



## Musterreport

Zufriedenheit Mitarbeiter:



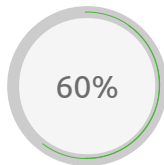
3,7

Zufriedenheit Weiterbildung:



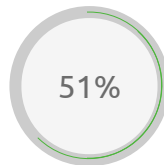
4,5

Arbeitsbelastung



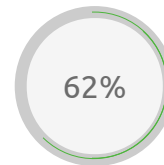
Seite 3

Kommunikation



Seite 4

Produktivität



Seite 5

Unternehmensfeedback



Seite 6

Befragung Obstbuffet



Seite 9

Fragebogen zum direkten  
Vorgesetzten



Seite 12

Fragebogen zur Kommunikation  
im Unternehmen



Seite 13





## Lerninhalte

Basiswissen Stress

Stresscheck zur Analyse des persönlichen Stressniveaus

Stressbewältigungstrategie zum Abschalten

Grundlagen von Entspannung und der Progressiven Muskelentspannung (PMR)

Anleitung der Grundübung PMR und Körperwahrnehmungsübung

Grundlagen Motivation

Motivationsförderung über verbesserte Zielsetzung & Belohnung

Basiswissen Selbstbewusstsein

Übung zur Förderung der Gedankenkraft

Grundlagen Autogenes Training

---

## Ziele

Psychoedukation im Bereich: Stress, Entspannung, Motivation & Selbstbewusstsein

Vermittlung grundlegender Theorien mitsamt praktischer Anwendung


Stärkung der Emotionsregulation über Entspannungs- und Gedankentechniken

Verbesserung der Wahrnehmung in Bezug auf eigene Leistung und Einstellung

Optimierung Handlungsplanung

Vermittlungen von psychomentalen Techniken zur Motivationssteigerung

Stärkung des Selbstbewusstseins über Vorstellungsübungen

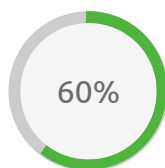




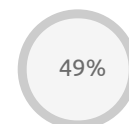
## Arbeitsbelastung



vor 1 Monat



vor 3 Monaten

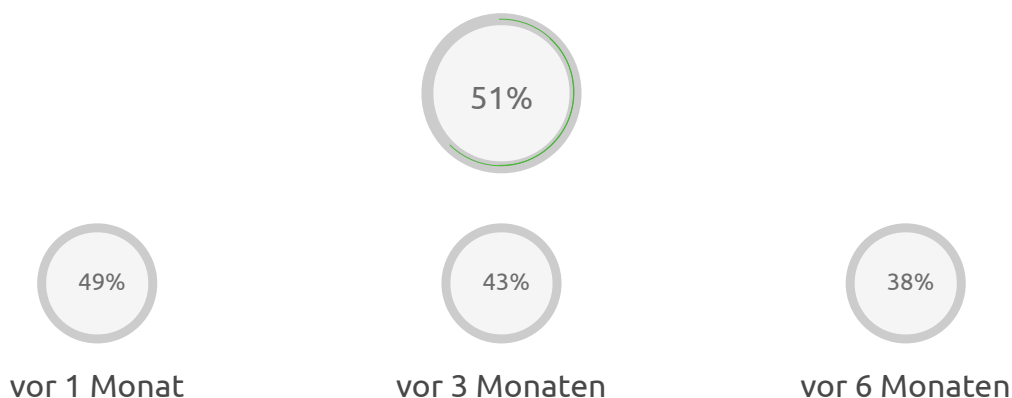


vor 6 Monaten

Frage	++	+	+/-	-	--	Score
1) Ich bin zufrieden mit meinem Leben.	8	5	1	0	1	82 %
2) Ich denke von mir selbst, dass ich eine glückliche Person bin.	6	5	3	0	1	75 %
3) Am Ende des Arbeitstages fühle ich mich sehr erschöpft.	2	4	6	1	1	59 %
4) Ich bin bei der Arbeit und zu Hause nicht mehr so produktiv wie früher.	1	6	3	2	2	54 %
5) Ich bin der Meinung, dass mein Arbeitsplatz in unserem Unternehmen auch zukünftig gesichert ist.	4	6	0	1	3	63 %
6) Ich mache mir viele Sorgen um meine berufliche Zukunft.	1	5	1	6	1	48 %
