

Mit Belastungsspitzen umgehen

Im Beruf und Privatleben gibt es Phasen hoher Belastung: Sie beginnen einen neuen Job, ein dringender Auftrag soll heute fertig werden oder Ihr Projekt stößt auf Hürden, die den Erfolg infrage stellen. Vielleicht stecken Sie im Umbau oder planen einen Umzug. Diese Stressspitzen sind grundsätzlich unproblematisch, solange Sie sie rechtzeitig erkennen und mit der passenden Strategie bewältigen.

Auch wenn es im Job hoch hergeht – das sollte Sie nicht aus der Bahn werfen.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- ▶ Wie gehen Sie richtig an Belastungsphasen heran?
- ▶ Wie bewältigen Sie solche Phasen?
- ▶ Wie bewahren Sie dabei Ihr Gleichgewicht?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit Belastungsphasen gemacht?

Was hat gut funktioniert, wo gab es Schwierigkeiten?

Keywords

Ansprüche Ausgleich Belastungsspitzen Minimal-Liste Rückendeckung Störungen

Tagespensum To-do-Liste Zusatzaufgaben

Gehen Sie Belastungsspitzen strategisch an

Manchmal haben Sie Zeit, sich auf die Situation einzustellen, manchmal überstürzen sich die Ereignisse. Manchmal wissen Sie, was Sie erwartet, weil Sie ähnliche Phasen schon hinter sich gebracht haben, manchmal sehen Sie sich aber auch einer völlig neuen Herausforderung gegenüber.

Wie sieht es bei Ihnen aus?

- Kennen Sie solche Phasen, die Sie sehr stark fordern?

Dann wissen Sie sicherlich auch, wie belastend sie sein können.

- Wie stark war für Sie die Belastung?

Sind Sie gut damit zurechtgekommen oder können Sie sich an Situationen erinnern, die Sie an den Rand Ihrer Leistungsfähigkeit geführt haben?

- Wie sind Sie bisher mit solchen Phasen umgegangen?

Sind Sie „hineingeschlittert“ oder sind Sie sie bewusst angegangen, haben sich darauf eingestellt und die Phase ebenso bewusst durchlebt?

Belastungsphasen kommen vor, sie sollten Sie aber nicht aus der Bahn werfen. Betrachten Sie eine Belastungsphase als Projekt, denn eigentlich ist es auch nichts anderes. Es ist eine vorübergehende fordernde Aufgabe mit einem bestimmten Endpunkt. Überlegen Sie, wie Sie die Aufgabe angehen wollen, und denken Sie darüber nach, in welche Phasen sich das Vorhaben aufgliedern lässt.

- Was wollen Sie bis wann erreicht haben?

- Welches Ergebnis steht am Ende der jeweiligen Phase?

Machen Sie sich einen Plan. Definieren Sie Zwischenergebnisse. Die können Sie dann abhaken und sich über den (Teil-)Erfolg freuen.