



ENGAGIERT
ARBEITEN

~~GRENZENLOS
SCHREIBEN~~



VIE RADEMACHER

COLIBRI COACHING & TRAINING

UNSER FAHRPLAN

KENNENLERNEN

STAND DER DINGE

ENGAGIERTES ARBEITEN

→ WAS IST DAS ?

→ FÖRDERLICHE RAHMEN-
BEDINGUNGEN → TÄTIGKEIT
→ PERSON

(→ MASSNAHMEN) → UMFELD

ARBEITSSUCHT

→ WORAN ERKENNT MAN SIE ?

→ WER IST BESONDERS GEFÄHRDET ?

→ PRÄVENTIONSMASSNAHMEN

WAS NEHME ICH MIT ?



DIESES BILD ...

... ZEIGT ...

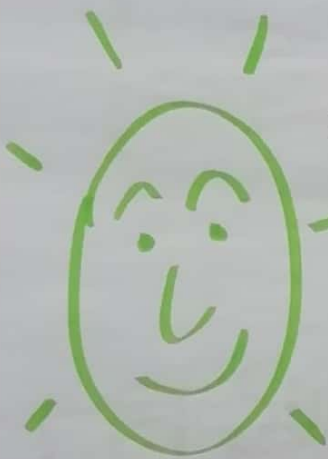
... MACHT MICH



... HABE ICH GEWÄHLT, WEIL ...

... ZEIGT ERST AUF DEN

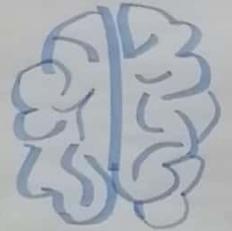
... ZWEITEN BLICK, DASS ...



ARBEITS- ENGAGEMENT



KÖRPERLICH



GEISTIG/
MENTAL

DAS BESTREBEN, PERSÖNLICHE
RESSOURCEN AKTIV (IN DIE ARBEIT)
EINZUBRINGEN, UM DIE ANSTEHENDEN
AUFGABEN ZU LÖSEN UND DABEI
GUTE LEISTUNGEN ZU ERZIELEN

(MICHAEL CHRISTIAN)

→ EIGENSTÄNDIG & PROAKTIV

→ INTRINSISCH (ODER AUCH EXTRINSISCH)
MOTIVIERT

→ DIREKTER BEZUG ZUR TÄTIGKEIT

→ MESSUNG: Z.B. UTRECHT WORK ENGAGEMENT SCALE





ARBEITSSUCHT



SUBSTANZUNGEBUNDENE
VERHALTENSSUCHT (WHO)

- KONTROLLVERLUST
- DOSISSTEIGERUNG
- ENTZUGSERSCHEINUNGEN
- VERLANGEN
- ABSTINENZUNFÄHIGKEIT
- VERNACHLÄSSIGUNG
ANDERER LEBENSBEREICHE

KONKURRENZ
STATT KOOPERATION

(SELBST-)
OPTIMIERUNGSDRANG



STÄNDIGE
AKTIVITÄT

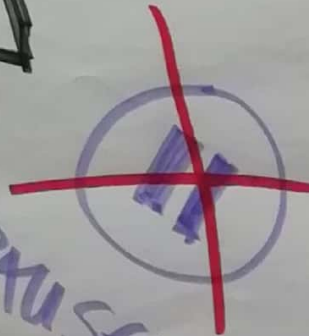


LAUFEN AUF
HOCHTOUREN

NEIGUNG ZU
PERFEKTIONISMUS



KEINE PAUSEN
UND REGENERATIONSPHASEN



DIAGNOSE

TEAMARBEIT

→ SAMMELN SIE 4-5
GEEIGNETE FRAGEN
(WER? WANN? WIE?
WODURCH? WANN?)

&

"KRITISCHE" ANTWORTEN, WELCHE
AUF ARBEITSSUCHT HINWEISEN

Wann hast Du heute
Morgen zur Arbeit
angestempelt und wie oft
Du wie spät es jetzt
ist?

Wievil Pausen
machst Du
pro Arbeitstag?

Wie oft wachst
du "pünktlich"
Freiabend.

Was hast du am
Wochenende gemacht?

Welche Hobbys
lebst Du aus?

Wie gestaltest
du deine
Freizeit?

Wann möchtest Du
Deine überschunden
abbauen?