7) Ich bin mit den Sport- und Entspannungsangeboten in meinem Unternehmen zufrieden.	3	4	4	3	0	63 %
8) Ich wünsche mir mehr Möglichkeiten über das Unternehmen, Gesundheitsangebote wahrzunehmen.	4	7	2	1	0	75 %
9) Der Zeitaufwand meiner Arbeit macht es schwierig für mich, meinen Pflichten in der Familie oder im Privatleben nachzukommen.	2	5	3	3	1	57 %
10) Meine Arbeit und mein Privatleben sind gut miteinander vereinbar.	1	6	1	6	0	54 %
11) Ich fühle mich von meinen Aufgaben überfordert.	1	2	3	6	2	39 %
12) Die Aufgaben, die ich bekomme, lasten mich angemessen aus.	1	9	2	0	2	63 %



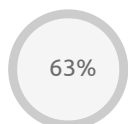
## Kommunikation



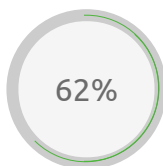
Frage	++	+	+/-	-	--	Score
1) Ich erhalte alle Informationen, die ich für meine tägliche Arbeit benötige.	1	7	2	3	1	52 %
2) In meinem Arbeitsbereich finden angemessen viele Besprechungen statt.	1	9	3	1	0	68 %
3) Über Veränderungen, die mein Unternehmen betreffen, werde ich ausreichend informiert.	0	6	4	4	0	54 %
4) Ich erleben die Kommunikation in meinem Unternehmen als offen und ehrlich.	0	6	6	1	1	43 %
5) Die Kommunikationsabläufe innerhalb des Unternehmens bewerte ich als effektiv und zielführend.	1	10	2	1	0	70 %
6) Entscheidungen der Unternehmensleitung werden verständlich und überzeugend kommuniziert.	0	7	5	2	0	59 %
7) Die Unternehmensleitung schafft Orientierung durch verlässliche Kommunikation.	0	4	5	3	2	38 %
8) Mein direkter Vorgesetzter formuliert eindeutig, welche Leistungen er von mir erwartet.	1	6	4	2	1	55 %
9) Ich fühle mich von meinem direkten Vorgesetzten bei meiner Arbeit unterstützt.	0	6	5	2	1	54 %
10) Auf meinen direkten Vorgesetzten kann ich mich bei Konflikten, Fehlern oder Problemen verlassen.	0	8	1	3	2	52 %
11) Die Arbeitsatmosphäre in meinem unmittelbaren Arbeitsumfeld bewerte ich als positiv.	1	7	2	3	1	57 %
12) Die Kommunikation in meinem Kollegium bewerte ich als positiv.	3	7	2	1	1	68 %
13) Konflikte und aufkommende Probleme lösen wir in meinem unmittelbaren Arbeitsumfeld auf konstruktive Weise.	0	7	5	2	0	50 %



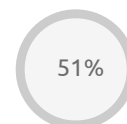
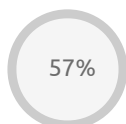
# Produktivität



