

Unternehmensspecial: Geborgenheit und Schutz in der Krise

Der Begriff Geborgenheit stammt vom Wort Burg ab. Wenn wir uns geborgen fühlen, dann fühlen wir uns geschützt. Das ist in der momentanen Krisen-Zeit auch in Arbeitskontexten wichtig.

Wie kannst du als Führungskraft deinen Mitarbeiter*innen Geborgenheit und Schutz bieten?

Indem du mit ihnen über ihre Sorgen und Ängste in Bezug auf ihren Arbeitsalltag in einem geschützten Rahmen sprichst und sie darin ernst nimmst. Im besten Falle kannst du Sorgen direkt ausräumen, denn oft haben Ängste nicht unbedingt mit der konkreten Situation in deinem Unternehmen zu tun, sondern sind von außerhalb erworben durch die vielen Nachrichten und sich überschlagenden Schlagzeilen.

Als Gesprächsanlass kann dir folgende Übung dienen*

Tagebuch der Ängste und Sorgen

- ✓ Welche Situationen oder Äußerungen ängstigen mich bzw. bereiten mir Sorgen?

Mögliche Zusatzfragen, die nur für deine Mitarbeiter bestimmt sind, um sich mit dem Thema auseinander zu setzen und die reinigende Kraft des Schreibens zu nutzen:

- ✓ Wie fühlen sich die Sorgen an? (Konkrete Beschreibung)
- ✓ Wie verläuft die Angst? Wie ebbt sie ab?

Defokussierende Fragen:

- ✓ Was mindert meine Ängste bzw. meine Sorgen?
- ✓ Wann erlebe ich angst- und sorgenfreie Situationen? Und was ist in diesen Phasen passiert, wie habe ich sie gestaltet?

Gerade die Frage nach der Minderung der Ängste und Sorgen kann dir als Führungskraft helfen, herauszufinden, wie du und dein Unternehmen deine Mitarbeiter*innen in der Krise mental unterstützen können und ihnen Geborgenheit schenken können.

* in Anlehnung an eine Übung aus dem Buch

Dr. Udo Baer und Dr. Gabriele Frick-Baer (2014), Das große Buch der Gefühle, Beltz Verlag, Weinheim und Basel. S. 80-82