

Jede und Jeder von uns ist anders

Das soziale und kulturelle Umfeld, in dem wir arbeiten, kann unser Wohlbefinden stark beeinflussen.



Ob es unser kultureller und sozialer Hintergrund ist, unsere körperliche Erscheinung, oder die Entscheidungen, die wir in unserem Leben treffen - wir sind alle unterschiedlich. Wir werden mit unserer Hautfarbe, der Grösse unserer Nase, der Beschaffenheit unserer Haare und der Art, wie unser Gehirn funktioniert, geboren. Wir lernen unsere Überzeugungen, wie wir sprechen, und wir erleben die Kultur, in der wir aufgewachsen sind.

So akzeptiert zu werden, wie wir sind, ist ein wichtiger Teil des Gefühls, dazugehören, denn die Notwendigkeit einer Anpassung an unsere Umgebung, kann das, was wir wirklich sind, abschwächen und Ängste hervorrufen. Zusätzlich versäumen wir, dass beizutragen, was wir aus unseren eigenen Erfahrungen ergänzen können. Sich selbst gegenüber wahrhaftig und ehrlich zu sein, kann eine Reise sein, sowohl für einen selbst als auch für die Orte, an denen man seine Zeit verbringt, wie zum Beispiel die Arbeit.



Feier das Anderssein bei der Arbeit

Da wir als Erwachsene so viel Zeit am Arbeitsplatz verbringen, ist es für unser allgemeines Wohlbefinden wichtig, dass wir am Arbeitsplatz ganz wir selbst sein können. Die Arbeitgeber achten immer mehr darauf, dass der Arbeitsplatz ein Ort ist, an dem sich jeder wohlfühlen kann, unabhängig von seinen Unterschieden. Einige fortschrittliche Unternehmen suchen sogar nach Menschen mit neurodiversen Unterschieden, weil sie über einzigartige Fähigkeiten verfügen. Google zum Beispiel hat sein Einstellungsverfahren so angepasst, dass es aktiv nach Menschen mit Autismus als Teil seines Cloud-Teams sucht.

Es gibt eine Menge Positives für alle:

Bessere Teamarbeit.

Eine bessere Integration am Arbeitsplatz schafft ein besseres Gefühl der Zugehörigkeit und der Gemeinschaft und trägt dazu bei, sinnvollere Beziehungen untereinander zu entwickeln.



Stärkung des Selbstwertgefühls.

Die Würdigung und Unterstützung einzigartiger Unterschiede am Arbeitsplatz fördern Integrität und Vertrauen.



Mehr Harmonie am Arbeitsplatz.

Offenheit für unterschiedliche Sichtweisen verbessert die Innovation und das Engagement aller Beteiligten.



Wecken Sie IHR unbewusstes Vorurteil

Wir alle haben sie. Sie können die Art und Weise, wie wir uns gegenseitig wahrnehmen und aufeinander reagieren, stark beeinträchtigen. Wenn du dir deiner eigenen Vorurteile bewusst bist, kannst du dir selbst helfen, deine eigenen Unterschiede besser zu akzeptieren, und gleichzeitig den Menschen um dich herum helfen, sich akzeptiert zu fühlen.

Hier sind einige, von denen du vielleicht schon gehört hast:

Bandwagon-Effekt

Auch bekannt als "Gruppendenken" oder "Herdenmentalität". Es ist wahrscheinlicher, dass du etwas glaubst, wenn mehr Menschen dieselbe Meinung haben. Versuche, nicht dazuzugehören, wenn es nicht das ist, was du wirklich denkst. Bleibe dir selbst und deiner eigenen Meinung treu.



Stereotypische Vorurteile

Dies ist wahrscheinlich das Vorurteil, das wir am ehesten bei uns selbst erkennen können. Die Erwartung, dass jemand bestimmte Eigenschaften hat, die auf demografischen Merkmalen wie Rasse, Alter, Geschlecht, sozialem Hintergrund beruhen, ohne dass wir wirkliche Informationen über die Person haben.



Bestätigungsvoreingenommenheit

Dies ist der Fall, wenn du Informationen nutzt, um eine bereits bestehende Überzeugung oder Annahme zu bestätigen, anstatt neue Informationen zu hören oder zu finden, die dich in Frage stellen.



Versuche, diese Tipps zu befolgen, um unbewusste Voreingenommenheit zu verringern:

Erkenne deine eigenen Vorurteile

Denke an die Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst, vielleicht deine Arbeitskollegen – hast du irgendwelche vorgefassten Meinungen oder Erwartungen an sie?



Erweitere deinen sozialen Kreis

Lerne Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen kennen. Wenn du bei der Arbeit in einer Besprechung immer neben derselben Person sitzt, versuche dich zu jemandem zu setzen, den du zuvor vielleicht missverstanden hast, und höre dir dessen Ideen und Meinungen aktiv an.



Sicherstellen, dass jeder angehört wird

Wenn du Personen kennst, die sich nur selten an Gruppengesprächen beteiligen, solltest du dich bemühen, sie in die Diskussion einzubeziehen oder sie nach ihrer Meinung zu fragen. Es ist auch hilfreich, sich zu äussern, wenn du bemerkst, dass jemand voreingenommen ist.



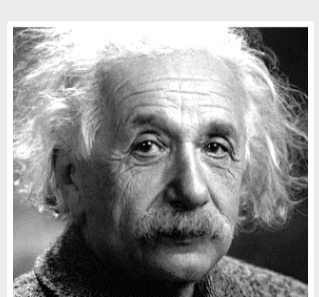
Kritisch gegenüber unwillkürlichen Reaktionen und Meinungen sein

Ertappe dich selbst oder andere, wenn du das nächste Mal eine übereilte Reaktion zeigst. Stelle dir diese Fragen: "Ist die Meinung sachlich richtig?", "Ist sie immer sachlich richtig?" und "Welche Informationen unterstützen diese Meinung?"



Los geht's!

"Derjenige, der der Menge folgt, kommt in der Regel nicht weiter als die Menge. Derjenige, der allein geht, wird sich wahrscheinlich an Orten wiederfinden, die noch nie jemand gesehen hat." - Albert Einstein



"Wenn du immer versuchst, normal zu sein, wirst du nie erfahren, wie toll du sein kannst." - Maya Angelou

Haftungsausschluss: Die hier bereitgestellten Informationen entsprechen zuverlässigen Quellen, diese stehen jedoch in keinem offiziellem Zusammenhang mit WTW oder einem seiner Produkte.