



FAQ's zum Meaningful Occupation Assessment - "MOA"

Was ist „MOA“ und dessen wissenschaftliche Grundlage?

MOA ist ein arbeitspsychologisches, ganzheitliches Testverfahren zur Messung chronischer Stressbelastung, zur Burnout-Prävention sowie zur Messung sinnorientierter Motivation.

Unterstützt durch MOA können Unternehmen die höchst individuellen Quellen für seelische und soziale Beanspruchungen bei betroffenen Mitarbeitern aufdecken und versteckte, nicht aktivierte Ressourcen und Entwicklungspotenziale sichtbar machen. Das Instrument beruht auf der Arbeit von Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse sowie auf den Erkenntnissen der modernen Stressforschung und Salutogenese, basierend auf Aaron Antonovsky.

Im Zentrum steht das Individuum Mensch, seine Belastung sowie auch dessen gesunderhaltendes Potenzial.

Das Testverfahren ist beim Leibniz-Zentrum für Psychologische Information und Dokumentation (ZPID), Universität Trier, gelistet.

Was liefert MOA?

Die Quellen von Stress sind so unterschiedlich wie die Menschen selbst!

Ziel des Testverfahrens ist die exakte Bestimmung, wie hoch die berufliche Belastung einer Einzelperson oder auch eines Teams wirklich ist, aus welcher Quelle die Belastung stammt und ob selbsterzeugter Stress vorliegt, aber auch, woher dieser stammt. Gleichzeitig wird erhoben, was genau den einzelnen Mitarbeiter gesund hält (salutogenes Potenzial).

Der Test gibt Antworten auf die folgenden Fragen:

- Wie sinnvoll erlebe ich meine Arbeit?
- Wie groß ist meine berufliche Belastung?
- Wie stark ist meine Stress „Marke Eigenbau“?
- Was hält mich gesund?

Das Ergebnis gibt Einblicke in Themen, die bearbeitet werden sollten und wo die Veränderung ansetzen muss. Die Frage „WIE können die Themen angegangen werden“ wird im Verlauf des Rückmeldegesprächs mit dem Coach diskutiert – jeder Einzelne kann also selbst beitragen und übernimmt Verantwortung für sein Wohlergehen.



Für wen und wofür ist MOA geeignet?

- Für jede Person, die eine valide Messung und somit Klarheit über ihre aktuelle Stressbelastung wünscht.
- Für Unternehmen, die bei Einzelpersonen oder in Teams Besorgnis erregende Krankenstände oder negative Stimmungen beobachten, die Ursachen herausfinden und der Stressquelle auf den Grund gehen wollen.
- Für Menschen mit deutlichen Stresssymptomen, denn sie profitieren von der klaren Darstellung möglicher Ursachen, beginnen zu verstehen, wo Veränderung beginnen muss und erkennen, wie sie diese anpacken können.

Warum sollen Sie MOA einsetzen?

In den letzten Jahren häufen sich Berichterstattungen zu Themen wie Burnout, Stressmanagement, Depression oder Erschöpfung. Immer öfter fallen Mitarbeiter wegen psychischer Erkrankungen über Wochen oder gar Monate aus. Häufig werden starke Belastung und Druck im Berufsleben als Grund dafür genannt, und Mitarbeiter konfrontieren ihre Arbeitgeber mit dem Wunsch nach mehr Work-Life-Balance. Viele Firmen nehmen das ernst und beginnen, für ihre Mitarbeiter ein gesünderes Arbeitsumfeld und bessere Arbeitsbedingungen zu schaffen. Doch nicht immer folgen positive Ergebnisse, weil statt der Ursachen häufig Symptome behandelt werden.

MOA zeigt die Ursachen auf und bietet Ansatzpunkte, das Übel bei der Wurzel zu packen!

Wie läuft der Test ab?

Der Test kann online von jedem Ort durchgeführt werden und dauert ca. 60 Minuten. Besondere Voraussetzungen sind nicht notwendig. Nach der Auswertung werden jedem Teilnehmer in einem höchst vertraulichen Vier-Augen-Gespräch seine persönlichen Ergebnisse erklärt. Dazu gehören mögliche Maßnahmen und konkrete Empfehlungen, wie die Stresssituation deutlich verbessert werden kann. Je nach Ausprägung der einzelnen Faktoren kann es nötig sein, eingefahrene (meist unbewusste) Situationen am Arbeitsplatz oder im Privatleben zu ändern.



Warum befasst sich Perspektive, Sinn & Wandel mit MOA?

Seit 2008 bin ich mit großer Leidenschaft als Business Coach, Berater und Trainer für Change-Management für eine Vielzahl nationaler und internationaler Unternehmen tätig. Aus eigener Erfahrung sowie aus Gesprächen mit vielen Klienten weiß ich, wie wichtig es ist, gut auf die eigene Energie zu achten, um langfristig leistungsfähig sein zu können.

Daher habe ich mich bereits seit 2009 verstärkt mit diesen Themen auseinandergesetzt, Konzepte für meine Kunden entwickelt und in meine dafür spezielle Fortbildung investiert (Neuroiminationscoach, Gewalt-Krisen-Trauma-Coaching, Transaktionsanalyse, Vollakkreditierung für MOA, ressourcenorientiertes Selbstmanagement an der Uni in Zürich...)

Mit MOA steht uns jetzt ein Instrument zur Verfügung, das sich durch hohe Validität auszeichnet, Stressquellen punktgenau identifiziert und daher exakte Ansatzpunkte für Stresspräventions-Coaching, Coaching zur Wiedereingliederung am Arbeitsplatz und Veränderung benennt.

Als einer der wenigen akkreditierten Experten in Deutschland bin ich in der Lage Ihnen die MOA-Analyse anzubieten. Sie, Ihr Unternehmen und Ihre Mitarbeiter profitieren im Sinne der individuellen Prävention und Intervention bzw. der direkten Rückmeldung an den Mitarbeiter.

Sie profitieren jedoch auch durch ein vollständiges Screening von Teams und Organisationsstrukturen und erhalten dadurch einen diversifizierten Blick auf die Ebenen Sinnvoller Arbeitsinhalt, soziales Miteinander und die Einstellung ihrer Mitarbeiter.