

Maßnahmen ergreifen: Wie gehen Sie mit den Aufgaben um, die für Sie besonders herausfordernd sind?

Nachdem Sie alle Aufgaben eingeordnet haben, schauen Sie sich die Übersicht nochmal an.

Jede Aufgabe sollte sich jetzt in einem von vier Feldern befinden:



Aufgaben, bei denen Sie ein richtiges **Erfolgs Erlebnis** haben



Aufgaben, die Ihnen gut **von der Hand gehen** und **nicht zu schwer** sind



Aufgaben, bei denen Sie sich **langweilen**



Aufgaben, die Sie aktuell **überfordern**



Präventa

Bewertung der - Aufgaben

Im Rahmen der Maßnahme wird jetzt intensiver auf die überfordernden Tätigkeiten eingegangen. Notieren Sie in der folgenden Tabelle alle Aufgaben, die Sie als überfordernd eingestuft haben. Beantworten Sie darauf hin für jede Tätigkeit folgende Fragen:

1. Wie überzeugt sind Sie, dass Sie sich das fehlende Wissen bzw. die fehlenden Fähigkeiten aneignen können?
2. Wie motiviert sind Sie sich das Wissen bzw. die Fähigkeiten anzueignen?
3. Wie können Sie das Wissen bzw. die Fähigkeiten erwerben?

Tätigkeit	Wie überzeugt sind Sie, dass Sie sich das fehlende Wissen aneignen können? (1= gar nicht überzeugt bis 10= sehr überzeugt)	Wie motiviert sind Sie sich das Wissen bzw. die Fähigkeiten anzueignen? (1= gar nicht motiviert bis 10= sehr motiviert)	Wie können Sie das Wissen bzw. die Fähigkeiten erwerben?