

# Mit der eigenen Energie haushalten

Ihre Arbeitszeit können Sie nicht beliebig ausdehnen und Ihre Energie nicht beliebig beanspruchen. Letztlich hilft nur, die Aufgaben und die Arbeiten auf das Mögliche zu begrenzen – auf das Pensum, das Sie in Ihrer regulären Arbeitszeit gut bewältigen können.

*Sie haben nur begrenzte Arbeitszeit und begrenzte Energie – beides sollten Sie überlegt nutzen.*



## BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie gehen Sie mit Ihren Energiereserven um?
- Wie schützen Sie sich vor Überlastung?
- Wie überprüfen Sie Ihre Ansprüche an sich selbst?



**Wie gut kommen Sie mit Ihrer Arbeitszeit zurecht?**

**Was funktioniert gut, wo gibt es Schwierigkeiten?**

## Keywords

Ansprüche Desinteresse emotionale Erschöpfung geistige Erschöpfung  
Grenze der Leistungsfähigkeit Höchstleistungen körperliche Erschöpfung Ressourcen

## Haushalten Sie mit Ihrer Energie

Fast 40 Prozent aller Arbeitnehmer sagen mittlerweile von sich selbst, dass sie an der Grenze der Leistungsfähigkeit arbeiten.

Sie haben nur eine begrenzte Energie. Überfordern Sie sich, müssen Sie Energiereserven aktivieren. Allerdings sind auch diese Reserven beschränkt. Zu viel Raubbau tut keinem gut.

Permanent über Ihrem eigenen Soll zu arbeiten macht Sie langfristig unzufrieden und nagt an Ihrer Gesundheit.



***Brigitte Reiter hat wieder mal viel zu tun. Sie war den ganzen Tag über im Stress, hat telefoniert, Gespräche geführt, mit Ihren Mitarbeitern die Aufgaben besprochen, Aktennotizen erstellt und dann auch noch eine geschlagene Stunde beim Chef gesessen, ohne dass dies zu irgendwelchen Ergebnissen geführt hätte. Sie schaut auf die Uhr. Es ist schon halb sechs und im Eingangskorb stapelt sich immer noch die Post. Wie so häufig hat sie das Gefühl, viel getan und wenig erreicht zu haben. Dabei hatte sie sich so gefreut, heute mal pünktlich Schluss zu machen.***

Sie haben viel zu tun, sehen aber schon, dass Sie Ihr Tagespensum unmöglich schaffen können, selbst wenn Sie (wieder einmal) bis abends arbeiten.

Wichtig ist, dass Sie jetzt kurz innehalten und sich erst einmal drei Fragen beantworten:

1. Ist heute ein Ausnahmefall?
2. Gehören der Stress und die Hektik zum Alltag?
3. Handelt es sich um eine überschaubare Phase, die von Ihnen Höchstleistungen fordert?

Haben Sie zum Beispiel den Abschluss eines wichtigen Projektes vor sich oder müssen Sie sich ehrlich eingestehen, dass die Belastung in den letzten Monaten zum Dauerzustand geworden ist?

Entscheiden Sie auf Grundlage der Fragen, wie Sie weiter vorgehen wollen.

- Momentane Arbeitsspitzen können Sie mit bestimmten Sofortmaßnahmen abmildern.
- Überschaubare Hochleistungsphasen sollten Sie strategisch angehen und sich einen Plan zurechtlegen, wie Sie die Situation meistern.
- Bei ständiger Überbelastung hilft nur eine genaue Analyse und eine systematische Arbeit an den Ursachen.