Wie sieht deine
Urlaubsplanung
für dieses Jahr
aus?

Wie oft nimmst
du deinen Laptop
mit i.d. Urlaub/
Hause?

- Wohin gehst du
im Urlaub?
- Wann?

Welche Hobbies,
Kontakte, Leiden-
schaften?

- Das lovedu heute
Abend vor?

Woran hindert
dich dein
Arbeitsverhalten?
(Was kannst Du nicht mehr?)

Gibt es ausreichend
Schlaf?
Wozu viel schlaf?

Wie empfindest
du deinen
Schlaf?

Was machst
Du in Deiner
Freizeit?

Was machst
Du in Deiner
Freizeit?
Urlaub?

Darf dein Chef
dich im Urlaub
anrufen?

Was hast
Du am Wochen-
ende gemacht?

Wie war
Dein
Wochenende?

Was stellt
Dir während der
Arbeit noch
Zufrieden?

ZWANGHAFT

- "ICH BIN ES GEWOHNT, IMMER HART ZU ARBEITEN, AUCH WENN ES MIR KEINEN SPASS MACHT"
- "ICH HABE EIN SCHLECHTES GEWISSEN, WENN ICH MIR FREI NEMME"
- "WENN ICH NICHTS ZU TUN HABE, FÜHLE ICH MICH NICHT WOHL / SUCHE ICH MIR ETWAS"
- "ICH GEBE IMMER MEIN BESTES, AUCH WENN ES NICHT UNBEDINGT NÖTIG IST"
- "ICH HÖRE ERST AUF ZU ARBEITEN, WENN ALLES ERLEDIGT IST"

...

EXZESSIV

- "ICH BIN IMMER IN EILE" / "ICH ARBEITE GEGEN DIE UHR"
- "ICH BIN MEIST NOCH IM BÜRO, WENN DIE ANDEREN SCHON FEIERABEND MACHEN"
- "ICH HABE IMMER MEHRERE EISEN IM FEUER"
- "ICH VERBRINGE MEHR ZEIT BEI DER ARBEIT UND MIT KOLLEGEN/KUNDEN ALS MIT MEINEN FREUNDEN / MEINER FAMILIE"
- "ICH LAUFE IMMER AUF HOHER BETRIEBSTEMPERATUR"

...



Mögliche

FOLGEN VON ARBEITSSUCHT



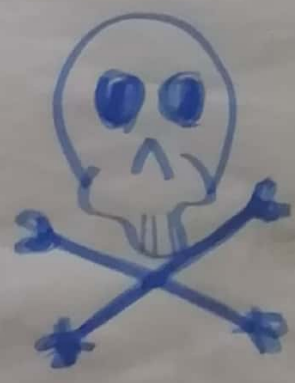
→ SINKENDE ARBEITZUFRIEDENHEIT

→ SCHLECHTES TEAMKLIMA



→ LESTUNGSEINBUSSEN

→ PSYCHO-VEGETATIVE STÖRUNGEN



→ PHYSIOLOGISCHE

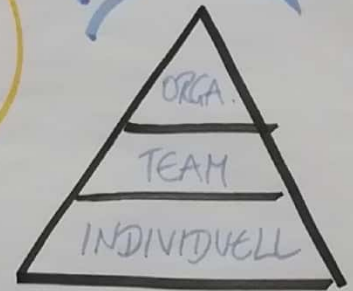
STÖRUNGEN & KRANKHEITEN



PRÄVENTION

1

FUHRUNG



→ KEINE KULTUR DER VER-
AUSGABUNG PFLEGEN

→ PERSONAL AUSWAHL

→ SELBST-ORGANISATION

→ ZIELE & WERTE

→ DELEGIEREN FÖRDERN & FÖRDERN

→ UNTERSTÜTZUNG FÖRDERN

→ KARRIERE OHNE KOLLAPS ERMÖGLICHEN

→ WELCHE "EINLADUNG" Z. VERANSAGUNG

MÖCHTE ICH IN DER NÄCHSTEN

WOCHE DANKEND ABLEHNEN?

"VERTRAG" / BRIEF AN MICH SELBST

LIEBE / R

IN DER NÄCHSTEN WOCHEN
MÖCHTE ICH

STATT ... MACHE ICH ...

DABEI HILFT MIR ...

Deine B