ARBEITSBLATT

So steigern Sie Ihre Zuverlässigkeit

Aufgabe 1

Ihre Meinung ist gefragt: Bitte beantworten Sie die folgenden Aussagen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wählen Sie den Wert, der am ehesten auf Sie zutrifft.

1 = überhaupt nicht

10 = sehr

a) Wie verlässlich schätzen Sie sich selbst ein?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

b) Angenommen, man würde einen guten Kollegen / eine gute Kollegin von Ihnen fragen, wie verlässlich Sie sind: Was wäre seine/ihre Antwort?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

c) Vergleichen Sie Ihre eigene Einschätzung mit der aus der Sicht Ihres Kollegen / Ihrer Kollegin. Welche Gemeinsamkeiten sehen Sie? Welche Unterschiede stellen Sie fest?

© Eva Schulte-Austum | Die Vertrauensexpertin (2020)

Aufgabe 3

Werfen wir nun einen Blick auf Verlässlichkeit in Ihrem (beruflichen) Alltag.

a) Wann fällt es Ihnen *leicht*, verlässlich zu sein?

- Bei dieser/diesen Person/en _____
- In diesen Situationen _____
- In dieser Stimmung _____
- Dazu brauche ich _____

b) Wann fällt es Ihnen *schwer*, verlässlich zu sein?

- Bei dieser/diesen Person/en _____
- In diesen Situationen _____
- In dieser Stimmung _____
- Dann fehlt mir _____

Aufgabe 4

Stellen Sie sich Folgendes vor: Sie haben beschlossen, Ihre Verlässlichkeit im Umgang mit anderen Menschen zu steigern. Schließlich wissen Sie, wie wichtig das Einhalten von Vereinbarungen für ein gutes Miteinander ist. Außerdem ersparen Sie sich damit selbst das schlechte Gewissen, das sich häufig meldet, wenn wir unsere eigenen Zusagen nicht einhalten.

An vielen Stellen gelingt es Ihnen auch bereits, verlässlich zu sein. Und doch gibt es immer wieder Situationen, in denen es Ihnen schwerfällt.

a) **Was wäre der erste kleine Schritt, den Sie schon heute in Richtung mehr Zuverlässigkeit gehen können?**

b) **Wie würde bereits dieser erste Schritt Ihre Beziehungen positiv verändern?** (*Zu Kunden, Kollegen, Vorgesetzten, Freunden, Familie.)*

c) **Was genau würden Sie dadurch gewinnen? Was würde sich positiv für Sie verändern?**

Sie sehen: Zuverlässig zu sein und die eigenen Versprechen zu halten, hat einen positiven Einfluss auf Ihre Beziehungen. Zu Kunden und Kollegen ebenso wie zu Freunden und der Familie. Mit dieser Übung sind Sie gedanklich bereits einen Schritt gegangen, um verlässlicher zu sein und einen wichtigen Baustein für ein gutes Miteinander zu legen. Nun liegt es an Ihnen, diese Ideen in den Alltag zu übertragen. Viel Erfolg!

© Eva Schulte-Austum | Die Vertrauensexpertin (2020)