vor 1 Monat



vor 3 Monaten



vor 6 Monaten

Frage	++	+	+/-	-	--	Score
1) In meinem unmittelbaren Arbeitsumfeld sind die Zuständigkeiten eindeutig geregelt.	5	6	2	0	1	75 %
2) In meinem unmittelbaren Arbeitsumfeld arbeiten wir beständig daran, unsere Arbeitsabläufe und Prozesse zu verbessern.	1	7	5	0	1	63 %
3) Meine Arbeitsabläufe und Prozesse ermöglichen es mir, die Anforderungen meiner externen Kunden/Auftraggeber/Kostenträger zu erfüllen.	1	6	5	1	1	59 %
4) Ich konnte meine fachlichen und persönlichen Fähigkeiten in den vergangenen zwölf Monaten im Unternehmen weiterentwickeln.	4	3	2	5	0	61 %
5) Meine fachliche Entwicklung wird im Unternehmen gezielt gefördert.	1	6	2	1	4	48 %
6) Im Umgang mit der Technologie am Arbeitsplatz fühle ich mich sicher und beherrsche sie.	2	4	2	6	0	54 %
7) Es fällt mir leicht, mich an neue Technologien im Arbeitsprozess zu gewöhnen.	0	5	6	3	0	54 %
8) Die räumliche Ausstattung meines Arbeitsplatzes bewerte ich als positiv.	0	10	2	2	0	64 %
9) Ich habe den inneren Antrieb, Arbeit von hoher Qualität zu leisten.	7	4	1	2	0	79 %
10) Ich erzähle gerne, dass ich in meinem Unternehmen arbeite.	0	8	4	2	0	61 %
11) Ich fühle mich dazu ermutigt, Ideen und Verbesserungsvorschläge in mein Unternehmen einzubringen.	3	4	4	3	0	63 %
12) Ich identifiziere mich mit meinen Unternehmen und der Unternehmensphilosophie.	1	6	3	4	0	57 %
13) Ich würde die Dienstleistungen meines Unternehmens an Freunde/ Bekannte weiterempfehlen.	1	6	2	3	2	52 %





## Unternehmensfeedback

Anonym erhobene Ideen und Verbesserungsvorschläge Ihrer Mitarbeiter



Stimmung:  
4/5

Die Tickets für den Softwaresupport dauern viel zu lang. Meist ist das Problem dann aber recht schnell gelöst, weil es Kompatibilitätsprobleme gibt. Ein interner EDV-Techniker als Ansprechpartner wäre schon gut

Ich wünsche mir, dass die Arbeitsumgebung ergonomischer gestaltet wird, betrifft vor allem die Bürostühle.



Stimmung:  
2,7/5



Stimmung:  
2/5

Die morgendlichen Teambesprechungen sollten nur 3 x die Woche stattfinden - Montag, Mittwoch und Freitag. Meistens gibt es gar nicht so viel zu besprechen oder von z.B. Montag auf Dienstag ist nicht so viel passiert, aber wir sitzen dann doch 30 Minuten zusammen. Die Zeit könnte ich besser nutzen.

- ein drucker wäre schön
- freundlichere Rückmeldungen vom Chef
- Klimaanlage
- bei heißen Tagen wasser zur Bereitschaft stellen
- klare Strukturen, was den Arbeitsalltag betrifft
- bessere Zusammenarbeit der einzelnen Komponenten in der Firma
- ...



Stimmung:  
2/5



Stimmung:  
2/5

Die Ergonomie des Arbeitsplatzes könnte noch verbessert werden. Oftmals reißt einen der mangelnde "Komfort" aus der Arbeit, die folglich darunter leidet. Ein hellerer Arbeitsraum wäre daher wünschenswert.

- regelmäßiges Feedback würde ich mir wünschen
- eine neue Kaffeemaschine mit Unterstützung vom Arbeitgeber wäre gut
- einmal im Jahr wäre ein Betriebsausflug schön



Stimmung:  
3/5



Stimmung:  
4/5

Die Kommunikation zwischen den Vorgesetzten und den Mitarbeiter sehe ich als verbesserungswürdig. So werden die Angestellten oftmals unzureichend über weitreichende Entscheidungen informiert. Ein Vorschlag, die Situation zu verbessern, wäre, das Ansetzen wöchentlicher Meetings. Dort sollten die Mitarbeiter dann über Entscheidungen informiert werden, aber können auch selbst Impulse und neue Ideen einbringen.

Des Weiteren finde ich die Pausenzeiten zu streng angesetzt. Es wird festgelegt, dass alle Mitarbeiter zwischen 12 und 13 Uhr ihre Mittagspause einlegen sollten. Eine eigene Zeiteinteilung wäre meiner Meinung nach effektiver und steigert die Produktivität.

Oftmals bekommen wir, als Mitarbeiter, keine wirkliche Rückmeldung über unser Arbeitsergebnis und unsere Leistung. Eventuelle Feedbackgespräche wären da vielleicht hilfreich. Diese reichen ja auch einmal im Monat oder seltener durchzuführen.

