

Anregungen für Mitarbeitende

Veränderungen am Arbeitsplatz: Umgang mit Unsicherheiten und Unplanbarkeiten

Quellen und Ausmass der Unsicherheit

Ob Unsicherheit positiv, als Herausforderung oder belastend erlebt wird hängt von verschiedenen Faktoren ab. Zunächst stellt sich die Frage nach der Ausprägung der Unsicherheit:

- Wie unsicher erleben Sie Ihre Umwelt (beruflich, privat)?
- Welche Unsicherheiten sind handfest und konkret, welche sind diffus und betreffen die Zukunft?
- Wo liegen die primären Quellen der Unsicherheit? Sind sie beeinflussbar?
- Handelt es sich dabei um „bekannte“ oder „völlig neue“ Unsicherheiten?

Individuelle Wirkungen der Unsicherheit

Wir unterscheiden uns im Umgang mit Unsicherheiten. Wie sieht das bei Ihnen aus:

- Wie erleben Sie Unsicherheiten? Typischerweise: gelassen, als Herausforderung, als Bedrohung? Wovon hängt das ab?
- Welche Gefühle lösen mehrdeutige Situationen bei Ihnen aus?
- Wie gehen Sie typischerweise damit um (z.B. aus dem Weg gehen, abwarten, Lösung suchen)?

Persönlicher Umgang mit Unsicherheit

Den Umgang mit Unsicherheit kann man bis zu einem gewissen Grad üben (vgl. auch Checkliste):

- Es ist ok, wenn Unsicherheit mit Sorgen verbunden ist. Lassen Sie diese zu, sprechen Sie darüber.
- Beschreiben Sie die Unsicherheit, so verliert die Unsicherheit ihren diffusen Charakter.
- Sehen Sie möglicherweise nur die negativen Seiten? Gibt es auch positive?
- Was denkt jemand, den Unsicherheit weniger oder stärker belastet als Sie?
- Wie werden Sie später, in einem Monat oder in einem Jahr über die Situation denken?

Umgang mit ausgeprägten, nicht beeinflussbaren Unsicherheiten

Besonders gravierende, nicht beeinflussbare Unsicherheiten sind besonders anspruchsvoll:

- Vermeiden Sie den Kampf gegen nicht beeinflussbare Unsicherheiten. Versuchen Sie die Situation zu akzeptieren. Fragen Sie sich, was ein sinnvoller nächster Schritt im Umgang mit der Unsicherheit wäre.
- Seien Sie nicht zu streng mit sich, wenn Sie keinen unmittelbaren Weg finden, geben Sie sich Zeit.
- Versuchen Sie sich nicht zu stark von negativen Zukunftsgedanken vereinnahmen zu lassen.
- Versuchen Sie sich auf die aktuelle Situation zu konzentrieren. Achtsamkeitsübungen, Entspannungsmethoden, Sport oder auch ein Spaziergang können helfen.
- Pflegen Sie bewusst Ihre sogenannten „stabilen Zonen“, z.B. Freunde, gute Kolleginnen, Alltagsroutinen und besinnen Sie sich auf persönliche Werte und Überzeugungen.
- Aktivieren Sie Ihre sozialen Ressourcen. Holen Sie Unterstützung bei Ihren Liebsten, bei Vorgesetzten oder Ihrem Team. Manchmal hilft es bereits, über die Unsicherheit zu sprechen.
- Wenn Sie merken, dass Sie die Unsicherheit andauernd beschäftigt und Ihr Wohlbefinden stark einschränkt, empfiehlt es sich, die Unterstützung von Fachpersonen zu holen.

ZIELE	VORGEHEN	BEISPIELE
Sich selber kennen im Umgang mit Unsicherheit	Bewusstes Durchdenken von unsicheren Situationen: Einschätzung, Bewertung, Gefühle, Handeln	<i>«Ich weiss, dass ich Unsicherheit aus dem Weg gehe. Ich ertrage sie schlecht, sie macht mir Angst. Ich ziehe mich dann zurück und gerate stundenlang ins Grübeln.»</i>
Realistische Einschätzung der Situation	Die Unsicherheit möglichst genau beschreiben. Was löst sie aus? Was weiss ich, was nicht?	<i>«Wenn ich in neue Gruppen gekommen bin, hatte ich bisher immer Angst mich zu blamieren. Seit ich konkrete Begegnungen durchdacht und konkret formuliert habe, was geschehen könnte, geht das nach und nach viel besser.»</i>
Unsicherheit akzeptieren	Sich vom Reflex lösen, die Unsicherheit verbissen zu bekämpfen und schrittweise akzeptieren, dass Unsicherheiten normal sind.	<i>«Ich habe akzeptiert, dass ich die aktuelle Situation nicht beeinflussen kann. Sollte ich mich wieder verrennen, werde ich das Gespräch mit einer Freundin oder einem Freund suchen.»</i>
Gefühle wahrnehmen und respektieren	Sich selber Unbehagen und Angst zugestehen; den Gefühlen bewusst einen Raum geben, sich aber nicht von ihnen bestimmen lassen.	<i>«Mich ängstigt die anstehende Präsentation vor der Geschäftsleitung. Das ist ok und darf sein, ich lasse das heute Abend zu. Morgen werde ich versuchen zwei Stunden in die Vorbereitung zu investieren.»</i>
Bedeutung der Situation durchdenken und anpassen (Reframing)	Sich der Überzeugungen zur Unsicherheit klar machen; alternative Bedeutungen überlegen und bewusst «testen»: Wie fühlt sich die Alternative an?	<i>«Wenn meine Kinder alleine in den Ferien sind, stelle ich mir immer das Schlimmste vor. Seit ich mir konkret und bildhaft vorstelle, was sie Schönes erleben könnten, geht es mir besser.»</i>
Sich auf die aktuelle Situation konzentrieren	Sich bewusst machen, dass die Zukunft immer unsicher ist. Nach Wegen suchen, sich stärker auf den nächsten Schritt zu konzentrieren.	<i>«Aufgrund der neuen Entwicklung weiss ich nicht, ob es meinen Job in Zukunft noch geben wird. Aktuell überlege ich, was mir bei der Arbeit wirklich Spass macht, und mache ein Karrierecoaching»</i>

Autor: Dr. Marc Wülser, geschäftsführender Partner der Wülser Inversini Organisationsberatung in Zürich, 09/2022