



**DIE BESTEN LIFE-WORK-HACKS FÜR WENIGER STRESS BEIM BERUFSSTART**

# NUTZE DEN MOMENT!

In dieser Serie zeigen wir euch, wie ihr beim Berufsstart Stress runterregelt.

Text » Dr. Simone Cardoso de Oliveira

Fotos » Getty Images/Deagreez

**K**ennst du das? An manchen Tagen bist du hochkonzentriert bei der Sache und hast im Nu geschafft, was du dir vorgenommen hast. An anderen Tagen aber sitzt du gequält vor dem Rechner und kommst irgendwie gar nicht voran. Dabei rückt die Klausur oder der Abgabetermin immer näher. Aber je mehr die Nervosität steigt, desto weniger geht es voran. Stress und Frustration sind programmiert. Mit solchen Situationen wirst du nicht nur im Studium, sondern auch im Berufsleben immer wieder konfrontiert werden.

Aber kein Grund zur Panik! Die Sache ist nur, dich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Das Allerwichtigste ist, den glücklichen Moment abzapfen, an dem alles doppelt so schnell läuft. Stell dir nur vor, was du mit der gewonnenen Zeit alles anstellen könntest! Ganz zu schweigen davon, wie viel mehr Spaß die Arbeit macht, wenn alles wie am Schnürchen läuft ...

Also, wie schaffst du das? Zuallererst:

## BESTANDSAUFNAHME MACHEN

Du wirst immer mehr als eine Sache zu tun haben. Und selbst eine große Aufgabe wie z. B. eine Abschlussarbeit hat immer mehrere verschiedene Teile, die dich auf unterschiedliche Weise fordern. Ein Literaturverzeichnis zu erstellen oder Abbildungen zu machen, sind beispielsweise ganz andere Tätigkeiten, als den Text voranzubringen. Mach dir deine unterschiedlichen To-dos bewusst – z. B., indem du sie aufschreibst.

## TU, WAS DEIN BAUCH SAGT!

Versuche dann nicht krampfhaft, deine To-dos in einer bestimmten Reihenfolge abzuwickeln. Lass lieber dein Bauchgefühl entscheiden! Nimm dir aus deiner To-do Liste das als Nächstes vor, auf was du jetzt im Moment am meisten Lust hast. Sehr wahrscheinlich wird dir diese Sache dann auch leicht von der Hand gehen. Der Spaß an der Sache und das Erfolgsgefühl deines Fortschritts wird dich beflügeln, auch die nächste Aufgabe beherzt anzugehen.

Wenn du nach diesem Prinzip vorgehst, wirst du eine Motivationswelle vor dir herschieben, die dich den ganzen Tag über trägt. Und wahrscheinlich sind am Ende des Tages dann doch auch jede Menge Dinge erledigt, zu denen du morgens erst mal gar keine Lust hattest.

Okay – es kann natürlich sein, dass du beim Hören auf dein Bauchgefühl eine Sache aus der deiner To-do Liste aus dem Auge verlierst, weil sich die Lust dazu partout nicht einstellen will. Was dann? Hier mein Trick dazu:

## GIB DEINER LUST EINE CHANCE!

Manchmal kommt der Appetit erst beim Essen. Gib deiner Lust eine Chance, indem du das ungeliebte Task gedanklich hervorholst und einfach nur überlegst: Was wären die ersten kleinen Schritte, um diese Aufgabe anzugehen? Kurz etwas recherchieren, die Software anschauen, die du dafür brauchst, oder eine Kollegin fragen, wie sie eine ähnliche

Sache angegangen ist. Ist ein Schritt dabei, zu dem du jetzt spontan Lust bekommst? Super! Dann nutze den Moment und fang einfach an dieser Stelle an. Wenn du erst mal in Schwung gekommen bist, bekommt wahrscheinlich auch diese ungeliebte Pflicht ein freundlicheres Gesicht und ist schneller erledigt als gedacht.

Klar, du wirst ein bisschen Übung brauchen, um mit dieser Strategie Erfahrungen zu sammeln und immer besser zu wissen, was gerade richtig für dich ist. Und du musst dir ein dickes Fell wachsen lassen, was drängelnde Chefs angeht. Aber ohne Zweifel wirst du effizienter, mit mehr Spaß und weniger Stress arbeiten! Und welcher Chef fände das nicht auch klasse?



Dr. Simone Cardoso  
de Oliveira

## ÜBER DIE AUTORIN:

Smart arbeiten, Träume verwirklichen und die Welt ein Stückchen cooler machen – dabei helfen euch die Life-Work Hacks und Tools von Dr. Simone Cardoso de Oliveira ([www.sciedo.de](http://www.sciedo.de)) – speziell für ambitionierte „Brain Worker“!



IT-TYPEN

## BACKPACKER UND ANPACKER

» **EASY TÜRÖFFNER** Abschlussarbeiten im Unternehmen

» **WAHRHEIT IST TRUMPF?** Über das Schummeln im Bewerbungsprozess

» **QUEREINSTIEG IN DIE IT-BRANCHE** Geht das überhaupt?



**ARBEITSMARKT  
IT-SICHERHEIT  
IM DIENST DER GUTEN**

Seite 27