

## Überfordert im Job? Mit diesen Tricks erreichen Sie besser Ihre Ziele

Stand: 20.06.2023 | Lesedauer: 5 Minuten

Von Sybille Kallwitz



Bei richtiger Selbstführung geht es um mehr als die bloße Organisation des Terminkalenders

Quelle: Getty Images/Portra Images

Mit den sich ändernden Arbeitsbedingungen steigen auch die Herausforderungen für Beschäftigte. Eine gute Selbstführung hilft Belastungen zu reduzieren, neue innovative Ideen zu schöpfen – und verspricht nicht zuletzt mehr Erfolg. Diese fünf Tricks sollten Sie kennen.

Die Ansprüche an Beschäftigte haben sich in den vergangenen Jahren verändert. Oftmals sind sie gewachsen. Ob hochkomplexe Aufgaben, agile Projektarbeit, hybride Arbeitsmodelle oder die Abkehr von hierarchischer Führung – „Die Herausforderungen, vor denen Beschäftigte stehen, führen schnell zu Verunsicherung, Unzufriedenheit und dem Gefühl, überfordert zu sein“, sagt Gudrun Happich, Inhaberin des [Galileo Instituts für Human Excellence \(https://www.galileo-institut.de/\)](https://www.galileo-institut.de/) in Köln.

Anzeige

**Schritt für Schritt zum Wunschgehalt. Jetzt den Gehaltsplaner von StepStone starten** ([https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner\\_welt\\_\\_gehaltsplanertext](https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner_welt__gehaltsplanertext))

Daraufzusetzen, dass der Arbeitgeber selbst für Abhilfe sorgt, funktioniert in der modernen Arbeitswelt nicht mehr, so die Führungsexpertin. Stattdessen liege die Verantwortung heute vor allem bei den Mitarbeitern.

„Selbstführung“ heißt das Stichwort. Und die Fähigkeit dazu, sagt Happich, sei eine der „maßgeblichen Kernkompetenzen im beruflichen Alltag – ob für Beschäftigte mit oder ohne Führungsverantwortung“. „Wer die Kontrolle über seine Arbeit haben, eigene Ziele bestimmen und diese wie auch die des Teams stringent verfolgen will, ist auf Selbststeuerung angewiesen.“

Es geht um mehr als klassisches Selbstmanagement, wie etwa die Organisation des Terminkalenders. „Sich selbst zu führen bedeutet, über das eigene Verhalten, die Gedanken sowie Gefühle nachzudenken und sie möglichst so zu beeinflussen, dass am Ende etwas Positives entsteht“, sagt Uwe P. Kanning, Professor für Wirtschaftspsychologie an der Hochschule Osnabrück.

Gute Selbstführung habe deshalb auch den Effekt, insbesondere das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, die Motivation und die [Arbeitszufriedenheit \(/iconist/partnerschaft/plus245611982/Glueck-Diese-sechs-Faktoren-entscheiden-ob-wir-gluecklich-sind.html\)](https://www.iconist.com/partnerschaft/plus245611982/Glueck-Diese-sechs-Faktoren-entscheiden-ob-wir-gluecklich-sind.html) zu stärken. Als weitere potenzielle Vorteile nennen zahlreiche Studien: eine gesteigerte Arbeitsleistung, kreativere Ideen und

innovativere Lösungen. Sprich: mehr Erfolg. Damit dieser aber auch wirklich eintritt, gilt es, die richtigen Weichen zu stellen. Fünf Tipps helfen dabei.

## **Tipp 1: Den Blick nach innen richten**

Wer seine Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen beeinflussen möchte, muss sich seine eigene Gefühlswelt erst einmal bewusst machen. Was simpel klingt, fällt vielen schwer, weiß Karriereberaterin Happich. „Der Mensch neigt dazu, sich auf das zu fokussieren, was um ihn herum passiert, anstatt sich auch selbst bewusst wahrzunehmen“.

Um das zu ändern, rät die Expertin, sich zwischendurch immer wieder kurz Zeit zu nehmen, und sich selbst zu fragen: Welche typischen Verhaltensmuster lege ich gerade an den Tag? Was sagt mir mein Körper: Befinde ich mich in einer angenehmen oder unangenehmen Situation? Wie fühle ich mich im Moment? Beispiel: Bekomme ich etwa einen schnelleren Puls, sobald eine Kundenmail eintrifft, weil ich meine, sofort antworten zu müssen?

Wichtig hierbei sei, das Wahrgenommene nicht gleich zu bewerten. „Es geht zunächst nur darum, ein Gefühl für das zu bekommen, was in uns vorgeht“, so Happich.

## **Tipp 2: Das eigene Verhalten kritisch reflektieren**

Selbstführungskompetenz zu zeigen, bedeutet auch, sein Handeln immer wieder zu hinterfragen. „Es geht dabei um das konkrete Arbeitsverhalten, das meist routiniert und unreflektiert abläuft“, erläutert Psychologe Kanning. Sind meine Verhaltensweisen angemessen? Wie wirken sie sich auf mich und meine Leistung aus? Wie reagieren Kollegen oder Kunden auf mich?

Ein Ziel dabei sei, so Kanning, das Verhalten besser auf Arbeitsumfelder abzuspassen, es zu optimieren und Fehlverhalten zu vermeiden. Beispiel des Experten: Man ist unzufrieden mit dem Verlauf einer Sitzung, weil man zu wenig Gehör gefunden hat und seine Vorstellung nicht durchsetzen (</wirtschaft/karriere/article202259302/Durchsetzungsvermoegen-Auf-freche-Menschen-bestens-vorbereitet.html>) konnte. In der Rückbetrachtung fällt auf, dass man die eigenen Ideen erst spät in die Diskussion eingebracht und sie nur mit wenigen Worten skizziert hat.

