



*4 Schritte, um
Überforderung
zu vermeiden.*

4 grundsätzliche Schritte, um Überforderung zu vermeiden

Das Wort Überforderung ist sehr negativ behaftet. Wer ist schon gerne überfordert? Und gibt das dann auch noch zu? Dabei ist es ein Zustand, in den wir uns selbst bringen. Das ist weder positiv noch negativ, sondern hier geht es schlichtweg um ein Ungleichgewicht der Selbstregulation. Und dennoch suggeriert das Wort für mich: „Du kriegst Dein Leben nicht auf die Reihe“.

Natürlich ist das nicht die Wahrheit, sondern meine Bewertung und meine Einstellung dazu. Trotz dieser Einstellung oder vielleicht gerade deswegen (wer weiß das schon) bin ich vor Kurzem selbst volle Kanne in eine Überforderungs-Falle gerasselt. (Was passiert ist, kannst Du in meinem Blogartikel „Überfordert? So ein Schmarren, ich doch nicht.“ nachlesen)

Das war keine angenehme Erfahrung für mich. Aber es hilft ja nichts. Die Situation hatte ich mir selbst kreiert, also, Augen und Ohren auf, nach innen richten, reflektieren, lernen und in Zukunft anders machen.

Folgende Erkenntnis hatte ich durch meine Überforderung:

Überforderung entsteht aus einem inneren Konflikt.

Einerseits haben wir keine Zeit (Kapazität), aber andererseits gibt es Dinge, die wir gerne machen möchten. Das ist der Beginn der Überforderung.

Diesen Konflikt können wir nur suboptimal lösen und schließen oft einen faulen Kompromiss, der nicht funktioniert. Diese Situation habe ich gedreht, gewendet und analysiert, um zu sehen, wie ich das in Zukunft vermeiden kann.

Dabei kam ich auf 4 grundsätzlichen Schritte, die ich heute mit Dir teilen möchte. Wenn Du merkst, dass Du Dich in so einem Konflikt befindest, oder auf einen solchen zusteuerst, helfen Dir diese 4 Schritte den Konflikt zu lösen, bevor Du in eine Überforderungssituation kommst.

Und hier sind die 4 Schritte:

Schritt 1: Analysieren der IST-Situation (Kapazität & Zeit)

Im ersten Schritt ist es wichtig zu schauen: Wo stehst Du im Moment? Wie ist Deine IST-Situation?

Dabei helfen Dir folgende Fragen:

Hast Du Kapazitäten zur Verfügung?

Wie viel Zeit hast Du zur Verfügung?

Kannst Du ein neues Projekt, eine zusätzliche Aufgabe gut bewerkstelligen?

Möchtest Du Deine Zeit dafür verwenden?

Herausforderung: Dieser erste Schritt klingt sehr einfach, aber das täuscht. Hier kommen häufig Muster und Dynamiken zum Vorschein, die das ganze kompliziert machen.

Zum Beispiel:

Du hast überhaupt keine Zeit, aber Deine Mutter bittet Dich, Dich in nächster Zeit vermehrt um Deine Oma zu kümmern. Du liebst Deine Oma zwar von ganzem Herzen, trotzdem würdest Du am liebsten absagen, aber

- Du hast das Gefühl, Deiner Mutter bzw. Deiner Oma den Gefallen schuldig zu sein.
- Du denkst, dass sie bei einem Nein beleidigt oder enttäuscht wären
- Du kannst Deiner Mutter einfach keine Bitte abschlagen, immerhin hat sie soviel für Dich getan.
- Du hast das Gefühl, dass das sozusagen ein Liebesbeweis Deinerseits ist. Also, wenn Du das nicht machst, liebst Du weder Deine Mama noch Deine Oma richtig.

Wenn diese Gedanken und Muster stark ausgeprägt sind, werden sie diesen „Kampf gewinnen“. Du wirst die zusätzliche Aufgabe annehmen, und im Ergebnis sehr bald überfordert und erschöpft sein.

TIPP:

Auch wenn es Dir schwer fällt: Steh zu Dir. Nehme Dich selbst und Deine verfügbare Energie ernst. Wenn Du nicht mehr machen kannst, dann kannst Du einfach nicht mehr machen – so gerne Du das auch möchtest. Da hilft dann nichts anderes als ein klares und deutliches NEIN!

Am besten übst Du das mal bei kleinen, relativ unwichtigen Dingen. Dann fällt es Dir später, wenn es „ernst wird“ einfacher.

Schritt 2: Emotionen erkunden

Um eine Entscheidung zu treffen geht es nicht nur um die IST-Situation – sonst wäre es ja einfach. Nein, hier spielen noch andere wichtige Faktoren eine große Rolle. Nämlich Deine Gefühle, Deine Leidenschaft und Deine Werte. Hier kommt also noch ein zweites Gewicht in die Waagschale.

