

Micro-Friction Scorecard

Bitte lies jede Aussage sorgfältig durch und bewerte, wie sehr sie auf deine aktuelle Arbeitssituation zutrifft.

Antwortskala (1–5):

- 1 = trifft überhaupt nicht zu
- 2 = trifft eher nicht zu
- 3 = teils/teils
- 4 = trifft eher zu
- 5 = trifft voll und ganz zu

Bitte antworte spontan, aus dem Bauch heraus – es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Antworten.

1. Signal Overload

(Informationsflut, Unterbrechungen, kognitive Überlastung)

	Score 1-5
Ich erhalte Informationen aus vielen unterschiedlichen Kanälen, sodass es schwer ist, den Überblick zu behalten.	
Mir fehlen häufig wichtige Kontextinformationen, um Entscheidungen sicher treffen zu können.	
Ich werde während konzentrierter Arbeit regelmässig unterbrochen.	
Ich verbringe viel Zeit damit, Informationen nachträglich zu suchen oder zu klären.	
Total	

2. Decision Drift

(Unklare Umsetzung, Entscheidungsverlust im Tagesgeschäft)

	Score 1-5
Entscheidungen werden im Alltag nicht konsequent umgesetzt.	
Es kommt häufig vor, dass Beschlüsse unterschiedlich interpretiert werden.	
Wichtige Entscheidungen müssen wiederholt neu erklärt oder diskutiert werden.	
Zwischen Entscheidung und Umsetzung vergeht oft mehr Zeit als geplant.	
Total	

3. Role Fog

(Rollenunklarheit, fehlende Ownership, Eskalationskaskaden)

	Score 1-5
Aufgaben landen regelmässig bei mir, obwohl sie nicht zu meinem Verantwortungsbereich gehören.	
Es ist häufig unklar, wer für bestimmte Aufgaben oder Entscheidungen zuständig ist.	
Mitarbeitende wissen nicht immer, woran ihre Leistung gemessen wird.	
Themen werden nach oben eskaliert, die eigentlich auf anderer Ebene lösbar wären.	
Total	

4. Process Variability

(Variabilität in Abläufen, Redundanzen, ineffiziente Prozesse)

	Score 1-5
Unterschiedliche Personen bearbeiten die gleiche Art von Aufgabe auf unterschiedliche Weise.	
Prozesse existieren zwar, werden aber je nach Team oder Person unterschiedlich ausgelegt.	
Es kommt häufiger zu doppelter Arbeit oder unnötigen Schleifen.	
Wichtige Prozessschritte sind nicht klar dokumentiert oder zugänglich.	
Total	

5. Reactivity Load

(Reaktivität, Feuerlöschen, Verlust strategischer Steuerungszeit)

	Score 1-5
Unerwartete Störungen und Ad-hoc-Themen dominieren meinen Arbeitstag.	
Strategische Aufgaben werden regelmässig zugunsten kurzfristiger Probleme verschoben.	
Ich habe oft das Gefühl, eher zu „reagieren“ als zu „steuern“.	
Für komplexe Arbeit bleibt mir zu wenig ununterbrochene Zeit.	
Total	

Auswertung

1. Addiere pro Subskala die 4 Antworten.

Jede Subskala ergibt also einen Wert zwischen:

- **4 Punkte** = sehr geringe Belastung
- **20 Punkte** = sehr hohe Belastung

2. Verwende folgende Einordnung:

Punkte	Bedeutung
4–8 Punkte	Niedrige Friction-Belastung – dieser Bereich funktioniert weitgehend stabil.
9–14 Punkte	Mittlere Friction-Belastung – hier entstehen spürbare Reibungsverluste.
15–20 Punkte	Hohe Friction-Belastung – dieser Bereich blockiert dich und das Team deutlich.

3. Markiere die Subskala mit der höchsten Punktzahl.

Das ist dein persönlicher „Fix-First“-Bereich.

Hier entstehen aktuell die grössten Reibungsverluste – und genau hier lohnt sich der erste Schritt.