

Fragebogen Job Crafting – Die Facetten meiner Arbeit

Innerer Ich-Raum: Werte, Bedürfnisse, Emotionen

AUF EINEN BLICK

Ziel: Klarheit erhalten, welche Aspekte der Arbeit besonders wichtig für ein Job Crafting sind.

Warum? Während der Reflexionsphase hast du wertvolle Einsichten über dich und deine Arbeit gewonnen. Jetzt geht es darum, diese Erkenntnisse in die Tat umzusetzen. Der Fragebogen unterstützt dich dabei, die Aspekte zu identifizieren, welche für ein Crafting von Bedeutung sind.

Für wen? Mitarbeiter / Führungskraft / Team / Coach / HR / Berater

Zeitraumen: 15 bis 30 Minuten

Was wird benötigt? Ungestörter Raum, Schreibzeug

Herausforderungen: Sei so ehrlich wie möglich und mach die Übung in einem ruhigen, entspannten Moment. Aufwühlende Gefühle können deine Antworten beeinflussen.

Vorbereitung: -

Hinweis: Dieser Fragebogen kann auch als Einstieg in die Auseinandersetzung mit Job Crafting benutzt werden.

Vorgehen:

Folgende Fragebögen gehören zu dieser Anleitung:

- Fragebogen: Innerer Ich-Raum – Werte, Bedürfnisse, Emotionen
- Fragebogen: Äußerer Ich-Raum – Verhalten, Arbeitstätigkeiten, Fähigkeiten und Wissen
- Fragebogen: Innerer Wir-Raum – Beziehungsgestaltung am Arbeitsplatz
- Fragebogen: Äußere Wir-Raum – Prozesse, Arbeitskontext, Arbeitsbedingungen und Systeme

Gehe nun die Fragen auf den folgenden Fragebögen Schritt für Schritt durch und kreuze jeweils auf der Skala an, wie sehr die Aussagen auf dich zutreffen.

Für die Skala gilt: 1 = trifft gar nicht zu / 6 = trifft sehr zu

Zähle am Schluss die Punkte der Skala zusammen. Die Auswertung findest du jeweils im Anschluss an den Fragebogen.



FRAGEN ZUM INNEREN ICH-RAUM:**WERTE, BEDÜRFNISSE, EMOTIONEN**

1	Wie sehr erlebst du Glücksgefühle bei der Arbeit?	1	2	3	4	5	6
2	Wie stark fühlst du dich nach einem Arbeitstag genährt?	1	2	3	4	5	6
3	Ist deine Arbeit für dich sinnhaft?	1	2	3	4	5	6
4	Wie stark stimmt der Arbeitsinhalt mit deinen inneren Werten überein?	1	2	3	4	5	6
5	Wie sehr kannst du dich am Abend innerlich entspannen?	1	2	3	4	5	6
6	Wenn du an deine Arbeit denkst, sind deine Gedanken überwiegend positiv?	1	2	3	4	5	6
7	Wie stark kannst du dich selbst bleiben, also authentisch bei der Arbeit sein?	1	2	3	4	5	6
8	Erfüllen dich deine Arbeitstätigkeiten?	1	2	3	4	5	6
9	Fühlst du dich an deinem Arbeitsplatz sicher (Kündigung, Benachteiligung, Mobbing)?	1	2	3	4	5	6
10	Inwiefern bietet dir deine Arbeit die Möglichkeit, dich persönlich weiterzuentwickeln?	1	2	3	4	5	6
Total Punkte							

Auswertung Job Crafting und Innerer Ich-Raum:

0 bis 20 Punkte: Deine Arbeit bereitet dir wenig Freude. Oft fühlst du dich gestresst, ohne den Sinn deiner Arbeit zu erkennen. Wir empfehlen, deine Einstellung zur Arbeit mit kognitiven Crafting-Tools zu überprüfen. So kannst du besser verstehen, was angepasst werden muss, um deine Bedürfnisse, Werte, Emotionen und inneren Ziele besser zu erfüllen. Dies ist entscheidend für deine psychische Gesundheit. Nutze dafür die »Anleitung 1: Transformation der Gedanken«, um dich vertieft mit Themen des Inneren Ich-Raums und Job Crafting auseinanderzusetzen.

21 bis 40 Punkte: Deine Arbeit erfüllt einige Aspekte gut, andere jedoch nicht. Wir empfehlen, dich intensiv mit den unerfüllten Themen auseinanderzusetzen und zu analysieren, welche Themenbereiche bezüglich des Inneren Raums bei dir unerfüllt sind. Nutze dazu die verschiedenen Job-Crafting-Tools dieses Kapitels.

41 bis 60 Punkte: Gratulation! Deine Arbeit stimmt größtenteils mit deinen Werten, Bedürfnissen und Emotionen überein. Nach einem Arbeitstag fühlst du dich zufrieden und du kannst dich gut erholen. Deine Arbeit unterstützt deine Ziele. Solltest du bei einzelnen Fragen eine sehr niedrige Punktzahl haben, empfehlen wir dir, diese individuell zu reflektieren.



