Ingrid Huttary
COACHING & TRAINING

ÜBERFORDERUNG ADE

KOSTENLOSES EBOOK

Weißt du vor lauter Anforderungen nicht mehr, wo dir der Kopf steht?

Wir setzen uns mit den wichtigsten Fragen auseinander und greifen das Thema zusammen auf.

Bist du frischgebackene Führungskraft und fühlst dich überfordert?

Weißt du vor lauter Anforderungen nicht mehr, wo dir der Kopf steht?

Kannst du deinen eigenen Ansprüchen kaum gerecht werden?

Nagen immer wieder Selbstzweifel an dir?

Beantwortest du eine dieser Fragen mit

"Ja"

lies weiter denn, ich kann dir sicherlich helfen.

Ingrid Hutfleg COACHING & TRAINING

Das Gefühl der Überforderung gehört in Maßen dazu, wenn wir etwas Neues wagen.

Doch die Dosis macht das Gift.

Vielleicht geht es dir, wie vielen anderen auch:
Du bist eigentlich gut organisiert, du arbeitest von früh bis spät, versuchst ständig alle Anforderungen unter einen Hut zu bekommen und reibst dich auf.

Aber immer wieder kommen unvorhersehbare Überraschungen und zusätzliche Anforderungen um die Ecke.

Gerade jetzt braucht unsere Gesellschaft starke, gesunde und souveräne Frauen auf allen Ebenen der Wirtschaft. Je unsicherer die Zeiten, desto wichtiger wird souveräne Führung.

Vielleicht siehst du das auch so, doch du weißt nicht, wo du die Souveränität hernehmen sollst und die Zeit, um für innere Klarheit und Ruhe zu sorgen fehlt dir. Dabei spürst du längst: Wenn du nicht bald für dich sorgst, dann geht dir demnächst die Energie aus, um all die Aufgaben zu meistern.

Um überhaupt wieder das Gefühl zu bekommen, Herrin der Lage zu sein, hilft es den meisten meiner Kundinnen, wenn sie sich etwas Abstand verschaffen.

Die folgende kurze
Übung
ist dafür bestens geeignet:

Der Helikopterblick

1

Starte damit, dass du dich an eine vergangene Situation erinnerst, in der es dir zu viel wurde.

2

Stell dir dann vor, du betrachtest die ganze Situation von außen.

3

Steig als Nächstes in deiner Vorstellung in einen kleinen Helikopter und schweb nach oben. Verschaff dir einen Überblick, spür den Unterschied und genieße die Distanz.

4

Stell dir vor, wie du beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation im Geist nach oben schwebst und wie dich das entspannt.

Im nächsten Schritt kannst du dir dann vielleicht mit den folgenden Fragen deine Prioritäten sortieren:

Handlungsspielräume erkennen

- Was würde passieren, wenn du **X,Y,Z** nicht (sofort) tust?
- Was würde passieren, wenn du selbst entscheidest, wann du **X,Y,Z** tust?
- Was würde passieren, wenn du **X,Y,Z** delegierst?

Das Gefühl von Stress entsteht weniger aus dem Gefühl von Zeitmangel als vielmehr aus dem Gefühl von **Fremdbestimmung**.

Übrigens:

Viele Studien und Erfahrungen zeigen, dass gerade Führungskräfte, die nicht ständig so tun, als hätten sie alles perfekt im Griff, eher von ihren Mitarbeitern geschätzt werden. Auch ist es eben nicht so, dass der Supermann oder die Superfrau die Hochachtung ihrer Mitarbeiter gewinnen.

Ich selbst habe mir lange Zeit das Leben schwer gemacht, weil ich möglichst perfekt sein wollte. Und dann habe ich mir überlegt, wen ich besonders toll finde.

Bei mir sind das gerade die besonders menschlichen Personen, die zu ihren Unzulänglichkeiten stehen.

Mein Wahlspruch ist seither in vielen Kontexten: Das Unperfekte macht den Charme. Natürlich nicht bei der Operation am offenen Herzen. Aber in vielen anderen Situationen des täglichen Miteinanders.

Vielleicht kannst du dir mit dem Pareto-Prinzip und der Idee, dass Perfektionismus gar kein sinnvolles Ziel ist, etwas mehr Zeit und Luft verschaffen.

Pareto-Zeitprinzip (80 : 20-Regel)

Oft erbringen bereits 20 % der strategisch richtig eingesetzten Zeit und Energie 80% des Ergebnisses!

Beispiele:

20% der Kunden oder Waren bringen:
80% des Umsatzes.

20% der Produktionsfehler verursachen
80% des Ausschusses.

20% der Zeitungen enthalten:
80% der Nachrichten.

20% der Besprechungszeit bewirkt
80% der Beschlüsse.

20% der Schreibtischarbeit ermöglicht
80% des Arbeitserfolges.

20% der Probleme verursachen
80% des Ärgers.

Finde die **20 : 80%-Erfolgsverursacher** in deinem *beruflichen* und *privaten* Bereich heraus, und versieh diese mit der

→ **höchsten Priorität.** ←

Ingrid Hutterer COACHING & TRAINING

Es ist ein Prozess

Vielleicht klingt all das für dich zwar nachvollziehbar und du kennst manches davon auch schon, doch für deine Situation bringt es keine Erleichterung.

DAMIT BIST DU NICHT ALLEIN.

Dann brauchst du wahrscheinlich einfach ganz andere, kreativere und weniger kognitive Strategien. Denn dein hoher Anspruch an dich selbst hängt mit tief im Unbewussten verankerten Überzeugungen und Ängsten zusammen.

Um solch tiefsitzende innere Bremsen zu lösen, braucht es dann **Prozesse**, die genau dort, in den tieferen Schichten des Unbewussten Veränderungen anregen.

Ich kann dir zeigen, wie es geht und mit dir den Weg gehen.

NEUGIERIG?

Melde dich bei mir und wir besprechen dein Problem oder nimm an einem meiner zahlreichen kostenlosen Webinare teil, um mehr zu erfahren.

Ingrid Huttary
+49 178 48 74 774
ebook@offene-horizonte.de
offene-horizonte.de/webinar