

Belastungen ansprechen – Gesprächsleitfaden

Haltung der Leitung im Gespräch

Zuhören, strukturieren, begrenzen. Keine Rechtfertigung, kein Aktionismus.

Einstieg in das Gespräch

„Ich habe den Eindruck, dass dich die Situation gerade stark fordert. Ich würde gern verstehen, was genau dich belastet.“

Klärende Fragen

- „Seit wann fühlst du dich belastet?“
- „Was genau kostet dich im Moment am meisten Kraft?“
- „Was davon ist neu, was begleitet dich schon länger?“

Ziel:

Belastung reflektieren, um diese nicht Überhand nehmen zu lassen.

Einordnende Fragen

- „Was davon können wir beeinflussen?“
- „Was liegt außerhalb unseres Handlungsspielraums?“
- „Was macht es mit dir, das klar zu trennen?“

Ziel:

Eine intuitive Verbindung zum Circle of Influence herstellen.

Bindungsstärkender Abschluss

- „Was brauchst du jetzt konkret von mir?“
- „Was kann ich zusagen und was nicht?“
- „Woran könntest du in einem Monat erkennen, dass dieses Gespräch hier hilfreich für dich war?“

Ziel:

Klarheit schützt vor falschen Erwartungen.

Schlussatz mit Wirkung

„Ich kann nicht alles ändern. Aber ich versuche mein Bestes, dich zu unterstützen, bleibe ansprechbar und lasse dich mit dem Thema nicht allein.“

Warum schaffen solche Gespräche Bindung?

- Belastung wird nicht individualisiert.
- Verantwortung wird nicht einseitig delegiert.
- Führung bleibt sichtbar.
- Beziehung bleibt intakt.

In der Konsequenz erleben Mitarbeitende:

Meine Belastung wird gesehen, auch wenn sie nicht immer sofort abgestellt werden kann.