und Freizeit sein, damit Sie eine hohe Arbeitsleistung über lange Zeit durchhalten? Brauchen Sie feste Arbeitszeiten, um „in die Pötte zu kommen" oder arbeiten Sie lieber flexibel, nach Bedarf? Wann wollen Sie anfangen? Zu welcher Tagezeit laufen Sie zur Hochform auf? Welchen zeitlichen Rahmen, den Sie z.B. aufgrund Ihres Kinderbetreuungsmodells einhalten müssen, haben Sie vorgegeben?
6. **Arbeitsweg:** Mit welchem Verkehrsmittel wollen Sie zur Arbeit fahren oder laufen Sie lieber? Wünschen Sie sich die Arbeit von zuhause aus? Muss ein Park oder ein Wald zur Erholung in der Nähe sein? Wie sollte es mit den Essensmöglichkeiten in der näheren Umgebung Ihrer Arbeitsstätte aussehen? Brauchen Sie ein Fitness- oder Balettstudio oder eine Joggingstrecke um die Ecke, um nach der Arbeit den körperlichen Ausgleich zu finden?

Wunschzettel Arbeitsbedingungen

– Schreiben Sie (wie früher an das Christkind) Ihren Wunschzettel zu den optimalen Arbeitsbedingungen. Orientieren Sie sich bei Ihrer Liste an den eben beschriebenen Punkten 1 bis 6.
– Wenn folgende Bedingungen gegeben sind, arbeite ich optimal:

Förderfaktoren:

– Wenn folgende Faktoren an meiner Arbeitsstelle gegeben sind, arbeite ich schlecht oder gar nicht:

Störfaktoren: