



Reflektion: Welche Aufgaben fordern Sie insbesondere heraus?

Das folgende Handout soll Ihnen dabei helfen sich einen Überblick zu verschaffen, welche Aufgaben Sie eigentlich generell erledigen und wie gut die Aufgabenschwierigkeit zu Ihren Fähigkeiten passt. Sammeln Sie in einem ersten Schritt alle Aufgaben, die Sie im Rahmen Ihrer Arbeit erledigen. Sortieren Sie die einzelnen Tätigkeiten anschließend in das Flow-Modell ein.

Liste Ihrer Tätigkeiten bei der Arbeit:

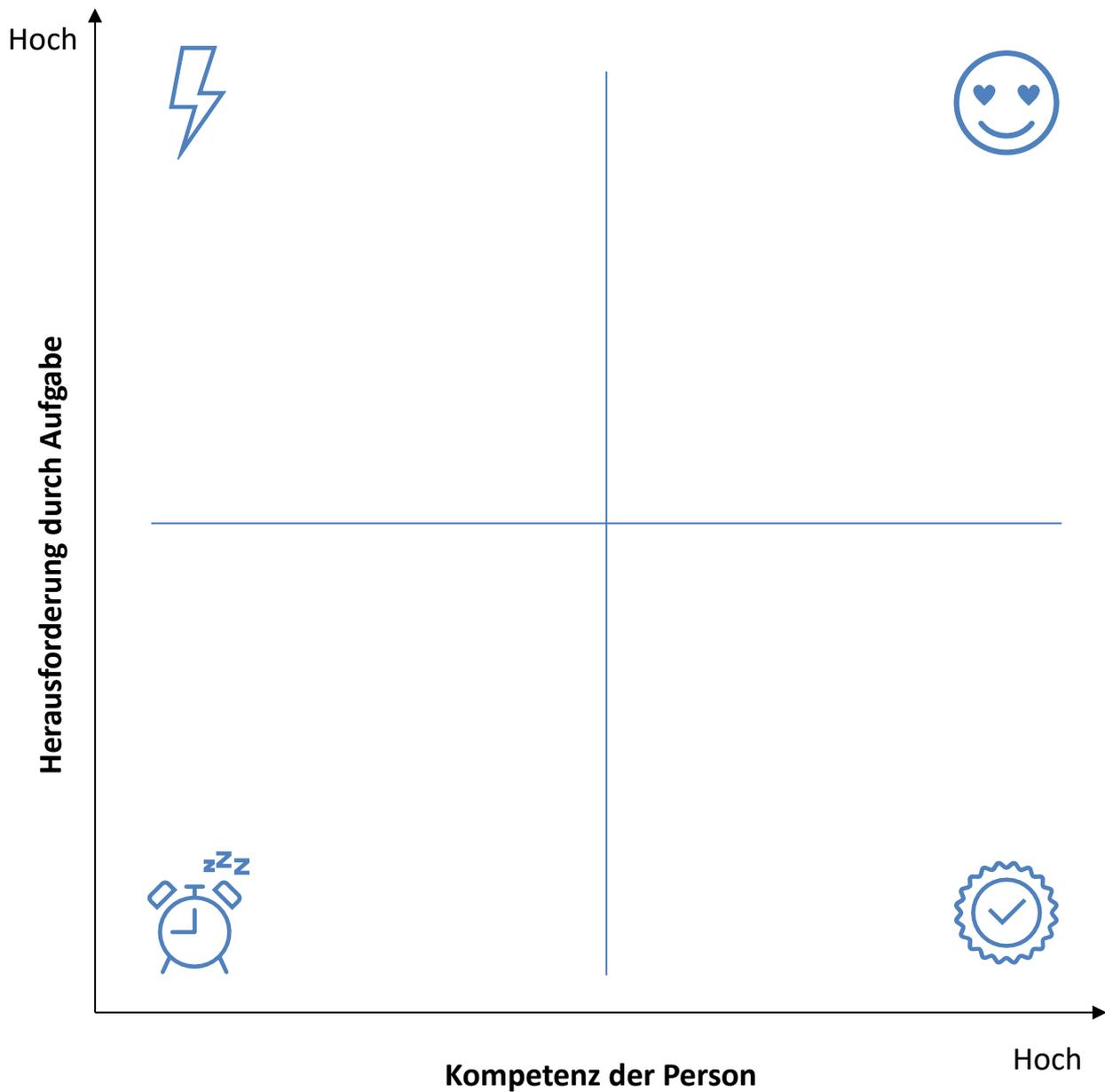
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.



Präventa

Einordnung Ihrer Tätigkeiten:

Nutzen Sie dafür auch gerne die Nummern vor den Tätigkeiten, wenn das einfach für Sie ist.





Präventa

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?



Präventa

Zusatzreflexion

Doch nicht nur der Bereich mit dem Blitz ist interessant, sondern auch die anderen Bereiche. Sich diese Bereich anzuschauen hilft zwar nicht dabei die Überforderung zu senken. Aber es kann Ihnen dabei helfen ein erfüllteres Arbeitsleben zu haben.

Werfen Sie nochmal ein Blick auf Ihre Tätigkeiten und wie Sie sie eingeordnet haben. Überlegen Sie sich jetzt, wie groß der Anteil des jeweiligen Bereichs während Ihrer Arbeit ist. Tragen Sie das entsprechend in den untenstehenden Balken ein. Verbringen Sie ein Drittel Ihrer Zeit mit Aufgaben, die Ihnen gut von der Hand gehen, dann markieren Sie das entsprechend:

Beispiel:



Anteil Ihrer Tätigkeitsbereiche:

--

Überlegen Sie sich jetzt Folgendes:

1. Wie zufrieden sind Sie mit der Aufteilung Ihrer Tätigkeit auf der Arbeit?
2. Bei welchen Bereichen wünschen Sie sich Änderungen? Welcher Bereich soll bleiben, wie er ist? Welcher Soll größer werden? Welchen Bereich wünschen Sie sich kleiner?
3. Bei den Tätigkeitsbereichen, wo Sie sich Änderungen wünschen – wie können Sie diese Änderungen erreichen?