
5 TIPPS WIE SIE IHRE MITARBEITER ODER TEAMKOLLEGEN IN DIESEN STÜRMISCHEN ZEITEN UNTERSTÜTZEN KÖNNEN



Die Corona Pandemie und der anhaltende Lockdown verlangt von uns allen viel ab. Erfahren Sie in diesem Artikel wie Sie Ihre Mitarbeiter oder Teamkollegen mental unterstützen können.

Mentale Gesundheit ist gerade jetzt wichtiger denn je. Doch was können Sie ganz konkret tun, wenn Sie merken, dass ein Mitarbeiter oder Teamkollege aufgrund der aktuellen Herausforderungen an seine Grenzen kommt? Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, dass wir Verbindungen schaffen und für einander da sind.

1. Regen Sie zu einem Gespräch an

Geben Sie Ihrem Mitarbeiter oder Teamkollegen die Gelegenheit sich zu öffnen. Sie können einen lockeren Videoaustausch zum Kaffee oder Tee vorschlagen und das Gespräch zum Beispiel mit folgenden Worten einleiten: „Wie fühlst Du Dich gerade? Ich habe das Gefühl, dass es Dir vielleicht gerade nicht so gut geht.“

2. Hören Sie achtsam zu

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihrem Gegenüber wirklich zuzuhören. Sein Sie mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit bei diesem Menschen und versuchen Sie Ihre Gedanken immer wieder zurückzubringen, zu dem, was Sie gerade hören. Viel zu oft hören wir nicht wirklich zu, sondern überlegen während der Andere spricht schon was wir gleich sagen können. Achtsames Zuhören hilft Ihren Mitarbeitern oder Teamkollegen wirklich weiter! Sie müssen keine Lösung parat haben. Sie müssen keine Weisheiten von sich geben. Sein Sie einfach nur für den Anderen mit Ihrer vollen Aufmerksamkeit da.

Sich Zeit zu nehmen und dem Anderen wirklich achtsam zuzuhören hilft schon viel weiter!

3. Helfen Sie bei der Suche nach Lösungen

Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen. Unser Gehirn funktioniert wie Google. Fragen wir nach all dem, was schlecht ist und nicht funktioniert, bekommen wir darauf eine Antwort. Fragen wir aktiv nach Lösungen, danach was jetzt machbar ist, finden wir dafür Antworten. Fragen Sie Ihre Mitarbeiter und Teamkollegen: „Was würde Dir jetzt helfen? Was täte Dir gut? Wobei kannst Du Deine Batterien aufladen und neue Energie tanken?“

4. Richten Sie den Blick in Teamrunden auf die positiven Dinge

Viel zu oft lassen wir uns auf das allgemeine Wehklagen ein. Die Gesprächsthemen drehen sich dann nur noch um Corona und was alles gerade nicht funktioniert. Es ist wichtig, dass schwierige Gefühle und Herausforderungen geäußert werden dürfen. Genauso wichtig ist es allerdings auch, den Blick immer wieder auf positive Dinge zu richten. Schaffen Sie Raum, damit Ihre Mitarbeiter und Teamkollegen von guten Dingen berichten können. Geht es Ihnen gerade gut? Dann sein Sie für andere ein Vorbild! Gerade jetzt brauchen wir alle Leuchttürme in unserem Leben. Menschen, die positive Energie ausstrahlen.

5. Bieten Sie professionelle Unterstützung an

Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Manchmal ist es ratsam sich Unterstützung zu suchen. Nutzen Sie online Workshops zu Themen wie Resillienz, Achtsamkeit, Stressmanagement. Sehr wirkungsvoll ist auch ein individuelles Coaching bei dem Sie oder Ihre Mitarbeiter Lösungen für ihre ganz persönlichen Herausforderungen finden können. Vertrauensvoll können Sie sich in einem online Coaching öffnen, um wieder neue, positive Energie zu tanken, Herausforderungen anzugehen und aus dieser Krise gestärkt herauszugehen.

Sie wollen Workshops für Ihre Mitarbeiter oder ein individuelles Coaching? Gerne begleiten ich Sie und Ihre Mitarbeiter mit meinem Personal-Coaching und Mentaltraining. Ich freue mich über Ihre Nachricht oder Ihren Anruf! Kontaktdaten: Daniela Gottwald | dgc Coaching | Mail: info@danielagottwald.com | Mobil: +491788136037

