

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

WEG MIT DEM TO-DO-ZETTEL

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

Mal wieder den ganzen Tag gearbeitet und trotzdem am Abend das Gefühl, eigentlich gar nichts geschafft zu haben? Dann ist es Zeit für ein paar Tricks, mit denen du deine Erfolge im Auge behältst und angemessen feierst.

Du hast eine To-do-Liste? Oder eine bunte Kollektion von Haftnotizen auf dem Schreibtisch? Eine Mindmap auf einem Whiteboard? Oder einfach nur Einträge in deinem Kalender? Egal, wie genau du deine Arbeitsplanung festhältst. Worauf ich hinaus will: Was machst du, wenn du eine Sache erledigt hast? Streichst du den Punkt durch, oder wirfst du den Zettel in den Müll? So cool das im ersten Moment ist: Leider wirst du dich am Abend, ganz zu schweigen nach ein paar Wochen oder Monaten, nicht mehr an jeden weggeworfenen Zettel und jeden gewegwischenen Eintrag erinnern. Was bleibt, ist bestenfalls Erleichterung darüber, dass du irgendwie offenbar alles erledigt hast, und ein leeres Gefühl. Wo ist denn nur die ganze Zeit geblieben?

„DONE“ STATT „TO-DO“

Warum drehst du deine Strategie nicht einfach mal um? Wie wäre es, wenn du anstelle einer Liste von Aufgaben („To-do“) eine stetig wachsende Liste von Erfolgen („Done“) pflegen würdest? Egal, ob du dafür eine andere Liste anfängst oder Notizzettel in einer anderen Farbe benutzt. Jedes Mal, wenn du eine Sache abschließt, halte hier einfach mal in ein paar Stichworten oder

einem Satz fest, was du geschafft hast. Oder, die minimalistische Variante, wenn du Haftnotizen benutzt: Notiere dir die Aufgaben gleich in Form des gewünschten Endzustands (also z. B.: „Referat gehalten“). Wenn der Punkt erledigt ist, kannst du ihn dann einfach von der „To-do“-Ecke in die „Done“-Ecke bewegen. Solche Tricks verwendet man übrigens auch gern in den heute angesagten agilen Arbeitsstilen. Schau selbst, wie deine Zufriedenheit steigt, wenn du deine „Done“-Liste anwachsen siehst!

BONUS: VORARBEIT FÜR MITARBEITERGESPRÄCHE

Dieses System kannst du ganz nebenbei auch dazu nutzen, um dich optimal für Gespräche mit deinem Chef vorzubereiten. Vielleicht machst du mit deinem Betreuer an der Uni schon immer mal wieder Gespräche über den Stand deiner Arbeit? Dann kannst du hier deine „Done“-Sammlung schon mal super anbringen. Im Berufsleben bekommen solche regelmäßigen Gespräche mit dem Vorgesetzten noch mal eine ganz andere Bedeutung. Sie entscheiden, ob du eine Sonder-Gratifikation, einen Bonus oder eine Beförderung erhältst. Wenn du zur Vorbereitung hierzu deine „Done“-Liste hervorholst und dir dort vielleicht auch noch kurz notierst, welchen Nutzen du mit deinen erledigten Aufgaben für deinen Arbeitgeber geschaffen hast, dann bist du perfekt aufgestellt, um dich im allerbesten Licht zu präsentieren. Und dein Chef wird deine geballten Argumente mit dem entsprechenden Benefit honorieren.

Manchmal muss es ein bisschen mehr sein – so weit, so gut. Damit sind wir aber noch nicht fertig. Es gibt Erfolge, die sind so grandios, dass sie besonders gewürdigt werden müssen. Wenn du so etwas geschafft hast (so in dem Stil: Abschlussarbeit abgegeben, Veröffentlichung akzeptiert bekommen, ...), dann wird es Zeit, richtig zu feiern! Lass diese Erfolgsmomente nicht einfach so vorbeiziehen. Belohne dich ganz bewusst! Ein tolles Essen mit deinem/-r Liebsten, ein Kinoabend oder eine rauschende Party mit deinen Kumpels – es gibt es ja so viele Optionen! Da findest du für jede Gelegenheit ein passendes „Geschenk“ an dich selbst. Hauptsache, du bist konsistent und lässt deine Erfolgsmomente nicht einfach so verstreichen. Gönn dir, in diesem Moment der Star zu sein! Dann gehst du auch gut gestärkt in das nächste Level ...



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) – speziell für ambitionierte „Brain Worker“!



BRAINTEASER IM BEWERBUNGSPROZESS

KOPFNÜSSE LEICHT GEKNACKT



IN EINER BANK NACH
UNSERER ZEIT: FINTECHS

Seite 22

» **NOBELPREIS IN KLEIN** Preise für Studienarbeiten

» **DIE ERLÖS-SCHRITTMACHER** Consulting in der Gesundheitsbranche

» **WARUM STREBER LÄNGER LEBEN** Gewissenhaftigkeit ist Trumpf