- mehr Essen, Rückenschule, Chor, Afterwork-Parties, Pflanzen im Büro



Stimmung:  
3/5



Stimmung:  
3/5

Die Büroräume sind zu überfüllt. Und die Telefondienste somit nicht angemessen zu absolvieren. Mehr als 3 Personen in einem Büro finde ich anstrengend.

- Mehr Pause wären gut, damit ich mich besonders am Nachmittag besser konzentrieren kann
- Maßnahmen zum Teambuilding würde ich begrüßen
- Sportkurse, wie beispielsweise Fußball wären cool
- Manchmal hätte ich gerne eine etwas genauere Rückmeldung, wie zufrieden mein Chef mit mir und meiner Arbeit ist
- Ein Donut-Automat im Foyer wäre erstklassig
- Neue Bürostühle wären auch gut, weil ich seit kurzem an Rückenschmerzen leide



Stimmung:  
2/5



Stimmung:  
4/5

Lieber Herr Arbeitgeber,

ich fände es gut, wenn Sie finanzielle Mittel aufbringen könnten, um den Pausenraum ansprechend zu gestalten - sodass es auch tatsächlich möglich ist, entspannt Pause zu machen.

Des weiteren fände ich es gut, wenn Sie regelmäßig Feedbackgespräche durchführen können, sodass gute Arbeit auch anerkannt und gelobt wird und die positiven Leistungen nicht unter den Tisch fallen.

Ich würde mich freuen, wenn wir flexibler über unsere Arbeitszeiten bestimmen könnten. Überstunden sollten nicht gewünscht, sondern für einen guten Ausgleich von Arbeit und Leben nicht die Norm sein. Der Arbeitgeber sollte verstärkt! darauf achten, dass seine Mitarbeiter keinen riesigen Berg von Überstunden ansammeln.

Kommen wir zu einem Thema, was mir am Herzen liegt. Der Arbeitgeber sollte flexibler sein, was das Kommen und Gehen seiner Mitarbeiter angeht, sodass es auch einmal möglich ist, zum Arzt, Kindergarten oder dergleichen zu gehen. Der Chef sollte sich mehr die Vereinbarung von Familie und Beruf zu Herzen nehmen.







## Befragung Obstbuffet

In der anonymen Erhebung wurden die Mitarbeiter bezüglich Vor- und Nachteile für den folgenden Sachverhalt befragt:

"Das Kantinenessen soll erweitert werden um ein Obstbuffet. In der Folge steigen die Kosten der Essensmarken um 50 cent."

### Pro-Argumente der Mitarbeiter

### Contra-Argumente der Mitarbeiter

Gute Idee. Fördert die gesunde Ernährung  
Bringt Abwechslung in den Speiseplan  
Ich bin dafür



Stimmung:  
4/5

Küchenpersonal muss sich dann darum kümmern, dass es auch frisch ist und gut gelagert wird

Es gibt ein weiteres gesundes Angebot, das wirklich jeden Tag erscheint. Obst liefert Vitamine und dies trägt zur einer gesunderen Lebensweise und besserer Arbeitsleistung bei.



Stimmung:  
3,7/5

Mitarbeiter, die kein Interesse an einem Obstbuffet haben, müssen auch 50 Cent mehr zahlen. Dies kann zur Unzufriedenheit führen.

Achten auf die Einnahme von genügend Obst und Gemüse der AN --> Gesundheitsvorsorge nimmt sich der AG zu Herzen, was schön ist



Stimmung:  
3,1/5

zu viel Obst ist eh ungesund, zu viel Zucker  
nicht alle AN werden davon Gebrauch machen, müssen aber trotzdem 50 Cent mehr bezahlen

Vorteil: Bewusstere Ernährung wird ermöglicht



Stimmung:  
2,9/5

Nachteil: Kosten steigen, Mitarbeiter sind nicht bereit, den Mehrbetrag zu zahlen

ich brauch das nicht zwingend. für andere bestimmt gut, weil abwechslungsreichere Ernährung und gesünder...



Stimmung:  
2/5

Kostenpunkt schreckt mich ab  
Sehe keinen so großen Bedarf - Kantinenessen ist aus meiner Sicht schon gut, wie es ist

Obst ist gesund.



