



Gute Gespräche in schwierigen Zeiten – der WRAP-Leitfaden

Mit der Corona-Krise verschiebt sich derzeit einiges! Manche Arbeitsplätze bleiben leer, an anderen wird auf Hochdruck gearbeitet. Die Einen verbringen durch homeoffice auf einmal den ganzen Tag mit der Familie (mit der *ganzen* Familie!), die anderen arbeiten allein daheim vor sich hin und vermissen die Kontakte. Eine Mitarbeiterin erzählt: „Ich hasse homeoffice! Ich kann überhaupt nicht einschätzen, wie es den anderen geht! Keine Ahnung, ob die voll unter Druck stehen oder eh nix zu tun haben. Ich komme mir vor wie in einem dunklen Raum, in dem ich nichts sehe.“ Ein anderer Mitarbeiter berichtet: „Ich stehe unter Strom – ich muss bei wichtigen Entscheidungen mitreden, telefoniere am laufenden Band und zwischendrin kümmere ich mich um unseren Kleinsten, weil meine Frau mit den beiden anderen lernen muss. Ich habe echt keine Zeit für langes Befindlichkeits-Blabla...“ Zeit und Arbeit scheint neu verteilt zu sein – manche haben viel, manche zu viel, manche zu wenig davon. Diese Krisensituation verändert unsere Art miteinander zu reden und in Kontakt zu sein.

Allgemeine Ratschläge werden unseren so unterschiedlichen Situationen nicht gerecht. Besser ist, selber aktiv und kreativ zu sein und im Austausch mit anderen die passenden Ideen zu finden, um diese besondere Zeit gut zu gestalten.

Hier sind die **4 „WRAP-Fragen“**, mit denen wertvolle Gespräche – egal ob zu zweit oder im Team – gut eingewickelt werden können.

W Wahrnehmungen: Was beobachtest Du an Dir? Was an den anderen? Welche Phasen, Eindrücke, Wahrnehmungen gibt's?

R Ressourcen: Welche Stärken, welche Fähigkeiten helfen Dir momentan am meisten? Woraus schöpfst Du Kraft? Was hilft Dir?

A Anforderungen: Was brauchst Du momentan am meisten? Worauf musst Du besonders aufpassen? Was sind die wichtigsten Anforderungen und Herausforderungen für Dich?

P Pläne schmieden, Ideen sammeln: Welche Pläne hast Du, welche Ideen? Welche neuen Gewohnheiten, Regeln und Schritte oder Maßnahmen sind angebracht?