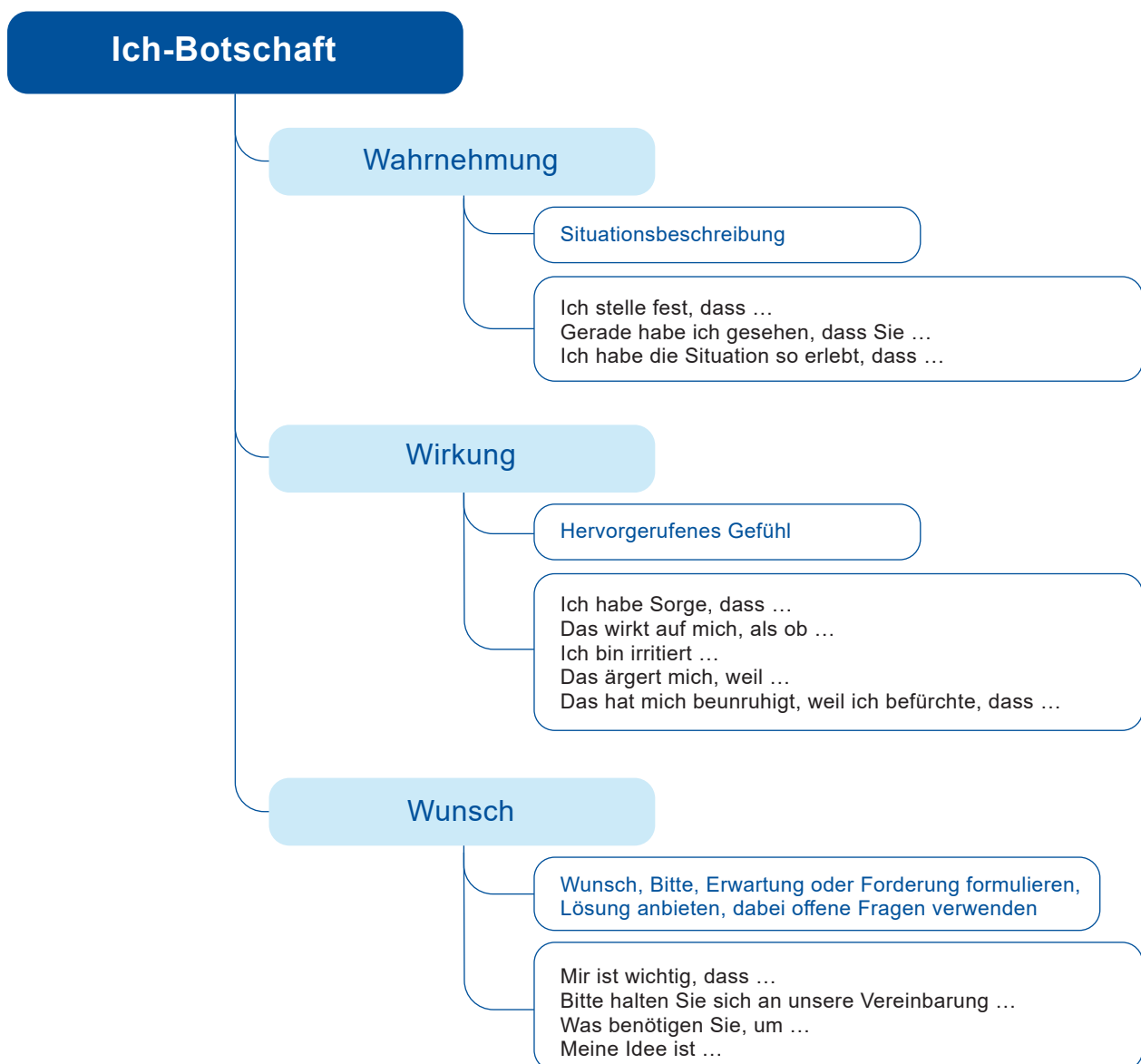
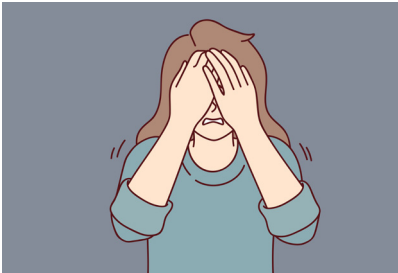


Let's talk!

Lesen Sie sich die Fallbeispiele auf Seite 2 aufmerksam durch. Versetzen Sie sich in die jeweiligen Situationen und besprechen Sie in Ihrer Arbeitsgruppe Lösungsmöglichkeiten. Wie könnte ein Gespräch über psychische Belastung mit einer Führungskraft verlaufen, ohne dass es zu negativen Reaktionen oder Spannungen kommt? Wie könnte ein respektvoller und konstruktiver Ansatz für eine offene und wertschätzende Kommunikation mit dem Chef oder der Chefin aussehen? Diskutieren Sie verschiedene Gesprächsansätze/-verläufe und setzen Sie eine Szene in einer kurzen Praxisübung von maximal fünf Minuten um. Der Fokus sollte dabei auf dem Trainieren persönlicher Kompetenzen liegen, etwa dem Mut, ein schwieriges Gespräch ernsthaft anzugehen, Umgangsformen, Eigenverantwortung und der Fähigkeit, eigene Lösungsvorschläge zu äußern. Kennen Sie schon die Methode „Wahrnehmung, Wirkung, Wunsch“ der Gewaltfreien Kommunikation? **Machen Sie sich damit in der Grafik vertraut und nutzen Sie diese, wenn sie Ihnen passend erscheint.**





1. Leonie macht eine Ausbildung zur Kauffrau im Einzelhandel. Die Arbeit macht ihr Spaß, aber sie hat zunehmend Probleme mit den aggressiven Umgangsformen mancher Kundinnen und Kunden. In der Schicht ihrer Kollegin kam es schon zu einem gewaltsamen Übergriff. Wenn Leonie an der Kasse sitzt, fühlt sie sich besonders angreifbar. Oft ist sie nervlich angespannt und hat Rückenschmerzen.

„Heute mache ich einen Termin mit meiner Chefin und sage ihr, dass ich mich vom Tonfall mancher Kunden bedroht fühle. Ich werde sie bitten, mir eine Weiterbildung zum Thema ‚Gewalt am Arbeitsplatz‘ zu ermöglichen.“



2. Louis hat das Gefühl, dass sein Ausbilder ihn schikaniert, ihm die unbeliebten Arbeiten und die ungünstigen Arbeitszeiten aufdrückt, ihn häufig kritisiert und herumkommandiert. Aus Angst, Fehler zu machen, kann sich Louis manchmal kaum noch konzentrieren und macht dann erst recht Fehler.

„Soll ich mit meinem Ausbilder mal reden? Aber wie fange ich so ein Gespräch an? ‚Hey Chef, ich hab’s satt, wie Sie mich behandeln. Wenn sich nichts ändert, können Sie die Arbeit demnächst selber machen!‘?“



3. Mehmed, angehende Fachkraft für Lagerlogistik, reagiert auf Anfragen nur noch gereizt, er schläft schlecht und hat oft Magenschmerzen. Seit Wochen herrscht im Betrieb Personalmangel. Der Zeitdruck, unter dem Mehmed arbeitet, ist kaum noch zu ertragen.

„So geht es nicht weiter. Ich geh jetzt zum Chef und sag ihm, dass mich der hohe Arbeitsdruck psychisch belastet. Ich sage ihm, dass ich mehr Unterstützung und Handlungsspielraum brauche, und bitte ihn um Hilfe. Wie mach ich das so, dass er nicht explodiert?“