

Übung: Stärken-Schwächen-Quadrat

Diese Übung hilft transparent zu machen, wem die Verantwortung Ihrer derzeitigen Aufgaben wirklich gehört. Für Sie als Angehörige/r ist es wichtig, genau hinzuschauen welche Zuwendung von Ihnen geleistet werden kann und welche Ihre Kräfte übersteigt.

<p>① Aufgaben, die ich derzeit ausführe</p>	<p>② Aufgaben, die ich gerne mache</p>
<p>③ Aufgaben, die nur ich ausführen kann</p>	<p>④ Aufgaben, die mir schwer fallen bzw. für die ich nicht gewürdigt werde</p>

So geht's:

1. In das erste Viertel (links oben) schreiben Sie all jene Aufgaben, die Sie derzeit ausführen.
2. Im zweiten Viertel (rechts oben) notieren Sie all jene Aufgaben, die Sie gerne machen.
3. Im dritten Viertel (links unten) notieren Sie all jene Aufgaben, von denen Sie denken, dass nur Sie sie ausführen können.
4. Im letzten Viertel (rechts unten) notieren Sie jene, die Ihnen schwer fallen oder von denen Sie glauben, dass Sie ohnehin nicht gewürdigt werden.
5. Nun sehen Sie sich im Detail das dritte Viertel an und versuchen Sie, folgende Fragen zu beantworten: Liegen diese Aufgaben in meiner Verantwortung? Wer profitiert davon? Hat mich jemand gebeten, diese zu übernehmen? Wer könnte dafür noch zuständig sein? Wieso liegt mir so viel daran, diese trotz hoher Belastung zu übernehmen? Könnte diese jemand anders übernehmen? Wenn ja, wer? Wenn nein, warum nicht?
6. Im nächsten Schritt bearbeiten Sie das vierte Viertel. Stellen Sie sich dieselben Fragen, wie bei Punkt 5.

Setzen Sie anschließend in Ihrem Alltag neue Prioritäten und nehmen Sie eine Umverteilung der Aufgaben vor. Besonders dann, wenn Sie darunter leiden und das Gefühl haben immer mehr tun zu müssen. Konzentrieren Sie sich auf jene Aufgaben, die Ihnen leicht von der Hand gehen und loben Sie sich dafür. Dann wird Ihnen auch die eine oder andere Arbeit leichter von der Hand gehen, die Ihnen nicht so angenehm ist.

Notizen: _____

