

Beeinträchtigung im Beruf durch Erledigungsblockade

Ob die Erledigungsblockade privater oder beruflicher Art ist - sie beeinträchtigt die Arbeitsleistung augenfällig oder subtil. Eine Erledigungsblockade im Privaten hat einen Einfluss auf Arbeitsqualität und -quantität.

Negative Verhaltensweisen am Arbeitsplatz

- Erledigungs-, Denk- und Handlungsblockaden; Arbeit zu spät und unter grossem Druck und Schuldgefühlen erledigen, ungenügendes Einhalten von Terminen, kein gezieltes Vorwärtsarbeiten mit richtig gesetzten Prioritäten, Erledigungsblockade in Arbeitsstruktur oder Entscheidungen
- Vermeidungs- und Ausweichverhalten: "Kopf-in-den-Sand-stecken" wenn scheinbar Bedrohliches ansteht, Unwichtiges statt Wichtigem erledigen, Rechtfertigen oder Ausreden bringen

Kompensationsverhalten

- Zwangsverhalten, Fehlleistungen oder Pannen
- Sucht: Alkohol, Nikotin, Cannabis, Tabletten, Spielen, Gamen, Konsum, Schlaf, Restaurantsitzerei...
- Überspielen / Lügen / Doppelleben

Konsequenzen

- Inneren Abstand zur Arbeit verlieren
- Depressionen, Ängste, Versagensangst, Schuldgefühle, Angst, Erstarren
- Konzentrationsschwäche, Blockiertheit
- Stresssymptome bis zum Burnout
- Somatische Probleme wie Magengeschwür, Herzsymptome, Schlafstörungen
- Versagen, Abwertungen, schlechter Ruf
- Stagnieren der Karriere
- Eheprobleme
- Einsamkeit, Isolationsgefühle

Ansätze zur Überwindung der Erledigungsblockade

- Bewusstwerdung: **Belastend ist die Arbeit, die man aufschiebt**, nicht die, die man macht.
- Coaching annehmen (privat oder professionell)
- Prioritätenliste führen und ständig aktuell halten (Prioritätenliste als Priorität)
- funktionierendes System erarbeiten: Listen, Büchlein, Reflexionszeit
- Jeden Morgen erst die zwei belastendsten Arbeiten erledigen, Gefühl der Befreiung wahrnehmen.
- Büchlein führen
- Skala führen
- Reizüberflutung und Multitasking vermeiden
- störungsfreie Zeiten einführen
- delegieren und nein sagen lernen
- Körperübungen (Stressmanagement, z.B. Herzkohärenzübung, Yoga, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training usw., Wii) wichtig: sich nicht zu viel vornehmen: 2 Min. täglich sind wirksam.
- Gefühlsarbeit: wie fühlt sich Stress im Körper an? Unterscheiden lernen: **ich habe Stress / Stress hat mich**