



TANJA RICHTER
Frieden & Schokolade

Arbeit ist Beziehung

Arbeitsbogen: Dauerstress im Unternehmen erkennen

Ein erster Check für Führungskräfte

Eigene Prozesse prüfen und einen Mitarbeiter-Fragebogen entwickeln

Wenn euer Kurzcheck Auffälligkeiten zeigt, lohnt sich der nächste Schritt. Es geht nicht zuerst darum, einzelnen Menschen „stärker“ zu machen, sondern darum, die eigenen Abläufe, Prioritäten und kulturellen Muster zu prüfen.

Wichtig: Holt nur dann Feedback ein, wenn ihr wirklich bereit seid, hinzuschauen und etwas zu verändern. Wer fragt, ohne zu handeln, verbrennt Vertrauen schneller, als er es durch den Check aufgebaut hat.

Teil 1: Eure eigenen Prozesse prüfen

1. Arbeitsmenge

- Wo kommt regelmäßig mehr hinein, als realistisch gut getragen werden kann?
- Welche Aufgaben kommen zusätzlich dazu, ohne dass andere entfallen?
- Wo arbeiten Menschen dauerhaft im Reaktionsmodus?

2. Priorisierung

- Wer priorisiert bei euch eigentlich?
- Nach welchen Regeln wird priorisiert?
- Was passiert, wenn zwei oder mehr wichtige Dinge gleichzeitig auf dem Tisch liegen und wer darf dann „Stopp“ sagen?

3. Unterbrechungen

- Wodurch werden Menschen aus konzentrierter Arbeit herausgerissen?
- Welche Meetings, Chats, Rückfragen oder Freigaben stören Arbeitsfluss?
- Welche Unterbrechungen sind wirklich nötig und welche nur Gewohnheit?

4. Verantwortung & Einfluss

- Wo tragen Mitarbeitende Verantwortung ohne echten Entscheidungsspielraum?
- Wo sollen Ergebnisse geliefert werden, obwohl Rahmenbedingungen kaum beeinflussbar sind?
- Haben die Menschen die Werkzeuge, das Wissen und die Zeit, um die geforderten Ergebnisse zu liefern?
- Wo fehlt echte Mitgestaltung?

5. Kultur

- Was passiert faktisch, wenn jemand sagt: „Es ist zu viel“?
- Wird Überlastung als wertvoller Hinweis zur Struktur gesehen oder als individuelle Schwäche?



- Wo wird „funktionieren“ höher bewertet als gesund arbeiten?

6. Nächster realistischer Schritt

- Was könnt ihr innerhalb von 2 bis 4 Wochen testweise verändern?
- Woran würdet ihr merken, dass es besser wird?
- Wer übernimmt Verantwortung für die Umsetzung?

Teil 2: Baukasten für euren Mitarbeiter-Fragebogen

Daraus könnt ihr einen kurzen, anonymen Fragebogen mit etwa 8 bis 15 Fragen entwickeln. Wählt nur Fragen aus, die wirklich zu eurer Realität passen. Lieber wenige ehrliche Fragen als viele allgemeine.

Empfohlenes Antwortschema: Stimme gar nicht zu · Stimme eher nicht zu · Teils/teils · Stimme eher zu · Stimme voll zu

1. Thema Arbeitslast

- Ich kann meine Arbeit in der regulären Zeit meistens gut bewältigen.
- Es kommen häufig neue Aufgaben hinzu, ohne dass andere entfallen.
- Ich habe zu viele Themen gleichzeitig auf dem Tisch.
- Nach Belastungsspitzen gibt es bei uns ausreichend Ausgleich.

2. Thema Klarheit

- Ich weiß, was aktuell wirklich Priorität hat.
- Anforderungen widersprechen sich manchmal.
- Kurzfristige Änderungen erschweren meine Arbeit.

3. Entscheidungswege und Zuständigkeiten sind klar.

- Thema Einfluss & Sicherheit
- Ich kann Überlastung offen ansprechen.
- Ich kann Grenzen setzen, ohne Nachteile befürchten zu müssen.
- Ich habe ausreichend Einfluss auf meine Arbeitsorganisation.
- Pausen und Fokuszeiten werden bei uns respektiert.

Offene Fragen am Ende

- Was belastet dich in deiner Arbeit aktuell am meisten?
- Was würde deine Arbeit spürbar entlasten?

Achte beim Auswerten darauf, dass bei manchen Fragen ein ‚Zustimmen‘ gut ist, bei anderen ein Warnsignal.



Befragt Mitarbeitende nur anonym. Und nur dann, wenn aus dem Feedback auch wirklich etwas folgen darf.

Manches wird schon durch diesen Arbeitsbogen sichtbar. Und manches braucht einen genaueren Blick von außen. Wenn ihr tiefer einsteigen und euch dabei unterstützen lassen wollt, begleite ich euch dabei, die Ergebnisse einzuordnen, eure Prozesse klarer zu sehen und konkrete Veränderungen zu entwickeln, die im Alltag wirklich tragfähig sind.

Im Erstgespräch klären wir unverbindlich, ob eine Prozessbegleitung oder ein punktueller Workshop für euch gerade sinnvoller ist.

Tanja Richter | Bürohaus 0 | 24321 Helmstorf

tanja-richter.de

verbindung@tanja-richter.de

Vielen Dank für euer Vertrauen!

Herzliche Grüße

Tanja Richter

Inhalte & Design © Tanja Richter. Die Weitergabe innerhalb eures Unternehmens ist ausdrücklich erwünscht – eine kommerzielle Nutzung durch Dritte jedoch nicht.

