

Mögliche Lösungsstrategie

Führen Sie zuerst eine Tätigkeitsanalyse durch und ermitteln Sie Ihre Zeitdiebe. Vergleichen Sie die tatsächlich benötigte Zeit zur Aufgabenerledigung mit Ihrer Tagesplanung. Entspricht Ihre Planung der tatsächlich benötigten Zeit oder haben Sie mehr Zeit benötigt, weil Sie beispielsweise oft bei Ihrer Arbeit unterbrochen wurden? Haben Sie Ihren kompletten Tag verplant, ohne Pufferzeiten für Unerwartetes und Pausenzeiten zu berücksichtigen?

Eliminieren Sie schrittweise Ihre Zeitdiebe. **Setzen Sie Prioritäten.** Welche Arbeiten waren unnötig? Welche Arbeiten können Sie eliminieren oder abgeben? Planen Sie die Zeit zur Aufgabenerledigung realistischer (siehe dazu die ALPEN-Methode nach Seiwert). Zur Tages- und Wochenplanung können Sie To-do-Listen oder Personal Kanban verwenden.

Planen Sie die Zeit mit Ihrer Familie ganz bewusst im Terminkalender ein. Achten Sie bei Ihrer Planung darauf, regelmäßige Pausen zu berücksichtigen. Wenn Sie Überstunden machen müssen, dann versuchen Sie diese möglichst zeitnah in Form von Zeitausgleich wieder abzubauen. Als Angestellter sollten Sie nach Möglichkeit auf die geldliche Vergütung von Überstunden verzichten und stattdessen den Zeitausgleich wählen.

VERWENDETE WERKZEUGE

- *Meine Tätigkeitsanalyse*
- *Zeitdiebe erkennen*
- *Klare Prioritäten setzen*
- *Ziele erreichbar machen: Mit der ALPEN-Methode, Mit To-do-Listen, Mit Personal Kanban*
- *Richtig Pause machen und den Alltag genießen*

Unzufriedenheit mit dem Arbeitsplatz – Klarheit schaffen und Entscheidungen treffen

Zielgruppen

Mitarbeiter, Führungskräfte

Problembeschreibung

„Ich bin mit meinem Arbeitsplatz schon seit längerer Zeit unzufrieden. Sollte ich wechseln?“

Ziele

Gründe für die Arbeitsplatzunzufriedenheit herausarbeiten (**Ziel 1**) und Unterstützung bei der Entscheidungsfindung (**Ziel 2**)

Mögliche Lösungsstrategie

Jeder stand sicher schon einmal vor der schwierigen Entscheidung, seinen Arbeitsplatz zu wechseln. Die Entscheidung für einen Wechsel sollte sehr gut überlegt werden, da ein Wechsel neben Veränderungen im Berufsleben oftmals auch weitreichende Veränderungen im privaten Bereich mit sich bringt.

Um **Ziel 1** zu erreichen, müssen Sie sich zunächst bewusst machen, weshalb Sie an Ihrem Arbeitsplatz unzufrieden sind. Die folgenden Aussagen beschreiben häufige Gründe für die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz. Vielleicht finden Sie sich auch in diesen Beispielen wieder.

- Meine Talente werden nicht ausreichend genutzt. Ich fühle mich unterfordert.
- Ich werde permanent über meine Leistungsgrenze hinaus beansprucht (z. B. ständig Überstunden, Wochenendarbeit und Urlaubssperren).
- Meine Bezahlung empfinde ich nicht als leistungsgerecht.