Auf die Dinge schauen, die Sie tun

Oft ist es ganz schön schwierig, mit einer Sache anzufangen.

Gleichzeitig ist es ja nicht so, dass Sie nichts tun, im Gegenteil. Es gibt eine Menge Dinge, mit denen Sie bereits angefangen haben. Es lohnt sich, diese Dinge einmal genauer anzuschauen. Zum einen um herauszufinden, ob Sie wirklich die richtigen und wichtigen Dinge tun. Zum anderen um die Muster zu entdecken, die Sie bisher ins Tun gebracht haben.

Los geht's

Schauen Sie auf die Dinge, die Sie bereits tun.

Schritt 1: Aufschreiben was war und was ansteht
Gehen Sie Ihren Kalender durch und notieren Sie, was Sie in der letzten Woche alles erledigt haben und was für die nächste Woche geplant ist. Notieren Sie auch das, was Sie getan haben oder tun werden, ohne dass es dafür einen Termin im Kalender gibt.

Schritt 2: Ihre Aufgaben hinterfragen
Gehen Sie die Liste nochmal durch.

Fragen Sie sich bei jedem Punkt:

- Was bedeutet es für die Organisation, dass dieses Thema erledigt ist / wird? Welche Veränderung hat sich eingestellt / soll sich einstellen? Welches Problem ist gelöst / soll gelöst werden?
- Und was passiert, wenn die geplanten Aufgaben nicht erledigt würden? Welche Konsequenzen könnte es geben? Welche Risiken gibt es möglicherweise?

Häufig zeichnet sich jetzt schon ab, wo Schwerpunkte liegen und wohin Energien fließen.

Christiane Baer
Beratung für Entwicklung
Schloßstraße 21 | 13507 Berlin
Telefon: 0176 5005 8146
cb@cbberatung.de
www.beratung-fuer-entwicklung.de

Schritt 3: Antreiber entdecken
Schauen Sie auf das, was Sie geleistet haben und fragen Sie sich: Was hat dazu geführt, dass Sie diese Aufgabe erledigt haben?

Seien Sie so präzise wie möglich und vor allem ehrlich zu sich selbst. Also statt „Herr X hat mich um rdingende Hilfe gebeten“ vielleicht „Herr X hat mich morgens beim Ankommen überrascht und ich konnte einfach nicht nein sagen“, statt „Wenn ich mich nicht darum gekümmert hätte, wäre es heute noch nicht fertig“ vielleicht eher „Mir war wichtig, dass diese Sache schnell erledigt wird und ich wollte niemandem Druck machen.“ oder statt „Das stand schon lange im Kalender“ vielleicht „Mir ist wichtig, Zusagen einzuhalten, so dass andere sich auf mich verlassen können.“

Wenn Sie genau und ehrlich formulieren, werden Muster und Handlungsmotive sichtbar. Und daran können Sie arbeiten.

Schritt 4: Muster und Motive hinterfragen
Schauen Sie, welche Handlungsmuster und Motive Sie entdecken. Was bringt Sie immer wieder dazu, aktiv zu werden? Was eher nicht? Passt das für Sie? Oder möchten Sie daran etwas ändern, weil Sie das Gefühl haben, dadurch eher unwichtige Dinge zu erledigen und die wichtigen Themen liegen zu lassen?

So geht‘s noch einfacher

Wenn Sie ganz wenig Zeit haben oder immer wieder gestört werden, können Sie die einzelnen Schritte unabhängig voneinander bearbeiten. Also Schritt 2 an Tag 1, Schritt 2 am nächsten Tag usw.

Ab Schritt 4 können Sie Prioritäten setzen und z. B. mit Ihren ersten drei oder fünf Punkten beginnen, den Rest machen Sie später.

Schloßstraße 21 | 13507 Berlin
Telefon: 0176 5005 8146
cb@cbberatung.de
www.beratung-fuer-entwicklung.de