

# Aufgabenlast begrenzen

Aufgaben, Anforderungen, Vorhaben, vieles steht an. Den ersten Schritt, um mit der Flut der Aufgaben besser fertig zu werden, kennen Sie bereits: die Strukturierung der Tätigkeiten. Nun muss ein zweiter Punkt hinzukommen: Ihr Wille, nicht immer und zu allem *Ja* zu sagen.

*Sie haben nur eine begrenzte Arbeitszeit.  
Damit sollten Sie auskommen.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie entrümpeln Sie Ihre Aufgabenliste?
- Wie können Sie Ihr Arbeitspensum begrenzen?
- Wie lehnen Sie Arbeitsaufträge richtig ab?



**Welche Erfahrungen haben Sie bisher damit gemacht, Arbeitsaufträge abzulehnen?**

**Was hat gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?**

## Keywords

Alternativtechnik   Arbeitszeit   Einstellung   Kernaufgaben   Kraft und Energie   Prioritäten  
Prioritätenliste   Spielräume   wichtige Aufgaben

## Überdenken Sie Ihr Engagement

Viele Menschen sind im Beruf sehr engagiert – und das ist auch gut so. Denn nur wer engagiert bei der Sache ist, sieht seinen Job als Herausforderung und hat Erfolg. Das ist sicherlich viel besser, als in der Routine zu erstarren und mehr und mehr die Freude an der Arbeit zu verlieren.

Meist übernehmen solche Menschen auch im Privatleben Verantwortung, zum Beispiel im Sportverein oder bei der Elternarbeit in der Schule. Gehören Sie auch zu diesen Menschen?

Dagegen ist natürlich nichts einzuwenden, denn jeder Arbeitgeber freut sich über engagierte Mitarbeiter und die Gesellschaft wäre arm, wenn es solche Menschen nicht gäbe. Allerdings sollten Sie des Guten nicht zu viel tun. Denn wer gerne Aufgaben übernimmt, wird auch gerne gefragt, ob er nicht das und jenes zusätzlich machen kann. Und da solche Menschen immer mehr Erfahrungen sammeln, ist diese Bitte auch aus diesem Grunde verständlich: Denn diese Menschen haben meist auch den besten Erfahrungshintergrund. Aber jede zusätzliche Aufgabe kostet nicht nur Zeit, sondern auch Kraft und Energie.

Fragen Sie sich deshalb:

- Wie viel wollen Sie sich zumuten?  
Halten Sie die Balance zwischen interessanten Herausforderungen und Überlastung durch zu viele Verpflichtungen.
- Von welchen Tätigkeiten profitieren Sie selbst?  
Es gibt Aufgaben, die machen Ihnen allein schon deshalb Freude, weil Sie hier Ihre Stärken ausspielen können und es gibt Aufgaben, die Sie beruflich weiterbringen. Das sind die Aufgaben, denen Sie sich vor allem widmen sollten.

Bei allen anderen Aufgaben sollten Sie überlegen:

- Ist es sinnvoll, sie zu übernehmen?
- Haben Sie genug Zeit und Energie für sie?

Sich diese beiden Fragen zu stellen ist wichtig für Sie. Denn sie schützen Sie vor unnötiger Belastung. Nicht selten bleiben vor allem unbeliebte Aufgaben an einem „hängen“, weil man schlecht *Nein* sagen kann. Es findet sich niemand anderes und irgendjemand muss es ja schließlich machen. Das müssen aber nicht immer Sie sein.