

## 8 Selbstregulation – Der Blick nach vorne

### Einfluss nehmen – Schritt 1

Orientieren Sie sich an den Ausführungen von Frau Fritsche und beantworten die folgenden Fragen zu Ihrem begeisternden Arbeitserlebnis.

- Wie waren die Bedingungen am Arbeitsplatz? Wie genau? Was hat alles zur positiven Gesamtsituation beigetragen?

---

---

---

---

- Was war der Höhepunkt der Geschichte? Was haben Sie in diesem Moment gedacht?  
(Dabei ist wichtig, dass Sie sich wirklich auf einen oder maximal zwei Höhepunkte konzentrieren.)

---

---

---

---

- Wie haben Sie sich in diesem Moment gefühlt?  
(Erspüren Sie neben den emotionalen auch körperliche Reaktionen.)

---

---

---

---

## Einfluss nehmen – Schritt 2

Bitte nehmen Sie sich jetzt ein wenig Zeit und beantworten die Fragen zum Aufdecken der persönlichen Bedingungen für erfüllte Arbeit.

- Was an Ihnen selbst hat diese Geschichte möglich gemacht?

*(Damit sind zum Beispiel Ihre Stärken und Fähigkeiten gemeint aber auch das, was Sie konkret getan haben. Prüfen Sie auch, welche Bedürfnisse erfüllt wurden.)*

---

---

---

---

- Wie haben andere Personen zu dieser Geschichte beigetragen?

---

---

---

---

- Welche Bedingungen bei der Arbeit selbst haben zu der Geschichte beigetragen?

*(Dazu gehören Aufgabenmerkmale, aber auch alle organisationalen Gegebenheiten, von der Umgebungstemperatur bis hin zu Arbeitsregeln oder dem Zusammenhalt im Team.)*

---

---

---

---

*Bitte lesen Sie sich Ihre Antworten mehrfach durch und prüfen Sie die aufkommenden Emotionen.*

### **Einfluss nehmen – Schritt 3**

- Was kann ich tun, um zu diesen Bedingungen zu gelangen oder diese auszubauen? Kann ich diese Bedingungen auf meiner jetzigen Arbeitsstelle erreichen?

[illegible]

## Zu guter Letzt ...

Treffen Sie ganz bewusst eine Entscheidung bezüglich Ihrer Arbeitssituation und verpflichten Sie sich, Folgendes bei sich zu verändern oder folgende Themen anzusprechen (Ansprechpartner benennen):

Thema	Ggf. Ansprechpartner	Bis wann?