

100 Punkte zum beruflichen Umfeld

Die 100 Punkte zum beruflichen Umfeld sind ein Werkzeug zur Überprüfung wie gesund Ihr berufliches Umfeld ist. Nutzen Sie es, um die Bereiche zu identifizieren, auf die Sie sich konzentrieren wollen. Die Intention dahinter ist, Ihnen zu helfen gut organisiert zu sein und ein berufliches Umfeld zu schaffen, in dem Sie, Ihr Team und Ihre Kunden mehr Freude und Energie empfinden. (Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Sie bereits zu den Besten gehören!) Die Checkliste bezieht sich auf die folgenden fünf Bereiche:

- **Sehen**
- **Hören**
- **Fühlen**
- **Riechen / Schmecken**
- **Beziehungen / Kultur**

Sie benötigen drei Schritte für die 100 Punkte zum beruflichen Umfeld:

1. **Beantworten Sie jede Frage.** Wenn die Feststellung wahr ist, machen Sie einen Haken in das Kästchen. Wenn nicht, lassen Sie das Feld frei, bis Sie das getan haben, was für ein „volles JA“ erforderlich ist. Seien Sie rigoros, seien Sie ein kritischer Prüfer. Haken Sie die Kästchen nur ab, wenn die Feststellung in jedem Fall für Sie zutrifft – wenn sie nur manchmal oder hin und wieder zutrifft gibt es keinen Haken. Wenn die Feststellung Sie (oder Ihre Unternehmen) jedoch gar nicht betrifft, Sie also nie mit „Wahr“ stimmen könnten, machen Sie dennoch einen Haken. Sie können ebenfalls einige Formulierungen so abändern, dass sie noch spezieller auf Sie und Ihre Unternehmen zugeschnitten sind – aber dies sollte nicht so getan werden, dass die Kriterien leichter erfüllt werden könnten.
2. **Bilden Sie die Summe für jeden Bereich.** Zählen Sie die Kästchen zusammen, in denen Sie einen Haken gemacht haben und notieren Sie die Gesamt-Zahl für den jeweiligen Bereich. Dann übertragen Sie diese Summe in die Übersicht auf der nächsten Seite, zusammen mit dem Datum. Während Sie mit diesem Programm arbeiten, werden sich Ihre Ergebnisse verändern. Nutzen Sie diese Übersicht, um Ihren Fortschritt festzuhalten.
3. **Machen Sie solange weiter, bis Sie alle Kästchen abhaken können.** Dieser Prozess kann 30 Tage oder zwei Jahre dauern, aber Sie können es schaffen. Es ist nicht die Zeit, die zählt, es sind Ihre Bestrebungen sich weiterzuentwickeln und Ergebnisse zu erzielen. Nutzen Sie Ihren Coach und lassen Sie sich bei Ihren Plänen und der Umsetzung unterstützen.

Ihr Fortschritts-Report:

Datum	Sehen	Hören	Fühlen	Riechen / Schmecken	Beziehungen / Kultur	Notizen von Ergebnissen oder Erkenntnissen
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<hr/>

Sehen

Wie sieht Ihre Unternehmen aus?

- Mein Arbeitsplatz ist ordentlich und gut organisiert
- Meine Kleidung ist sauber, komfortabel und angemessen.
- Ich habe eine gründliche Untersuchung meiner Augen in den letzten 2 Jahren gehabt.
- Es gibt genügend natürliches Licht in unserer Unternehmen.
- Ich habe mir meinen eigenen Arbeitsbereich nach meinen persönlichen Vorstellungen gestaltet.
- Das Licht an meinem Arbeitsplatz erlaubt es mir, alle Tätigkeiten auszuüben.
- Ich leide nur sehr selten an Kopfschmerzen während der Arbeitszeit.
- Entweder: Ich brauche keine Sehhilfen (Brille/ Kontaktlinsen)
oder: Ich trage die für mich passende Sehhilfe (Brille/ Kontaktlinsen)
- Die Farben an meinem Arbeitsbereich sind fröhlich und stimulierend
- Entweder: Ich brauche keinen Monitor für meine Arbeit
oder: Ich arbeite an einem Monitor und kann regelmäßige Pausen einlegen
- Entweder: Ich brauche keinen Monitor an meinem Arbeitsplatz
oder: Mein Bildschirm ist immer blendfrei und ohne Verzerrungen
- Mein Arbeitsplatz wird regelmäßig gereinigt
- Ich habe ausreichend Platz
- Ich habe natürliche Pflanzen und Blumen an meinem Arbeitsplatz
- Ich bringe mich und meine Kollegen niemals in Gefahr
- Ich bin zufrieden mit meinem eigenen Aussehen
- Ich werfe regelmäßig unnötige Papiere weg
- Ich schalte das Licht aus, wenn ich als Letzter den Raum verlasse
- Die Lampen sind mit energiesparenden Leuchtmitteln versehen
- Meine Umgebung ist ästhetisch und anziehend.

Summe

Hören

Was hören Sie in Ihrer Unternehmen?