„Hier können Sie aus Ihren Erkenntnissen konkrete Verhaltensziele für die Zukunft ableiten und konsequent umsetzen“, sagt Kanning, etwa: „Künftig schreibe ich vor dem Meeting viele Argumente auf, die für meinen Vorschlag sprechen, und versuche meine Ideen gleich zu Beginn zu platzieren.“

Anzeige

**Schritt für Schritt zum Wunschgehalt. Jetzt den Gehaltsplaner von StepStone starten** ([https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner\\_welt\\_\\_gehaltsplanertext](https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner_welt__gehaltsplanertext))

## **Tipp 3: Misserfolge anerkennen**

Happich rät, trotz allem „die Realitätsbrille aufzusetzen“: Welchen konkreten Anteil habe ich an einem (Miss-)Erfolg (</wirtschaft/karriere/bildung/plus237363905/Gender-Gap-Angst-vor-den-eigenen-Staerken-Das-koennen-Frauen-tun.html>)? Dank welcher Stärken war ich erfolgreich und wie kann ich sie gezielter nutzen? Wo erkenne ich Schwächen und wie kann ich sie abstellen?

Dabei sollten Selbstmanager versuchen, mit Misserfolgen einen möglichst objektiven Umgang zu finden. „Schließlich beeinflussen sie maßgeblich das Selbstvertrauen und die Motivation“, sagt Coach Happich.

## **Tipp 4: Hinderliche Gedanken und Emotionen nutzen**

Trick des Experten Kanning ist gleichzeitig, negative Gedanken in etwas Konstruktives zu verwandeln. Hinter Angst vor Gesprächen mit dem Chef beispielsweise könnte der eigene Perfektionismus (</iconist/service/article242753533/Gluecksrezept-der-Skandinavier-Grundvertrauen-und-gute-Gene.html>) stecken. „Diesen Anspruch sollten Sie vor dem nächsten Gespräch per innerem Dialog kritisch prüfen und senken.“

Dann sei es möglich, Ziele zu visualisieren, statt sich über Negatives zu ärgern. Wer versucht, mögliche Lösungen statt Probleme zu sehen, könnte es demnach im Alltag leichter haben. Hinderliche Gedanken lassen sich laut Kanning zum Beispiel so durch Perspektiven ersetzen: „Ob ich jetzt Lust habe, diese Sache zu tun, ist egal. Um mein Ziel zu erreichen, ist nötig, dass...“

Auch positive Formulierungen können unterstützend wirken: „Ich schaffe das, indem ich Schritt für Schritt vorgehe.“ Statt: „Wie soll ich das nur schaffen?“

Der Experte rät: „Wichtig ist, die negativen Denkweisen zu erkennen, die die Arbeit erschweren. Und die durch Aufgaben und Situationen ausgelösten positiven und negativen Emotionen, die den Umgang mit Herausforderungen beeinflussen.“

Anzeige

**Schritt für Schritt zum Wunschgehalt. Jetzt den Gehaltsplaner von StepStone starten** ([https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner\\_welt\\_gehaltsplanertext](https://www.stepstone.de/gehaltsplaner?cid=partner_welt_gehaltsplanertext))

## **Tipps 5: Das körperliche Wohlergehen stärken**

„Ein gesunder Körper ist auch die Basis für Erfolg im Job“, sagt Trainerin Happich. Da die körperliche Belastbarkeit und in der Folge die Leistungsfähigkeit nicht grenzenlos seien, komme es darauf an, bewusst mit dem eigenen Körper umzugehen und das körperliche Wohlbefinden zu stärken.

Wichtig sei, rät die Diplom-Biologin, die physische Leistungskraft realistisch einzuschätzen: „Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers wie anhaltende Müdigkeit und Konzentrationsprobleme, um Ihre Grenzen zu erkennen und einzuhalten“. Außerdem empfiehlt sie, sich körperlich auf den Arbeitsalltag vorzubereiten und ihn so „vital zu meistern“. Entscheidend seien etwa ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung, Sport und regelmäßige Erholungsphasen.

**„Alles auf Aktien“ ist der tägliche Börsen-Shot aus der WELT-Wirtschaftsredaktion. Jeden Morgen ab 5 Uhr mit den Finanzjournalisten von WELT. Für Börsen-Kenner und Einsteiger. Abonnieren Sie den Podcast bei Spotify** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com?url=https%3A%2F%2Fopen.spotify.com%2Fepisode%2F4q4vQu3aepCjQaRoE4wLQL&data=04%7C01%7CDaniel.Mandler%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7C>)

**Apple Podcast** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com?url=https%3A%2F%2Fpodcasts.apple.com%2Fde%2Fpodcast%2Falles-auf-aktien%2Fid1549709271&data=04%7C01%7CDaniel.Mandler%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7C>)

**Amazon Music** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com?url=https%3A%2F%2Fmusic.amazon.de%2Fpodcasts%2Fdf7f5b86-fe30-4754-bca8-ded5c7b904a3%2Falles-auf-aktien&data=04%7C01%7CDaniel.Mandler%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7C>)

**und Deezer** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com?url=https%3A%2F%2Fwww.deezer.com%2Fus%2Fshow%2F2196062&data=04%7C01%7CDaniel.Mandler%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7C>)

**Oder direkt per RSS-Feed** (<https://eur01.safelinks.protection.outlook.com?url=https%3A%2F%2Fallesaufaktien.podigee.io%2F&data=04%7C01%7CDaniel.Mandler%40welt.de%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7Ca1e7a36c6a4847689d653f679c0f3b12%7C0%7Cf6ad3a5d88c34f9cb03908d8c1426955%7C>)

---

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/245940624>