



Zufriedenheits-Check anhand Salutogenese

Das Konzept der Salutogenese von Aaron Antonovsky beschreibt Gesundheit nicht als Zustand, sondern als Prozess, der von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird. Zufriedenheit wird dabei als ein Gefühl der Stimmigkeit beschrieben („Es passt für mich.“). Neben der Selbstverantwortung für das eigene Tun setzt sich dieses Grundgefühl aus drei Faktoren zusammen:

- Gefühl der Klarheit („Ich verstehe, was passiert“),
- Gefühl der Kontrolle („Ich habe das Gefühl, dass ich den Anforderungen gewachsen bin“),
- Gefühl der Bedeutsamkeit („Ich habe das Gefühl, dass sich mein Einsatz lohnt“).

Als Führungskraft versetzen Sie sich bitte in die Lage eines konkreten Mitarbeiters oder einer konkreten Mitarbeiterin und beantworten Sie die folgenden Fragen aus dessen oder deren Perspektive (natürlich können Sie die Fragen auch für sich selbst beantworten 😊):

1. Alles in allem: **Wie zufrieden** bin ich derzeit mit meiner Arbeitssituation auf einer Skala von 1 – 10 (10 ist der höchste Wert)?

1-----10

(Ganz spontan: Wie könnte dieser Wert um einen Punkt gesteigert werden?)

2. **Klarheits-Check** (Skala 1 – 10):

- a. Ich habe Klarheit über meine Ziele und weiß, wohin ich will.
- b. Ich verstehe meine Rolle und die Erwartungen meiner Führungskraft an mich.
- c. Die Vereinbarungen zwischen mir und meinen Kolleg/-innen und meiner Führungskraft sind klar.
- d. Ich habe Klarheit über die Unternehmens-/Abteilungsziele und verstehe diese.
- e. Ich habe alle Informationen, die ich für meine Arbeit benötige bzw. ich weiß, wo ich diese einholen kann.
- f. Die Prozesse in unserer Organisation sind transparent und nachvollziehbar.
- g. Ich bin verständlich und berechenbar in meinem Verhalten.

3. **Kontrollgefühl**

- a. Wie gewachsen fühle ich mich meinen Herausforderungen?
- b. Inwieweit sind mir meine eigenen Stärken bewusst?
- c. Wie konsequent setze ich Prioritäten bei meiner Arbeit?
- d. In welchem Ausmaß bin ich fremdbestimmt?

4. **Die eigene Bedeutsamkeit**

- a. Inwieweit erhalte ich regelmäßig Feedback von meiner Führungskraft?
- b. Und von meinen Kolleg/-innen?
- c. Wie sinnerfüllt erlebe ich meine Arbeit?

5. Und wenn ich mir zur **Steigerung meiner Arbeitszufriedenheit** etwas wünschen könnte (außer mehr Gehalt etc.): Was wäre das?

Literatur: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Aaron Antonovsky, Tübingen 1997.