

1 - MIND

Klar geregelte Pausen / Ruhezeiten

Plötzlicher Arbeitsanfall (z.B. Beerdigung)

Geschwindigkeit herausnehmen Methoden reduzieren

Auswahl = Auswahl zu lassen Motivations- und Strukturhilfe für die Auswahl von Aufgaben

mehrere Präzisionsstellen abschaffen od. Stellen besetzen mit nur 1 Präzisionsstelle

Abgrenzung ermöglichen

Teilzeit + Stellen in Mehrgenerationen-Teams

(Selbst-)Überforderung begrenzen durch Führungsgespräche / Coaching

Reflexionsräume für eigene Wände, Bedürfnisse...

2 - MIND

in Teams arbeiten (Region...)

Arbeitsdruck vermeiden - wie? - lassen können -

Reduktion von Überstunden / Arbeitsvolumen

Bewußtsein + Weiterdenken

Aufgaben, Bereiche abgeben dürfen.

SINKERFÄHIGE TÄTIGKEIT

Regelmäßige Regenerationsphasen

Erwartungen anderer an die Arbeitszeit Verfügung

Mehr eigene Kontrolle über die Arbeitslast.

- spezielle Aufgabenbereiche + ausreichende Erholungszeit zugestehen

Anpassung Fähigkeiten an Können/Wollen/Dürfen/Hüssen: explorieren!

Kontrolle + Hinweis über Arbeitslast

Training für das leiten

altersgerechte Fortbildungsangebote anbieten + auf Nachfrage anbieten

Tun, was man kann am besten können.

3 - MIND

Flexibilität bei Sozialisierung Teildienste in Führungsaufgaben

regelmäßige Regeneration bei unregelmäßiger Tätigkeit

4 - MIND