

## Bedürfnisse erforschen

Bedürfnisse zu erfüllen steigert unsere Lebensqualität. Wenn Sie einen guten Kompromiss zwischen Ihren Erwartungen und Ansprüchen und Ihren Bedürfnissen finden, können Sie Ihren Leistungsdruck und Stress reduzieren. Auf dem vorherigen Arbeitsblatt haben Sie bereits Ihre Erwartungen hinterfragen können. Sofern Sie eine neue Perspektive auf die wahrgenommenen Ansprüche eingenommen haben, können Sie Ihren Bedürfnissen mehr nachgehen. Sollten Sie jedoch weiterhin die hohen, belastenden Erwartungen an Sie sehen oder wurden diese vielleicht sogar direkt und explizit von Ihrer Führungskraft geäußert, dann gilt es nun einen Kompromiss zu finden zwischen diesen Erwartungen und Ihren Bedürfnissen.

? Im ersten Schritt ist es wichtig, dass Sie Ihr Bedürfnis reflektieren. Fragen Sie sich daher für eine bestimmte Situation, in der Sie hohen Leistungsdruck verspüren:

- Was löst das in mir aus?
- Was denke ich dabei?
- Was fühle ich dabei?
- Warum denke und fühle ich so?
- Was würde ich jetzt lieber tun?

Ein Beispiel, um das für Sie zu veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Ihre Führungskraft gibt Ihnen die Aufgabe, eine Präsentation für eine Sitzung zu erstellen. Sie haben jedoch diverse andere Aufgaben auf dem Tisch und keine Zeit, ohne Überstunden eine Präsentation zu erstellen, die alle umhaut – sowohl inhaltlich als auch visuell. Ihre Führungskraft erwartet das aber bestimmt von Ihnen. Oder? Nun geht es um Ihr Bedürfnis in der Situation. Sie ärgern sich über die zusätzliche Aufgabe und möchten keine Überstunden machen. Sie denken vielleicht etwas wie „Ich hab‘ jetzt echt keinen Nerv, mich da voll reinzuhängen.“ Dieser Ärger liegt wahrscheinlich darin begründet, dass eine Grenze bei Ihnen mit dieser zusätzlichen, anspruchsvollen Aufgabe überschritten wurde. Ihre Führungskraft hat diese Grenze nicht respektiert, die Sie sich gesetzt haben – auch wenn die Führungskraft davon vielleicht gar nichts wusste. Sie haben nun das Bedürfnis, pünktlich zu gehen und die Präsentation so gut zu machen, wie Sie es in der Arbeitszeit schaffen. Sie haben nun drei Lösungsmöglichkeiten:

1. Sie hören auf Ihr Bedürfnis, erstellen die Präsentation so gut wie in der regulären Zeit möglich und gehen pünktlich.
2. Sie ignorieren Ihr Bedürfnis und machen Überstunden, um den (vermeintlichen) Erwartungen gerecht zu werden.
3. Sie versuchen einen Kompromiss zu finden: Dieser könnte zum Beispiel so aussehen, dass Sie, ggf. in Absprache mit Ihrer Führungskraft, eine andere Aufgabe liegen lassen, um die Präsentation zu perfektionieren, können jedoch pünktlich gehen.



## Präventa

Für welche der drei Möglichkeiten Sie sich entscheiden würden, liegt ganz bei Ihnen. Allerdings wird Möglichkeit Zwei, Ihr Bedürfnis zu ignorieren, wie bereits angesprochen auf lange Sicht zu Stress und geringerer Lebensqualität führen. Dies „mal“ zu machen, wird Ihnen hingegen natürlich nicht schaden. Wenn es Ihnen also aktuell schwerfällt „nein“ zu sagen oder Sie spontan keinen geeigneten Kompromiss sehen, wäre ein weiterer Lösungsansatz:

- ⇒ Dieses Mal die eigenen Bedürfnisse zurückstellen und die Aufgabe erledigen (vgl. 2)
- ⇒ Zusammen mit der fertigen Aufgabe der Führungskraft einen Vorschlag machen, wie dies zukünftig vermieden werden kann (oder ein Gespräch dazu suchen – eine Anleitung dafür finden Sie auf der Leistungsdruck-Seite unter ‚Gespräch mit der Führungskraft‘)

Bei der Entscheidung für eine der Möglichkeiten kann Ihnen **Ihr selbst formuliertes Ziel** helfen. Sie haben dieses (oder mehrere Ziele) für sich bereits auf einem vorherigen **Arbeitsblatt „Ziele ergründen“** formuliert. Greifen Sie auf dieses gerne an dieser Stelle zurück.

Nutzen Sie bitte die Tabelle und die oben genannten Reflexionsfragen, um Ihre Bedürfnisse in Situationen mit hohem Leistungsdruck herauszufinden und mögliche Kompromisse mit Rückblick auf Ihre persönlichen Ziele zu überlegen. Probieren Sie diese Kompromisse gerne einfach mal aus und schauen Sie, was passiert!

Die Situation, in der der Leistungsdruck zu hoch ist	Erwartung, die an mich gestellt wird/die ich an mich stelle	Wie sicher bin ich, dass diese Erwartungen so stimmen? Wie kann ich darin sicherer werden?	Mein Bedürfnis in der Situation	Möglicher Kompromiss aus Erwartungen und Bedürfnis

Die Situation, in der der Leistungsdruck zu hoch ist	Erwartung, die an mich gestellt wird/die ich an mich stelle	Wie sicher bin ich, dass diese Erwartungen so stimmen? Wie kann ich sonst sicherer werden?	Mein Bedürfnis in der Situation	Möglicher Kompromiss aus Erwartungen und Bedürfnis

Quelle: angelehnt an Baus L. (2015) Wie realistische Zeitplanung funktioniert. In: Selbstmanagement: Die Arbeit ist ein ewiger Fluss. Springer Gabler, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-09593-2\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-658-09593-2_14).