FRAGEN ZUM ÄUßEREN ICH-RAUM:**VERHALTEN, ARBEITSTÄTIGKEITEN, FÄHIGKEITEN, WISSEN**

1	Wie gut kannst du Ideen in die Teamarbeit einbringen?	1	2	3	4	5	6
2	Wie sehr kannst du deine Fähigkeiten und Stärken bei deiner Arbeit nutzen?	1	2	3	4	5	6
3	Gibt es (genügend) Platz, deine Ideen in die Organisation einzubringen (neue Produkte, Dienstleistungen, Kooperationen)?	1	2	3	4	5	6
4	Wie sehr kannst du deine Arbeitsinhalte selbst steuern?	1	2	3	4	5	6
5	Gibt es Möglichkeiten, am Arbeitsplatz deine Kompetenzen und Fähigkeiten weiterzuentwickeln?	1	2	3	4	5	6
6	Kommst du durch deine Arbeit deinen beruflichen Zielen einen Schritt näher?	1	2	3	4	5	6
7	Wie viel Entscheidungsfreiheit und Autonomie hast du in deinen Arbeitstätigkeiten?	1	2	3	4	5	6
8	Wie sehr wirst du während deiner Arbeit durch neue und spannende Tätigkeiten oder Aufgaben herausgefordert?	1	2	3	4	5	6
9	Geht es dir nach einem Arbeitstag körperlich gut?	1	2	3	4	5	6
10	Sind deine Arbeitstätigkeiten abwechslungsreich?	1	2	3	4	5	6
Total Punkte							

Auswertung Job Crafting und Äußerer Ich-Raum:

0 bis 20 Punkte: Deine niedrige Punktzahl zeigt, dass du wenig Spielraum bei der Steuerung, Ausführung und Einbringung neuer Ideen hast und dass deine Arbeit wenig Herausforderung bietet. Du kannst deine Fähigkeiten und Talente weder einsetzen noch weiterentwickeln. Gleichzeitig scheint dein Körper spürbar gestresst. Um langfristig zufrieden und gesund zu bleiben, solltest du mit Job Crafting schrittweise Veränderungen vornehmen. Es ist empfehlenswert, wenn du dich mit deiner Führungskraft dazu austauschst oder externe Unterstützung holst. Nutze die »Anleitung 2: Gestaltung der Tätigkeiten« für eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Themen des Äußeren Ich-Raums und Job Crafting.

21 bis 40 Punkte: Einige Aspekte sind durchschnittlich erfüllt, andere nicht erfüllt. Damit du langfristig Freude an deiner Arbeit hast, empfehlen wir, die Fragen mit niedriger Punktzahl genauer zu betrachten und diese schrittweise mit Job Crafting besser an deine Fähigkeiten und Bedürfnisse anzupassen. Du findest im folgenden Kapitel passende Tools dazu.

41 bis 60 Punkte: Glückwunsch! Du kannst während deiner Arbeit deine Stärken und Fähigkeiten meistens ausleben und hast einen interessanten und abwechslungsreichen Arbeitsalltag. Die Arbeit ist für dich körperlich nicht anstrengend. Schau dir Fragen mit niedrigen Punktzahlen genauer an, damit deine Arbeit noch stärker mit deinen Interessen übereinstimmt.



FRAGEN ZUM INNEREN WIR-RAUM:**BEZIEHUNGSGESTALTUNG AM ARBEITSPLATZ**

1	Ist die Energie oder Arbeitskultur in deinem Team überwiegend positiv?	1	2	3	4	5	6
2	Kannst du deinen Arbeitern mitteilen, wenn es dir schlecht geht?	1	2	3	4	5	6
3	Kannst du deinen Mitarbeitenden sagen, wenn dir eine Aufgabe richtig gut gelungen ist?	1	2	3	4	5	6
4	Hast du eine persönliche und offene Kommunikation mit deiner Führungskraft?	1	2	3	4	5	6
5	Kannst du bei einem Teil der Arbeit frei wählen, mit wem du arbeitest?	1	2	3	4	5	6
6	Geht ihr mindestens einmal pro Monat nach der Arbeit miteinander etwas trinken?	1	2	3	4	5	6
7	Bekommst du von deinem Chef Wertschätzung für deine Arbeit?	1	2	3	4	5	6
8	Ist es bei deiner Arbeit möglich, Unstimmigkeiten offen anzusprechen?	1	2	3	4	5	6
9	Ist es in deinem Unternehmen erwünscht, dass ihr euch auch abteilungsübergreifend kennt, austauscht und Ideen entwickelt?	1	2	3	4	5	6
10	Gibst du deinen Mitarbeitern regelmäßig wertschätzende Rückmeldungen für ihre Leistung?	1	2	3	4	5	6
Total Punkte							

Auswertung Job Crafting und Innerer Wir-Raum:

0 bis 20 Punkte: Deine Arbeitsbeziehungen sind wenig zufriedenstellend. Du hast wenig aktivierenden Austausch mit deinen Kollegen, kannst nicht frei entscheiden, mit wem du arbeitest, oder hast wenig Kollegen am Arbeitsplatz. Angesichts der Bedeutung sozialer Beziehungen empfehlen wir, deine Arbeitsbeziehungen je nach Punktzahl mit deiner Führungskraft oder externer Unterstützung zu analysieren und schrittweise zu verbessern. Nutze dazu die »Anleitung 3: Die Beziehungen gestalten«.

