

Persönliche Bedienungsanleitung

Für mehr gegenseitiges Verständnis am Arbeitsplatz



Anlass & Ziel

Eine persönliche Bedienungsanleitung hilft, deine eigenen Prägungen und Bedürfnisse zu reflektieren und selbst offener für andere Perspektiven zu sein. Indem du sie mit anderen teilst, schaffst du Klarheit und kannst Missverständnisse vermeiden.

1. Selbstreflexion

Allgemeine Bedürfnisse und Werte

- Was brauche ich, um gut und konzentriert arbeiten zu können?
- Was ist mir an meinem Arbeitsumfeld wichtig, damit ich mich wohlfühle?
- Welche Werte sind mir in der Zusammenarbeit besonders wichtig?



Kommunikation und Feedback

- Welche Kommunikationsformen (z.B. direkt, schriftlich, regelmäßig) bevorzuge ich im Arbeitsalltag?
- Wie sollte Feedback gestaltet sein, damit ich es gut annehmen kann?
- Was erwarte ich von anderen in Bezug auf Transparenz und Offenheit?



Struktur und Flexibilität

- Wie wichtig ist mir Flexibilität in meiner Arbeit, und wie viel Struktur benötige ich und warum?
- Wie gehe ich mit Veränderungen oder unvorhergesehenen Aufgaben um?
- Welche Rolle spielen klare Rollen und Zuständigkeiten für mich?



Zusammenarbeit im Team

- Was erwarte ich von einem guten Miteinander im Team? Was trage ich selbst dazu bei?
- Was brauche ich, um mich in einem Team zugehörig und akzeptiert zu fühlen?
- Wann fühle ich mich im Team am meisten unterstützt?



Motivation und Anerkennung

- Was inspiriert mich an meiner Arbeit, und was gibt mir ein Gefühl von Sinn?
- Was motiviert mich am meisten?
- Wie wichtig ist mir Anerkennung und wie möchte ich diese erhalten?



Umgang mit Stress

- Was hilft mir, in herausfordernden Phasen ruhig und produktiv zu bleiben?
- Welche Strategien nutze ich, um mit Stress umzugehen?
- Gibt es bestimmte Situationen oder Auslöser, die mich besonders stressen, und wie gehe ich damit um?



Umgang mit Konflikten und Missverständnissen

- Wie gehe ich mit Konflikten um, und wie verarbeite ich sie danach?
- Welche meiner Verhaltensweisen könnten von anderen missverstanden werden, und wie erkläre ich sie?
- Wie reagiere ich, wenn andere anders an Aufgaben herangehen, als ich es tue?



2. Selbstmitteilung

Mir ist in der Zusammenarbeit besonders wichtig, dass...



Um gut zusammenzuarbeiten, brauche ich...



Verlässlichkeit und Struktur sind für mich...



Flexibilität brauche ich...



Meine bevorzugte Art der Kommunikation ist...



Am besten kann ich Feedback annehmen, wenn...



Ich fühle mich im Team besonders unterstützt, wenn...



Dazugehörig fühle ich mich, wenn...



In stressigen Situationen hilft mir am meisten..



Diese Verhaltensweisen könnten missverstanden werden, meinen aber eigentlich...



Auf die Palme bringt mich...



Um Konflikte zu lösen, eignet sich bei mir am besten...



Sonst noch wichtig zu mir zu wissen ist,...



Praxis-Tipp

Teile deine persönliche Bedienungsanleitung am besten in einem Teammeeting, bei einem 1:1-Gespräch mit deiner Führungskraft oder während eines Onboardings, um von Anfang an Klarheit und Vertrauen in der Zusammenarbeit zu schaffen. Alternativ könnt ihr die Bedienungs-anleitungen auch gemeinsam als Team ausfüllen.



99

Erfolgreiche Zusammenarbeit,
Innovations- und Wettbewerbsfähigkeit
hängt wesentlich von konstruktiver
Dialogfähigkeit und -kultur ab.

Wir unterstützen euch dabei, (wieder)
mehr **Verständnis und Verständigung**
herzustellen und **Perspektiven zu**
wechseln, um gemeinsam **echte**
Wirkung zu erzielen.



nah.klar. *impact*



+49 89 377 9972 00



<https://qoodos.de/>



kontakt@qoodos.de



[/qoodos-beratung](#)

Heerwagen, Rickert, Völler-Leipoldt und Partner PartG –
Psychologen | Betriebswirtin | Pädagoge | Personalentwicklerin
Partner:innen:

Silke Heerwagen, Monique Hernández Vera, Jaakko Johannsen, Thilo Leipoldt,
Sven Lübbers, Alexander Rickert, Nadine Schneider und Veronika Völler-Leipoldt

Geschäftsanschrift:
Seeholzenstraße 2
82166 Gräfelfing