Stimmung:  
2/5

Obst kann ich mir von daheim selbst mitbringen. Bei Obst bin ich pingelig und achte sehr darauf, woher ich es bekomme, damit ich weiß, dass es frisch und lecker ist. Es wäre mir also nicht recht, dass alle Essensmarken um 50 Cent erhöht werden.

Besser wäre die Umsetzung, dass Obst zusätzlich angeboten wird, aber nur bei denen abkassiert wird, die sich auch wirklich Obst auf der Arbeit kaufen wollen.

Ich halte das für sinnvoll. Da man chronisch mangelernährt ist, was den Vitaminhaushalt angeht, wird Einem die ausgewogene Ernährung erleichtert. Diese Einführung sollte im Sinne aller Mitarbeiter sein, da es sich auf alle Lebensbereiche positiv auswirkt. Somit können auch Ausfälle verhindert werden.



Stimmung:  
2/5

Der Aufpreis ist so geringfügig, dass er meiner Meinung nach vernachlässigbar ist. Man könnte allerdings die Option einführen, dass jeder Mitarbeiter das Angebot freiwillige annehmen kann und somit der Aufpreis nicht verpflichtend ist. Mit dieser Variante sollten alle Mitarbeiter zufrieden sein.

- Mitarbeiter ernähren gesund, sind leistungsfähiger



- teurer, mehr Abfall

Stimmung:  
3/5

Obst ist gesund und das Angebot wird erweitert. Ich habe das Gefühl, dass der Arbeitgeber etwas verbessern will.



Essen wird teurer auch ohne das ich Obst esse. Ich werde seltener in der Kantine essen, da es zu teuer wird. Der Arbeitgeber sollte die Gesundheit fördern ohne die Arbeitnehmer zu belasten.

Stimmung:  
3/5

Es besteht die Möglichkeit sich gesünder zu ernähren



Reste müssen sofort entsorgt werden und es fällt viel Vorbereitungszeit an

Stimmung:  
3/5

- Das Obstbuffet sorgt dafür, dass sich die Mitarbeiter gesünder und ausgewogener ernähren können  
- Von den zusätzlichen Einnahmen könnte das Unternehmen profitieren



- Wenn die Essensmarken teurer werden, werden sich die Mitarbeiter vielleicht eine Alternative zur Kantine suchen  
- Viele werden es nicht einsehen insgesamt mehr zu zahlen, nur weil es jetzt Obst gibt. Vielleicht wollen manchen überhaupt kein Obst essen

Stimmung:  
4/5

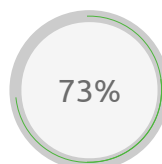




## Fragebogen zum direkten Vorgesetzten

Frage	++	+	+/-	-	--
1) Mein direkter Vorgesetzter formuliert eindeutig, welche Leistungen er von mir erwartet.	54 %	15 %	15 %	15 %	0 %
2) Mein direkter Vorgesetzter hält mich über wichtige Themen auf dem Laufenden.	31 %	23 %	8 %	31 %	8 %
3) Ich fühle mich von meinem direkten Vorgesetzten bei der Arbeit unterstützt.	46 %	23 %	23 %	8 %	0 %
4) Bei Fehlern bleibt mein direkter Vorgesetzter sachlich und fair.	38 %	23 %	23 %	15 %	0 %
5) Mein direkter Vorgesetzter unterstützt mich, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben herzustellen.	46 %	8 %	15 %	8 %	23 %
6) Mein direkter Vorgesetzter ist offen für kritisches Feedback.	31 %	15 %	23 %	31 %	0 %
7) Ich erhalte von meinem direkten Vorgesetzten ehrlich und fair Rückmeldung zu meiner Leistung.	31 %	0 %	31 %	38 %	0 %
8) Mein direkter Vorgesetzter ist glaubwürdig und lebt vor, was er sagt.	31 %	31 %	38 %	0 %	0 %

Durchschnittswert:





## Fragenbogen zur Kommunikation im Unternehmen

Kommunikation  
im Unternehmen

