



Stress abbauen: 5 Schritte, um Ihre To-Do-Liste zu straffen

In Listen über Stress-Management werden Sie fast immer Tipps wie ausreichend Schlaf, gute Ernährung und ausreichend Bewegung finden. Meist wird auch betont, wie wichtig es ist, sich Zeit zum Entspannen und für Ihre Familie und Ihren Freundeskreis zu nehmen. Für viele von uns hört sich das sehr gut an – wenn wir nur mehr Zeit hätten.

Dieses Arbeitsblatt wird Ihnen dabei helfen, zu erkennen, wo Sie mehr Zeit finden können. Selbst 15 Minuten hier und da können beim Stressabbau einen Unterschied machen.

- 1** Schreiben Sie 5 bis 7 Ihrer Verantwortungen oder Pflichten auf. Wenn Sie Hilfe dabei brauchen, die Liste einzugrenzen, konzentrieren Sie sich auf die Punkte, die Sie besonders anstrengend oder unangenehm finden. (Beispielsweise der monatliche Buchklub, ein wöchentlicher Arbeitsbericht, Kinder von der Schule abholen, eine jährliche Familienversammlung.)

| | |
|-------|-------|
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |
| <hr/> | <hr/> |

- 2** Gehen Sie durch jeden Punkt und stellen Sie sich die folgenden Fragen:

• **Muss ich die Aufgabe erledigen?**

- Ja: Beispielsweise erfordert sie meine Anwesenheit, Genehmigung oder Expertise.
- Nein: Beispielsweise kann ich eine andere Person ausbilden, damit sie die Aufgabe erledigen kann.

• **Kann ich die Aufgabe delegieren?**

- Ja: Beispielsweise kann sie von meinen direkten Untergebenen erledigt werden, wenn ich diese ausbilde.
- Nein: Beispielsweise erfordert sie meine Anwesenheit, Genehmigung oder Expertise.

• **Kann ich die Aufgabe umplanen?**

- Ja: Beispielsweise könnte ich meine Freunde erst nächsten Monaten zum Abendessen einladen.
- Nein: Beispielsweise muss ich meinen Sohn jeden Tag um 16 Uhr von der Schule abholen.

• **Könnte ich die Aufgabe einstellen?**

- Ja: Beispielsweise hat mir mein Buchklub früher viel Spaß gemacht, aber ich habe nie Zeit, um das Buch zu Ende zu lesen und die Zeit könnte ich für etwas anderes nutzen.
- Nein: Beispielsweise muss ich meine Kreditkartenschulden abtragen.

- 3 Sortieren Sie Ihre Liste anhand Ihrer Antworten auf die obigen Fragen. Gehen Sie durch Ihre Antworten und markieren Sie jeden Punkt je nach Ihrer Antwort als:
 - **Erledigen:** Diese Aufgaben müssen Sie erledigen. Priorisieren Sie diese nach ihrer Dringlichkeit.
 - **Delegieren:** Diese Aufgaben werden Sie einer anderen Person übertragen oder jemanden bitten, sie mit Ihnen zu teilen.
 - **Umplanen:** Diese Aufgaben werden Sie erledigen, aber den Zeitplan oder die Häufigkeit ändern, damit Sie flexibler sein können.
 - **Einstellen:** Sie werden diese Aufgaben einstellen.
- 4 Erstellen Sie einen Plan und halten Sie sich daran.
- 5 Nehmen Sie sich jetzt Zeit, etwas zu tun, was Ihnen Spaß macht.

Und planen Sie, diese Übung hin und wieder zu wiederholen, da sich Prioritäten ändern können.

Jeder befindet sich in einer anderen Situation. Aber normalerweise gibt es Wege, um Ihre Belastung zumindest etwas zu vermindern. Hier finden Sie einige Beispiele:

1. Anstelle Ihr Kind jeden Tag selbst von der Schule abzuholen:
 - Könnte ein anderes Familienmitglied das manchmal übernehmen?
 - Könnten Sie sich mit Eltern von Klassenkameraden beim Abholen der Kinder abwechseln?
 - Könnte Ihr Kind an Nachmittagsunterricht teilnehmen, damit Sie flexibler sein können?
2. Wenn ein/e Vorgesetzte/r Ihnen mehr Arbeit übergibt:
 - Könnten Sie Ihre/n Vorgesetzte/n bitten, Ihre Arbeit zu priorisieren, um Platz für Ihre neuen Verantwortungen zu schaffen?
 - Könnten Ihnen ein/e Kollege oder Kollegin ein bisschen aushelfen?
 - Könnten Sie ein anderes Teammitglied in der Aufgabe ausbilden?
3. Wenn die Aufgabe immer wieder auftritt, z. B. ein monatlicher Spieleabend mit Freunden, Coaching bei einem saisonalen Sport, eine wöchentliche ehrenamtliche Aufgabe, oder sogar das Organisieren des Jahresurlaubs, fragen Sie sich:
 - Mache ich dies aus Gewohnheit, Tradition oder Schuldbewusstsein, oder macht mir das noch Spaß?
 - Hat sich in meinem Leben etwas geändert, was meine Zeit knapper macht?
 - Belastet sie meine Beziehungen, Finanzen oder mein geistiges Wohlbefinden?



Egal, was auf Ihrer Liste steht, geben Sie sich selbst die Erlaubnis, Ihre Pflichten zu beurteilen. Sie haben Möglichkeiten. Womöglich können Sie sich entscheiden, die Dinge aufzuhören, die Ihnen nicht mehr gut tun, damit Ihnen mehr Zeit für die Dinge bleibt, die Sie genießen.