

Impulsblatt: Abschied von unangenehmen Aufgaben

Bitte notieren Sie hier die drei Tätigkeiten, die Sie im Beruf nicht gern erledigen, die Ihnen am wenigsten Spaß machen, die Ihnen Ihre Energie besonders schnell rauben.

- 1.
- 2.
- 3.

Diese können Sie finden, indem Sie sich ganz genau in ihrer Arbeit beobachten und im Detail festhalten, welche Tätigkeiten

- Sie immer wieder verschieben,
- Ihnen keinen Spaß machen, Sie frustrieren oder Sie besonders schnell langweilen,
- unnötig viel Zeit benötigen,
- Sie unsicher machen, bei denen Ihnen gehäuft Fehler passieren oder bei denen Sie das Gefühl haben unfähig zu sein.

Aus der Liste dieser Tätigkeiten filtern Sie dann die drei Aufgaben heraus, die Ihnen am unangenehmsten sind und tragen Sie bitte hier ein:

- 1.
- 2.
- 3.

Wie können Sie nun Ihre unangenehmen Aufgaben reduzieren? Was können Sie ganz konkret in der nächsten Zeit tun, damit Sie diese Aufgaben gar nicht mehr oder weniger ausüben können? Bitte nehmen Sie sich ganz konkret drei Dinge vor. Legen Sie ein Datum fest, bis wann Sie Ihr Ziel erreicht haben.

Beispiele hierfür sind:

- **Kollegen** bitten, Aufgaben zu tauschen, und so „Win-Win“-Situation erreichen,
- sich im **Team**, in **Projekt-Meetings** oder gegenüber dem **Chef** proaktiv positionieren, welche anderen Aufgaben Sie zukünftig mehr übernehmen möchten,
- **neue Arbeitsstrukturierung** vorschlagen (z.B.: Arbeit erledigt eine andere Funktionseinheit),
- wenn die ungeliebten Aufgaben nur einen geringen Anteil im Aufgabenspektrum einnehmen: eine **andere Haltung** einnehmen, die Aufgaben akzeptieren, Zeitfenster festlegen, in der die unangenehme Aufgabe gut erledigt werden kann,
- wenn die ungeliebten Aufgaben in Ihrem Job überwiegen, **Jobwechsel** in Erwägung ziehen und vorbereiten: in eine **Position** wechseln, wo Sie Ihre Stärken besser nutzen können.

Bitte tragen Sie Ihre Vorhaben nun hier ein:

1. Erledigt bis:
2. Erledigt bis:
3. Erledigt bis:

Brauchen Sie Unterstützung, um Ihre unangenehmen Aufgaben zu reduzieren? Dann rufen Sie mich an oder schicken Sie mir ein E-Mail.