Checkliste: Bewertungssituationen psychologisch sinnvoll gestalten

Zum Beitrag „Wenn Nervosität die Leistung senkt: So bewerten Sie Mitarbeitende fair“ auf wirtschaftspsychologie-aktuell.de

Vor jeder Bewertung: die drei Stellschrauben

- ☐ *Vorhersehbarkeit:* Ablauf, Kriterien und Zeitrahmen sind vorher bekannt.
- ☐ *Mitgestaltung:* Die bewertete Person kann etwas mitbestimmen, etwa Agenda, Format oder Bedenkzeit.
- ☐ *Aufgabenfokus:* Rückmeldungen beziehen sich auf Aufgabe und Verhalten, nicht auf die Person.

Jahresgespräch

- ☐ Einladung mit Leitfragen und Kriterien mindestens eine Woche vorher verschickt
- ☐ Mitarbeitende beginnen mit ihrer eigenen Einschätzung
- ☐ Gehalt und Einstufung in einem eigenen Termin
- ☐ Keine Überraschungen: Kritische Punkte wurden schon im Lauf des Jahres angesprochen
- ☐ Jede Rückmeldung mit einem konkreten Beispiel: Situation, Verhalten, Wirkung
- ☐ Gemeinsam ein bis drei Entwicklungsziele vereinbart

Interne Präsentation

- ☐ Format, Dauer, Publikum und Fragerunde früh mitgeteilt
- ☐ Probelauf in kleiner, vertrauter Runde angeboten
- ☐ Fragen werden gesammelt und am Ende gestellt
- ☐ Vor dem Auftritt Anspannung als Energie benennen statt „Bleiben Sie ruhig“
- ☐ Feedback: zuerst Gelungenes, dann ein bis zwei konkrete Hinweise

Auswahlverfahren

- ☐ Ablauf, Gesprächspartner:innen und Dauer in der Einladung genannt
- ☐ Feste Fragen und ein gemeinsamer Bewertungsbogen für alle Bewerbenden
- ☐ Leichte Einstiegsfrage zum Ankommen
- ☐ Notizen und kurze Bedenkzeit ausdrücklich erlaubt
- ☐ Fallaufgaben auch schriftlich vorgelegt
- ☐ Bewertet werden Inhalte, nicht Nervosität, Stocken oder Füllwörter

In Trainings der Personalentwicklung

- ☐ Erregung umdeuten: Herzklopfen als Zeichen von Bereitschaft verstehen
- ☐ Mentale Probe: schwierige Situationen vorab in Gedanken durchspielen
- ☐ Erfolge in Stufen: erst kleine Runde, dann größere
- ☐ Vor wichtigen Terminen zehn Minuten die eigenen Sorgen aufschreiben
- ☐ Atemübung: langsam ausatmen, etwa doppelt so lang wie beim Einatmen

Jörg Böttcher, Diplom-Psychologe · www.hypnose-audios.com