MODULBESCHREIBUNG

Ein Kollege leidet – was hilft, was schadet

Adaptives Modul | ~20 min

Leid am Arbeitsplatz bemerken oft zuerst Kollegen und Führungskräfte, ohne zu wissen, wie sie reagieren sollen: Zu viel Hilfe erschöpft und macht abhängig, Wegschauen isoliert. Weder retten noch ausweichen: Dieses Modul zieht eine klare Linie. Es zeigt, wie man Signale erkennt, die Retterfalle vermeidet und ein Unterstützungsgespräch in sechs Schritten führt, ohne Lasten zu tragen, die nicht die eigenen sind.

LERNZIELE

01 Signale von Leid bei einem Kollegen erkennen (Verhalten, Gewohnheiten, Leistung, Beziehungen, Körper), ohne eine Diagnose zu stellen.

02 Die Retterfalle (Karpman-Dreieck) erkennen, um zu helfen, ohne Abhängigkeit zu schaffen oder sich zu erschöpfen.

03 Ein Unterstützungsgespräch in sechs Schritten führen, von der gemeinsamen Beobachtung bis zum Folgegespräch, unter Kollegen oder mit einer Führungskraft.

04 Eine wertschätzende Grenze setzen und an die richtigen Stellen verweisen, wenn die Lage über die Hilfe unter Kollegen hinausgeht.

ZIELGRUPPE

Kollegen und Führungskräfte, die ein Teammitglied in Schwierigkeiten sehen und ihm helfen wollen, ohne an seine Stelle zu treten.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Koldo und Uchenna schreiben die Produktbeschreibungen einer neuen Lampenserie, die am Donnerstag online gehen. Heute Morgen hat Uchenna Koldo anvertraut: „Ich werde mit meinen Beschreibungen nie rechtzeitig fertig." Koldos eigene sind fast fertig, er könnte ihr also aushelfen. Was sollte Koldo tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Drama-Dreieck – Stephen Karpman (1968): Retter, Verfolger, Opfer
- Unterstützungsgespräch in 6 Schritten – Afthonios-Methode
- Beziehung von Erwachsenem zu Erwachsenem und gemeinsame Verantwortung – Francis Boyer, angelehnt an die Transaktionsanalyse von Eric Berne
- Afthonios-Raster der 5 Gruppen von Warnsignalen für Leid bei der Arbeit

QUELLEN & REFERENZEN

- Stephen Karpman (1968): das Drama-Dreieck
- Eric Berne – Transaktionsanalyse (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich)
- Francis Boyer, „L'innovation managériale en action" (Eyrolles) – Blog Innovation Managériale
- Carl Rogers – aktives Zuhören

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 12.10.2026