

Mit Fremdbestimmung umgehen

Sie haben nur eine begrenzte Arbeitszeit und Sie haben nur eine begrenzte Energie. Selbst wenn Sie immer mehr arbeiten, irgendwann ist auch diese Zeit begrenzt. Letztlich hilft nur, die Aufgaben und die Arbeiten auf das Mögliche zu begrenzen: auf das Pensum, das Sie in Ihrer regulären Arbeitszeit tatsächlich bewältigen können. Dafür müssen Sie sorgen.

*Sie können nicht jede Aufgabe übernehmen.
Ansonsten werden Sie von der Aufgabenfülle erdrückt.*



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie schützen Sie sich vor immer neuen Aufgaben?
- Wie prüfen Sie, ob eine Aufgabe Ihnen zu Pass kommt?
- Wie lehnen Sie die Übernahme von Aufgaben höflich, aber bestimmt ab?



Welche Erfahrungen haben damit gemacht, Aufgaben abzulehnen?

Was hat gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?

Keywords

berufliche Entwicklung Burnout Fremdbestimmung Herausforderungen
Leistungsträger Prioritäten unnötige Arbeiten Zeiteinteilung Ziele



Lernen Sie, sich abzugrenzen

Sie kennen sicherlich die Situation, dass Aufgaben neu verteilt werden müssen.

Hier ist der Auftrag aus der Leitungsspitze, da steht ein neues Projekt an, dort kommen zusätzliche Arbeiten hinzu und vielleicht fällt auch eine Kollegin oder ein Kollege für längere Zeit aus. Dann muss jemand gefunden werden, der die Aufgabe übernimmt. Manchmal entscheidet die Führungskraft das allein, manchmal wird dies auch im Teammeeting diskutiert.

Problematisch ist, dass oft nicht demjenigen die Aufgabe zufällt, der am meisten Zeit hat.



Warum ist das so?

Nicht selten sind das auch die Personen, die gelernt haben, sich zu „verstecken“ oder viel Arbeit vorzuschützen.

Gerne werden deshalb die **Leistungsträger** angesprochen, und das nicht ohne Grund. Denn sie haben viel Erfahrung, kommen mit schwierigen Aufgaben gut zurecht und übernehmen auch deshalb gerne neue Aufgaben, weil sie gut motiviert sind.

Aber eine Gefahr bleibt.



Um welche Gefahr handelt es sich?

Gerade bei diesen Leistungsträgern kann es zu einer schleichenden Überforderung kommen, bis zum **Burnout**.