

Wissenschaftlich fundierte Selbstreflexion für Mitarbeiter

Dieses Quiz kombiniert typische Warnzeichen schwieriger Führung aus der Praxis mit wissenschaftlich belegten Faktoren aus der Arbeits- und Organisationspsychologie.

Es basiert u. a. auf Forschung zu:

- destruktiver Führung
- wahrgenommener Fairness
- sozialer Unterstützung durch Führungskräfte
- Autonomie und Mitbestimmung
- Zusammenhang zwischen Führung, Stress und Burnout

Ziel:

Dir eine ehrliche, differenzierte Einschätzung deiner Arbeitssituation zu ermöglichen.

1.1 Anleitung

Lies jede Aussage und bewerte, wie sehr sie auf deinen Chef bzw. deine Chefin zutrifft.

Bewertungsskala:

1 = Trifft überhaupt nicht zu

2 = Trifft eher nicht zu

3 = Trifft teilweise zu

4 = Trifft eher zu

5 = Trifft deutlich zu

6 = Trifft vollkommen zu

Notiere deine Punkte und berechne am Ende den Durchschnitt.

Teil 1: Verantwortung & Fehlerkultur							
	Trifft überhaupt nicht zu			Trifft voll und ganz zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
1. Mein Chef gibt anderen die Schuld, wenn etwas schiefgeht.							
2. Eigene Fehler oder Versäumnisse werden selten zugegeben.							
3. Deine Fehler (u. ggf. die von Kollegen) werden übertrieben dargestellt.							
4. Fehler werden genutzt, um jemanden bloßzustellen oder unter Druck zu setzen.							

5. Fehler werden nicht als Lernchance betrachtet.							
Teil 2: Kommunikation & Klarheit							
	Trifft vollkommen zu			Trifft überhaupt nicht zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
6. Mein Chef sagt oft etwas und handelt später anders.							
7. Versprechen oder Zusagen werden nicht eingehalten.							
8. Erwartungen werden unklar oder widersprüchlich kommuniziert.							
9. Verständnisfragen werden als Kritik oder Angriff gesehen.							
10. Entscheidungen werden selten erklärt oder begründet.							
11. Auf Fragen oder E-Mails erhalte ich häufig keine klare Antwort.							
12. Auf Fragen oder E-Mails erhalte ich häufig keine Antwort und muss zwei- oder mehrmals nachhaken.							
Teil 3: Wertschätzung und Anerkennung							
	Trifft vollkommen zu			Trifft überhaupt nicht zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
13. Gute Leistungen werden kaum anerkannt.							
14. Erfolge schreibt sich mein Chef meist selbst zu.							
15. Mein Chef spricht häufig darüber, wie gut er oder sie selbst ist.							
16. Feedback ist eher negativ als konstruktiv.							
17. Ich fühle mich von meinem Chef nicht respektiert.							

Teil 4: Empathie und Unterstützung							
	Trifft vollkommen zu			Trifft überhaupt nicht zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
18. Meine Belastung oder mein Stress interessieren meinen Chef wenig.							
19. Private Verpflichtungen werden kaum berücksichtigt.							
20. Unterstützung wird selten angeboten, selbst wenn sie nötig wäre.							
21. Ich habe nicht das Gefühl, dass mein Chef hinter mir steht.							
22. Gespräche mit meinem Chef fühlen sich oft unangenehm oder entmutigend an.							
Teil 5: Umgang mit Macht & Teamdynamik							
	Trifft vollkommen zu			Trifft überhaupt nicht zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
23. Mein Chef wirkt durch kompetente Mitarbeitende schnell bedroht.							
24. Vorschläge oder Ideen werden ignoriert oder abgewertet.							
25. Mein Chef spricht schlecht über andere Teammitglieder.							
26. Es gibt wenig Vertrauen im Team.							
27. Entscheidungen werden vor allem im Interesse des Chefs getroffen.							

Teil 6: Struktur, Arbeitslast & Mitbestimmung							
	Trifft vollkommen zu			Trifft überhaupt nicht zu			
	1	2	3	4	5	6	Bemerkungen
28. Aufgaben und Zuständigkeiten sind häufig unklar.							
29. Es fehlen klare Prozesse oder Strukturen.							
30. Meine Arbeitsbelastung steigt, ohne dass ich mehr Mitbestimmung bekomme.							
31. Ich habe wenig Einfluss auf Entscheidungen, die meine Arbeit betreffen.							

• Auswertung

1. Addiere alle Punkte.
2. Teile die Summe durch 31.
3. Du erhältst deinen **Durchschnittswert zwischen 1 und 6**.

• Ergebnisinterpretation

• 1,0 – 2,0: Sehr gesunde Führung

Dein Chef zeigt überwiegend unterstützendes, faires und wertschätzendes Verhalten.
Die Wahrscheinlichkeit für langfristige Motivation und psychische Stabilität ist hoch.

• 2,1 – 3,0: Überwiegend gute Führung

Es gibt kleinere Schwächen, aber insgesamt scheint die Zusammenarbeit konstruktiv zu sein.
Gezielte Gespräche können weitere Verbesserungen bringen.

• **3,1 – 4,0: Herausfordernde Führung**

Es zeigen sich mehrere problematische Verhaltensweisen.
Das kann zu Stress, Demotivation und innerer Distanz führen.

Jetzt lohnt sich:

- ein klärendes Gespräch
- Unterstützung im Unternehmen
- bewusste Grenzsetzung

• **4,1 – 5,0: Deutlich schwierige Führung**

Viele Antworten deuten auf einen belastenden Führungsstil hin.
Hier besteht ein erhöhtes Risiko für:

- chronischen Stress
- innere Kündigung
- Burnout

Eine Veränderungsstrategie wird wichtig.

• **5,1 – 6,0: Stark toxisches Arbeitsumfeld**

Deine Ergebnisse zeigen eine sehr belastende Führungssituation.
Langfristig kann das erhebliche Auswirkungen auf Gesundheit und Leistung haben.

Hier solltest du ernsthaft prüfen:

- interne Wechselmöglichkeiten
- Unterstützung durch HR oder Betriebsrat
- externe Beratung oder Coaching
- mittelfristige berufliche Alternativen

• **Wissenschaftlicher Hintergrund**

Arbeitspsychologische Studien zeigen:

- Destruktive Führung erhöht Stress, emotionale Erschöpfung und Kündigungsabsicht.
- Geringe Mitbestimmung bei hoher Arbeitslast ist ein zentraler Burnout-Risikofaktor.
- Wahrgenommene Fairness und Unterstützung durch Führungskräfte steigern Motivation, Leistung und Gesundheit.

Die Qualität der Führung gehört zu den wichtigsten Faktoren für:

- Mitarbeiterzufriedenheit
- Produktivität
- Fluktuation
- Unternehmenserfolg

• **Reflexionsfragen**

- Wie fühle ich mich nach Gesprächen mit meinem Chef?
- Wie sehr vertraue ich meinem Vorgesetzten?
- Fördert diese Führung meine berufliche Weiterentwicklung oder blockiert sie es?
- Was wäre mein nächster sinnvoller Schritt?