- Es gibt keine übermäßigen Geräusche an meinem Arbeitsplatz
- Es gibt keine Unruhe stiftenden Maschinen oder Apparate an meinem Arbeitsplatz
- Ich höre gut
- Ich nutze mein Mobiltelefon nicht ständig
- Ich lenke meine Kollegen nicht mit meiner eigenen Stimme ab
- Die Geräusche an meinem Arbeitsplatz sind freundlich und belebend
- Ich habe Zugang zu Ruhezeiten
- Entweder: Ich brauche keine Hörhilfen
oder: Meine Hörhilfen sind aktuell und richtig eingestellt
- Ich schreie niemals meine Kollegen an
- Ich höre meinen Kunden und Kollegen sorgfältig zu
- Evtl. notwendiger Gehörschutz ist vorhanden
- Entweder: Ich brauche niemals einen Gehörschutz
oder: Ich nutze einen angemessenen Gehörschutz sofern notwendig
- Unsere Kommunikation ist offen und effektiv
- Ich klatsche oder rede nicht rachsüchtig über andere
- Ich bin vertraut mit allen Alarm-Signalen
- Ein offenes Lob ist alltäglich
- Unser Telefonsystem ist auf dem neuesten Stand
- Unsere Kommunikation ist höflich und positiv
- Ich bin immer offen für Kommentare und Hilfe von anderen

Summe

Fühlen

Wie fühlen Sie sich in Ihrer Unternehmen?

- Ich habe ausreichend Platz an meinem Arbeitsplatz
- Mein Umfeld fühlt sich produktiv und inspirierend an
- An meinem Arbeitsplatz fühle ich mich sicher und geborgen
- Ich fühle mich vollkommen wohl an meinem Arbeitsplatz
- Es gibt nichts an meinem Arbeitsplatz, was ich dort nicht brauche
- Die Temperatur an meinem Arbeitsplatz ist immer komfortabel
- Die Luftfeuchtigkeit ist stets akzeptabel
- Die Möbel sind angemessen und komfortabel
- Ich fühle mich ausgeruht und regeneriert, wenn ich zur Arbeit komme
- Ich kann regelmäßige Pausen machen
- Ich toleriere nichts Negatives an meinem Arbeitsplatz
- Ich fühle mich wohl mit meinem Gewicht
- Ich mache mindestens dreimal die Woche Sport oder körperliche Übungen
- Mein Blutdruck ist in einem gesunden Bereich
- Mein Cholesterin-Spiegel liegt im gesunden Bereich
- Ich hatte eine komplette medizinische Untersuchung innerhalb der letzten drei Jahre
- Alle Geräte und Einrichtungen sind angemessen und zweckmäßig
- Ich mache regelmäßig Pausen

Summe

Schmecken / Riechen

Was riechen und schmecken Sie in Ihrer Unternehmen?

- Es gibt keine widerwärtigen Gerüche an meinem Arbeitsplatz
- Freundliche und belebende Aromen umgeben meinen Arbeitsplatz
- Die Gerüche von anderen stören mich nicht
- Die Luft ist rein und frisch
- Mein Geruch stört keinen Anderen (Rauchen, Parfüm, Körpergeruch)
- Ich habe Zugang zu gutem, qualitativ hochwertigem Trinkwasser
- Ich bin Nicht-Raucher
- Ich trinke nur wenig Alkohol (weniger als 10 Einheiten pro Woche)
- Ich kann am Arbeitsplatz eine nahrhafte Mahlzeit einnehmen
- Ich habe Zugang zu einem angemessenen, separaten Bereich, in dem ich die Mahlzeit zu mir nehmen kann
- Ich trinke viel Wasser jeden Tag
- Die Toiletten sind sauber und wohlriechend
- Wir haben eine positive und gesunde Atmosphäre in der Unternehmen
- Ich esse jeden Tag frisches Obst
- Ich esse regelmäßig Gemüse
- Ich vermeide es, Süßigkeiten zu essen
- Ich frühstücke regelmäßig
- Meine Zähne und mein Zahnfleisch sind gesund
- Ich konsumiere nur wenig Koffein (schwarzer Tee, Kaffee, Cola etc.)

Summe

Beziehungen / Kultur

Die Gesundheit Ihrer Unternehmen

- Wir haben eine positive und unterstützende Kultur in unserem Unternehmen
- Ich habe eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit
- Ich habe gesunde Beziehungen zu all meinen Kollegen
- Ich habe eine gute Beziehung zu meinen Vorgesetzten
- Für mich sind zuerst die Menschen wichtig, dann die Ergebnisse
- Ich bin auf dem Laufenden mit meinen Briefen und Telefonaten
- Ich bin vertrauenswürdig – die Menschen können sich auf mich verlassen
- In unserem Unternehmen haben wir eine Kultur der Offenheit und des Vertrauens
- Ich komme Konflikten zuvor oder löse sie
- Ich bin immer bereit, anderen zu helfen und/oder sie zu coachen
- Innovationen werden ermutigt und belohnt
- Die Erfolge und Belohnungen werden geteilt
- Die Mitarbeiter verstehen, was von ihnen erwartet wird
- Die Vorgesetzten geben ein gutes Vorbild
- Sicherheit hat Vorrang in unserem Unternehmen
- Ich liebe meine Arbeit
- Ich bin immer zu früh oder pünktlich
- Die Mitarbeiter bekommen regelmäßig angemessene Fortbildung- und Trainingsmaßnahmen

Summe

Die team success Coaching KG bietet Ihnen eine breite Auswahl an Coaching-Programmen und Leistungen, die es Ihnen ermöglichen, diese Tipps in die Unternehmen umzusetzen.

Wir helfen Ihnen gern weiter, senden Sie uns eine Mail an info@team-success.de oder rufen Sie uns an unter Tel 04384 5972-0.

Wir freuen uns auf Sie!

*)Um den gesamten Text einfacher und lesbarer zu halten, verzichten wir auf die spezielle weibliche oder männliche Form. Egal ob wir Zahnärztin oder Zahnarzt, Mitarbeiter oder Mitarbeiterin schreiben, es sind immer beide Geschlechter gemeint.