

Text » Dr. Simone Cardoso de Oliveira  
Fotos » Gettyimages/ demaerre, privat

Überlastet, weil du 's zu gut mit den Kollegen  
meinst? Wir können helfen!

**KOLUMNE: JOB HACKS FÜR WENIGER STRESS IM JOB**

# GRENZEN SETZEN – AUCH IM BERUF

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

**D**er erste Tag im neuen Job. Überall empfangen dich freundliche Gesichter. Klasse – her mit der Arbeit! Du bist glücklich und hoch motiviert. Endlich kannst du zeigen, was in dir steckt.

Im Laufe der ersten Tage bekommst du einen Überblick über deinen konkreten Aufgabenbereich. Passt alles super. Nach einer Orientierungsphase bekommst du auch alles ganz gut in den Griff.

Aber komisch – je besser du deine Aufgaben beherrscht, desto mehr neue Tasks landen auf deinem Schreibtisch. Teilweise auch noch nicht mal von deinem Vorgesetzten, sondern von Kollegen, die dich bitten, doch „mal eben“ was für sie zu übernehmen, weil sie im Moment gerade so furchtbar viel zu tun haben. Klar, da sagt man nicht nein. Man fühlt sich geschmeichelt, dass einem als Neuling die Zusatzaufgaben zugetraut werden. Und man möchte es sich mit den neuen Kollegen auch nicht verderben. Aber so langsam bekommst auch du Stress. Und dann kommt auch noch der Chef mit einem dringenden Projekt, das du mal eben dazwischenschieben sollst.

Spätestens jetzt solltest du aufpassen. An dieser Stelle entscheidet sich, wie sich dein Arbeitsleben entwickeln wird. Als vielgeschätzter, aber hoffnungslos überarbeiteter netter Kollege, der Überstunden ohne Ende anhäuft? Oder als gelassener Mitarbeiter, der geschätzt und respektiert wird, aber immer noch Zeit für seine Hobbys und Freunde hat? Wenn du eher die zweite Variante präferierst, dann solltest

du jetzt aktiv werden. Aber wie machst du das am elegantesten, ohne jemanden vor den Kopf zu stoßen?

## **KLAR KOMMUNIZIEREN**

Der erste Tip ist eigentlich ganz einfach: kommuniziere klar und transparent. Lege deinen Kollegen und deinem Chef auf den Tisch, was bei dir gerade anliegt. Mittlerweile wirst du eine Ahnung davon haben, wie viel Zeit du für jede der Aufgaben brauchst. Rechne vor, dass deine Arbeitszeit nicht für alles ausreicht, zumindest nicht in dem gewünschten Zeitrahmen. Dann ist die Sache für alle Beteiligten klar: Es gibt Handlungsbedarf.

Für die Absprachen mit deinen Kollegen bedeutet das: Du kannst keine zusätzlichen Aufgaben annehmen, ohne deine eigenen zu vernachlässigen. Du kannst also guten Gewissens ablehnen. Deine Kollegen werden das respektieren. Und für die Zusammenarbeit mit deinem Chef heißt das:

## **ENTSCHEIDUNGEN EINFORDERN**

Mach dir nicht den Stress, zu überlegen, wie um Himmels willen du alles unter einen Hut bekommen sollst. Auch wenn du von der Uni noch gewöhnt bist, alles irgendwie selbst hinzubekommen. In einer Firma oder Organisation liegt die Sache anders. Da arbeitet nicht jeder für sich selbst, sondern für das Ganze. Und es gibt Leute, die dafür verantwortlich sind, dass die Aufgaben so verteilt sind, dass am Ende des Tages alles fristgerecht erledigt ist. Und diese Aufgabe hat – richtig – in den allermeisten

Fällen immer noch der Vorgesetzte (auch wenn noch so oft von flachen Hierarchien geredet wird ...). Nimm also deinen Chef in die Pflicht! Es ist sein Job, an dieser Stelle die Entscheidung zu treffen, was du tun sollst und was auf später verschoben oder an andere Mitarbeiter abgegeben werden kann. Das heißt nicht, dass du nicht mitdenken und Vorschläge machen kannst. Im Gegenteil. Vielleicht hast du eine kreative Idee für einen Kompromiss: Wenn wir Projekt A ein wenig kleiner angehen, dann könnte B doch noch geschafft werden? Das bringt dir Anerkennung und macht es deinem Chef einfacher. Aber was auch immer du tust: Lass die Entscheidung den Verantwortlichen treffen! So sicherst du deine eigenen Grenzen und stärkst gleichzeitig die Organisation deines Arbeitgebers.



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“!

# UNICUMBERUF

ING



TALENTE FÜR DEN AUTOBAU VON MORGEN  
**ALLE STEHEN  
UNTER STROM**



**TUT WEH - TUT GUT  
TIPPS FÜRS FEEDBACK-GESPRÄCH**

Seite 10

- » **PODCASTS** Karriere geht über die Ohren
- » **JOURNALING** Per Tagebuchschriften zum Jobeinstieg
- » **DIE DEUTSCHEN ZULIEFERER** Kraft, die von innen kommt