

## Überforderung erkennen

Um Überforderung zu verhindern und zu beseitigen ist es wichtig die **Anzeichen** dafür zu kennen und richtig zu deuten. Führungskräften ist meist ein mehr oder weniger großes Team von Mitarbeitenden unterstellt, das es zu führen und zu koordinieren gilt. Gleichzeitig tragen Führungskräfte auch die **Verantwortung** für ihre Mitarbeitenden und müssen ihre **Fähigkeiten** und **Stärken** kennen, um sie optimal einzusetzen.

Seine Mitarbeiter zu kennen heißt auch, Überforderung zu erkennen und zu merken, wann jemand einer Aufgabe nicht gewachsen ist. Deshalb ist es wichtig, besonders sensibel für **Veränderungen** im Verhalten zu sein und aufmerksam auf alle **Warnsignale** zu achten.

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl möglicher Anzeichen für Überforderung.

### Körperliche Warnsignale

- Chronische Müdigkeit
- Appetitlosigkeit

### Emotionale Warnsignale

- Nervosität, innere Unruhe
- Gereiztheit, Ärgergefühle
- Angstgefühle, Versagensängste
- Unzufriedenheit, Unausgeglichenheit
- Lustlosigkeit
- Innere Leere, „ausgebrannt sein“

### Kognitive Warnsignale

- Konzentrationsstörungen
- Tagträume
- Leistungsverlust
- Häufige Fehler

### Warnsignale im Verhalten

- Aggressives Verhalten gegenüber anderen
- „aus der Haut fahren“
- Fingertrommeln, Füße scharren, Zittern, Zähne knirschen
- Schnelles Sprechen oder Stottern
- Andere unterbrechen, nicht zuhören können
- Unregelmäßig essen

Wenn Ihnen eines oder mehrere dieser Warnsignale auffallen, **KANN** das ein Zeichen für eine mögliche Überforderung sein, muss es aber nicht zwangsläufig. So oder so sollte es Ihre **Aufmerksamkeit** erwecken und Anlass sein besonders auf den/die Mitarbeiter/in Acht zu geben. Suchen Sie im Zweifel das **Gespräch**, erkundigen Sie sich nach seinem/ihrer Wohlbefinden und sichern Sie Unterstützung zu.

Lesen Sie mehr zum Umgang mit bereits vorhandener Überforderung im folgenden Abschnitt auf der Website.

Quelle: In Anlehnung an Kaluza, G. (2018). *Gelassen und sicher im Stress: Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen*. Springer-Verlag.