



Zusatzmaßnahmen: Welches Verhältnis von Tätigkeiten in den vier Bereichen wünschen Sie sich? Wie können Sie das erreichen?

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?