

Tipps » Beruf & Recht » Praxis-Tipps » Keine Panik: So meistert man Herausforderungen



Keine Panik: So meistert man Herausforderungen

Das kann ich nicht, das schaffe ich nicht – das denken viele Menschen, wenn sie vor neuen Herausforderungen stehen. Neun Tipps, wie Sie Panik vermeiden und die Aufgabe trotzdem erledigen.

Von **Sabine Prohaska**

Für die moderne Arbeitswelt gilt: Die Mitarbeiter werden immer häufiger mit neuen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert. Weil ihr Unternehmen die Arbeitsprozesse neu strukturiert. Oder weil es sich neue Kundengruppen oder Marktsegmente erschließen möchte oder muss. Oder weil neue Technologien ermöglichen, gewisse Aufgaben anders als bisher zu lösen.

Entsprechend häufig stehen denn auch – bildhaft gesprochen – die Chefs bei ihren Mitarbeitern auf der Matte und sagen: Herr Müller oder Frau Mayer, ich möchte, dass Sie künftig folgende Aufgabe übernehmen.

Die erste Reaktion der Mitarbeiter ist oft: Sie geraten in Panik. Denn sie müssen Neuland betreten und gewohnte Handlungsweisen aufgeben. In der Regel ist die Panik unbegründet. Selbst schwierige Aufgaben lassen sich lösen, wenn man sie gelassen angeht – und mit dem nötigen Selbstvertrauen. Deshalb haben wir neun Tipps zusammengestellt, die dabei helfen sollen.

1. Warum Sie es schaffen können - I

Machen Sie sich bewusst, wie viele Herausforderungen Sie in Ihrem Leben schon gemeistert haben. Zum Beispiel eine Ausbildung, sich im Beruf behauptet, Kinder erzogen, eine tolle Beziehung geführt, Krankheiten bewältigt und, und, und... Ich verspreche Ihnen: Es gibt mehr Dinge im Leben, auf die Sie stolz sein können, als Sie glauben.

2. Warum Sie es schaffen können - II

Führen Sie sich vor Augen, wie viele Dinge Sie in Ihrem Leben schon gelernt haben. Zum Beispiel laufen, Autofahren, mit dem PC umgehen, Freundschaften schließen und, und, und.

3. Geraten Sie nicht in Panik

Rufen Sie sich vielmehr in Erinnerung, was Sie in Ihrem Leben schon gemeistert und gelernt haben, obwohl Sie teilweise zunächst dachten "Das schaffe ich nicht". Das steigert Ihre Zuversicht, dass Sie eventuell auch die neue Herausforderung meistern können.

4. Suchen Sie alternative Lösungen

Analysieren Sie, unter welchen Voraussetzungen Sie die neue Herausforderung eventuell doch lösen könnten. Zum Beispiel, wenn Sie mehr Zeit hätten. Oder wenn Sie einen Unterstützer hätten.

5. Fordern Sie Unterstützung

Scheuen Sie sich nicht, sich und anderen einzugestehen: "Ich brauche Unterstützung." Zum Beispiel in Form eines Experten, der Ihnen zur Seite steht und/oder Sie entlastet. Oder in Form bestimmter Werkzeuge und Tools, die Ihnen die Arbeit erleichtern. Oder in Form von Ermunterung – durch Freunde, Bekannte oder Kollegen.

6. Gliedern Sie die "Mammut-Aufgabe" in viele Teilaufgaben

Große Ziele erreichen. Erstellen Sie für sich einen Arbeitsplan, bis wann Sie welche Teilaufgaben alleine oder mit Unterstützung erledigen.

7. Werfen Sie die Flinte nicht gleich ins Korn

Denken Sie stets daran: Das Autofahren, das Arbeiten mit dem PC und vieles mehr haben Sie auch nicht von heute auf morgen gelernt.

8. Feiern Sie Teilerfolge

Görnen Sie sich etwas Gutes oder Schönes, wenn Sie eine Teilaufgabe erledigt oder ein Teilziel erreicht haben. Zum Beispiel ein Tafel Edelschokolade. Oder einen Besuch im Kino. Oder eine kurze Auszeit.

9. Ändern Sie die Perspektive

Betrachten Sie das Lernen und Sich-Verändern als einen Ausdruck von Leben. Denn wer hierzu nicht bereit und fähig ist, stagniert, und ist irgendwann, wenn nicht körperlich, so doch „mental tot“ – und weder ein attraktiver Mitarbeiter, noch Lebenspartner.

Sabine Prohaska ist Inhaberin des Trainings- und Beratungsunternehmens seminar consult prohaska in Wien, das unter anderem Trainer und Coaches ausbildet. <http://www.seminarconsult.at>

(Bild: Hunta)

Weitere mögliche Schritte für Ihre Karriere:

- » [Finden Sie jetzt den passenden Job!](#)
- » [Lassen Sie sich von Arbeitgebern finden. Aktivieren Sie Ihren Lebenslauf.](#)
- » [Bringen Sie Ihre Karriere auf den richtigen Weg - mit den Karriere-Tools.](#)

Neueste Jobs

[Berater/-innen - Strategy & Transformation mit Fokus Automotive/ Manufacturing](#)

Cappemini Consulting

Datum: 24.10.2011

Bundesweit, Berl...

[Management Consultants \(m/w\)](#)

MCGM Management Consulting

Datum: 24.10.2011

München, Bayern,...

[Scholz & Friends Hamburg bietet mehrere Praktikumsplätze im Bereich Marketing/Beratung](#)

Scholz & Friends Berlin GmbH

Datum: 24.10.2011

Hamburg, Hamburg...

[Finance Business Analyst \(m/w\)](#)

Amazon

Datum: 24.10.2011

Mehr personalisierte Ergebnisse? [Profil aktualisieren.](#)

[Alle neuen Jobs anzeigen](#)