



A.2 Fragebogen „Mein Führungsverhalten unter Stress“

Hand aufs Herz: Verändert sich Ihr Führungsverhalten, wenn Sie im Stress sind? Testen Sie mal! Entscheiden Sie sich zwischen rechts und links, auch wenn beide Seiten keine eindeutigen Gegensätze darstellen. Was ist am ehesten typisch für Sie?

<input type="checkbox"/>	delegieren Sie dann eher weniger	oder	eher mehr, um sich selbst zu entlasten?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	verzichten Sie dann auf Ihre kleinen Ausgleichsübungen (Recken, Strecken, Dehnen zwischendurch)	oder	denken Sie dann daran, dass es in solchen Momenten umso wichtiger ist, Verspannungen vorzubeugen?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	wird Ihre Mimik dann schon einmal starr, fest, unbeweglich	oder	haben Sie auch dann öfter ein Lächeln auf den Lippen?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	leidet dann der Umgangston schon einmal	oder	bleiben Sie auch dann höflich und freundlich?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	denken Sie dann "Gute Arbeit ist selbstverständlich (dafür werden meine Leute ja bezahlt)"	oder	ist Ihnen immer bewusst, dass positives Feedback gerade in stressigen Zeiten die nötige Sicherheit für gute Leistungen gibt?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	ist Ihnen dann egal, was Sie essen,	oder	achten Sie dann erst recht auf eine gesunde Ernährung?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	sind Ihnen dann Sicherheitsvorschriften schon einmal egal	oder	folgen Sie auch dann dem Prinzip "Sicherheit hat Vorrang"?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	neigen Sie dann schon mal dazu, wichtige Vorgänge, die Sie bereits delegiert haben, wieder an sich zu reißen,	oder	haben Sie dennoch das Vertrauen, dass Ihre Mitarbeiter ihren Job schon gut machen werden?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	arbeiten Sie dann zu 100% aufgaben- und sach-orientiert	oder	achten Sie weiterhin auf das Wohlbefinden Ihrer Mitarbeiter?	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	versuchen Sie dann abends, einfach nur zu vergessen und abzuschalten	oder	gönnen Sie sich (und manchmal auch Ihrem Team?) etwas Gutes?	<input type="checkbox"/>

Verwenden Sie den Fragebogen als Instrument zur Selbstreflexion: Gibt es irgendwo Baustellen? Verhaltensweisen, die Sie lieber verändern möchten? Bei denen Sie einen anderen Anspruch an sich selbst haben.

Kleiner Trost: Solange Sie es (wenigstens im Nachhinein) kommunizieren oder sich entschuldigen, verzeihen Ihre Mitarbeiter Ihnen (fast) alles.