21 bis 40 Punkte: Du hast entweder überall eine durchschnittliche Punktzahl oder bei einige Fragen niedrige Punktzahlen vergeben. Schau bei welchen Themen du wenig Punkte vergeben hast. Nutze unsere Tools, um die Qualität der Beziehungen am Arbeitsplatz zu stärken und Möglichkeiten für neue Zusammenarbeit zu identifizieren.

41 bis 60 Punkte: Gratulation! Deine sozialen Bedürfnisse bei der Arbeit sind größtenteils erfüllt. Du hast gute Beziehungen zu Kollegen und der Führungskraft und lebst eine aktive Kultur der Rückmeldung und Wertschätzung. Bei deiner Arbeit schätzen sich die Mitarbeitenden gegenseitig, was sich wiederum positiv auf die Stimmung auswirkt. Du kooperierst mit deinen Kollegen auf hohem Niveau. Sollten eine oder mehrere Fragen eine niedrige Punktzahl aufweisen, kannst du diese individuell anschauen und in die gewünschte Richtung lenken.



FRAGEN ZUM ÄUßEREN WIR-RAUM:**PROZESSE, ARBEITSKONTEXT, ARBEITSBEDINGUNGEN, SYSTEME**

1	Ist dein Arbeitsplatz per Fahrrad oder innert Gehdistanz erreichbar?	1	2	3	4	5	6
2	Kannst du frei über die Zeit vor Ort respektive im Homeoffice bestimmen?	1	2	3	4	5	6
3	Fühlst du dich an deinem Arbeitsplatz und in der Umgebung wohl (Licht, Temperatur, Luft, Lärmpegel, Raum)?	1	2	3	4	5	6
4	Kannst du Änderungen in der Arbeitsplatzumgebung vornehmen (zum Beispiel einen bequemen Stuhl oder Tisch anfordern)?	1	2	3	4	5	6
5	Kennst du die Strategie und die Ziele deines Unternehmens und unterstützt du diese?	1	2	3	4	5	6
6	Gibt es klare Regeln in deiner Unternehmung und werden diese eingehalten? Gibt es Konsequenzen bei Nichteinhaltung?	1	2	3	4	5	6
7	Sind deine Arbeitstätigkeiten gut in die Abläufe deines Unternehmens integriert?	1	2	3	4	5	6
8	Ist die Aufgabenverteilung in deinem Team klar kommuniziert?	1	2	3	4	5	6
9	Sind die Rollen in deinem Team mit den Verantwortlichkeiten transparent kommuniziert?	1	2	3	4	5	6
10	Ist bei deiner Organisation das Lohnsystem klar kommuniziert und fair aufgebaut?	1	2	3	4	5	6
Total Punkte							

Auswertung Job Crafting und Äußerer Wir-Raum:

Auch wenn du hier je nach Rolle im Unternehmen bei einigen Themen eventuell sehr wenig Steuerungsmöglichkeit hast, ist es wichtig zu wissen, welche Bereiche erfüllt sind und welche nicht.

0 bis 20 Punkte: Eine niedrige Punktzahl zeigt, dass sowohl die sozialen und physischen Bedürfnisse nicht erfüllt sind als auch eine geringe Übereinstimmung zwischen Arbeitszeiten, Orten und Strategie besteht. Da deine Möglichkeiten zum Job Crafting je nach Unternehmen eingeschränkt sein können, empfehlen wir bei einer niedrigen Punktzahl gut zu hinterfragen, warum du dort arbeiten möchtest. Je nach Situation kann kognitives, beziehungs- oder aufgabenbezogenes Crafting helfen, um die niedrige Punktzahl im Arbeitskontext zu kompensieren. Für eine tiefere Auseinandersetzung mit den Themen des Äußeren Wir-Raums und Job Crafting empfehlen wir dir die »Anleitung 4: Transformation des Arbeitsalltags und Umfelds«.

21 bis 40 Punkte: Bei dieser Punktzahl sind entweder alle Themenbereiche durchschnittlich erfüllt oder einige Themen bleiben unberücksichtigt, während andere fast vollständig abgedeckt sind. Es ist empfehlenswert, die Fragen mit niedrigen Punktzahlen zu analysieren und diese, wenn möglich, mit deiner Führungskraft zu besprechen und zu optimieren.

41 bis 60 Punkte: Großartig! Wir freuen uns, dass deine Organisation faire und soziale Dienstleistungen offeriert und dass die Arbeitsumgebung sowie die Arbeitszeiten auf dich als Mitarbeiter abgestimmt sind. Gleichzeitig kannst du die Strategie, die Regeln und Aufgabenverteilung vertreten und siehst, dass deine Arbeit sich in das Organisationsziel integriert.