Um Dir über Deine Emotionen klar zu werden, helfen Dir diese Fragen:

- Wofür schlägt mein Herz?
- Was ist mir wirklich wichtig?
- Möchte ich das machen?
- Möchte ich das wirklich machen? (oder hab ich das Gefühl, dass ich das machen muss)

Wenn Deine Gefühle zu dem angebotenen Projekt nicht klar sind, dann empfehle ich Dir eine Münze zu werfen. Es ist vollkommen egal, wie die Münze fällt. Entscheidend ist, was Du Dir erhoffst, wenn Du die Münze hochwirfst. Dann weißt Du, was Du wirklich willst.

3. Entscheidung treffen

Jetzt geht es darum, eine tatsächliche Entscheidung zu treffen. Mach ich es oder nicht.

Wie oben schon gesagt entsteht der Konflikt meist dadurch, dass die Menschen keine Kapazitäten haben, aber trotzdem das Projekt annehmen. Entweder motiviert durch bestimmte Muster (wie unter Punkt 1 erklärt) oder weil Punkt zwei stark ins Gewicht fällt.

Also, wie sollst Du eine Entscheidung treffen, wenn Du keine Zeit hast, aber das Projekt unbedingt machen möchtest?

Hierbei helfen Dir folgende Anregungen:

- Denk 5 Schritte weiter

Visualisiere, wie es Dir in einem halben Jahr (den Zeitrahmen bestimmst natürlich Du, je nachdem um was es geht) geht, wenn Du diese zusätzliche Aufgabe machst.

Was bedeutet das an Arbeit? Wie wirst Du das schaffen? Überlege Dir detailliert, wie Du Dich fühlst, wenn Du Deine bisherigen Aufgaben erledigen musst und noch die zusätzliche Aufgabe. Stell Dir vor, wie sich Dein Alltag dadurch verändert.

Wie geht's Dir damit? Hast Du ein gutes Gefühl? Oder spürst Du schon den Druck, wenn Du nur daran denkst?

- Sei ehrlich zu Dir

Du wirst bestimmt viele Gründe finden, die dafür sprechen, es doch zu machen. Auch wenn Schritt 1 etwas anderes sagt. Stimmen diese Gründe tatsächlich oder versuchst Du es Dir schön zu reden? Sind Deine Argumente realistisch? Auch in Bezug auf die Visualisierung vom vorherigen Schritt: Sei schonungslos ehrlich zu Dir und lüg Dir nicht in die eigene Tasche.

- Alternativen?

Wenn Dein Herzblut wirklich sehr für eine Sache schlägt, und die Ist-Situation es eigentlich nicht zulässt, lohnt es sich in alle Richtungen zu überlegen. Gibt es Alternativen? Kannst Du z.B. etwas anderes abgeben, um dafür Zeit für das neue Projekt zu schaffen?

Zusätzlicher Tipp:

Solltest Du merken, dass Verhaltensmuster am Werk sind, wie ich sie in Punkt 1 beschrieben habe, dann lohnt es sich, Dich damit mal intensiver zu beschäftigen. Vorausgesetzt natürlich, dass es Dich stört. Hierzu kannst Du mich gerne unter mail@praxis-inventio.de anschreiben. Ich hab ein paar gute Literaturtipps für Dich auf Lager.

Wenn Du beim besten Willen mit der Entscheidungsfindung nicht weiterkommst, würde ich Dir empfehlen, Hilfe und Unterstützung von Außen zu holen. Hierbei können Dich z.B. Menschen wie ich (Heilpraktiker Psychotherapie) oder auch z.B. ein Coach unterstützen. Für Entscheidungsfindungen reichen oft ein/zwei Stunden aus (außer es steckt ein tieferes Thema dahinter).

4. Die Entscheidung integrieren

Die Entscheidung ist Dir sicher nicht leicht gefallen, sonst wäre es ja kein Konflikt gewesen. Deshalb ist es wichtig, dass Du mit der Entscheidung auch Frieden schließt und die Entscheidung seelisch integrierst.

Wenn Du mit Deiner Entscheidung haderst, und ständig denkst „Ach, hätte ich vielleicht doch...“, oder, „es wäre bestimmt doch irgendwie gegangen“, dann wird die ganze Sache emotional aufgebauscht. Du wirst anfangen zu grübeln und Dir den Kopf zu zerbrechen. Und dadurch wirst Du länger mit der Situation und der Entscheidung zu „kämpfen“ zu haben.

Diese Impulse helfen Dir dabei, Deine Entscheidung zu integrieren:

- Lasse Deine Gefühle zu.

Bewerte sie nicht und verdränge sie nicht.

Wenn Du traurig bist, weil Du Dein Herzensprojekt absagen musst, dann ist das völlig normal und in Ordnung.

- Gebe dem Gefühl bewusst Aufmerksamkeit

Normalerweise tendieren wir dazu, Gefühle, die wir nicht haben wollen entweder gleich zu verdrängen oder wenigstens zu schauen, dass wir sie schnell wieder los werden. Ich möchte Dich heute dazu animieren, genau das Gegenteil auszuprobieren. Schenke Deiner Traurigkeit (oder welche Gefühle Du auch hast) Deine Aufmerksamkeit. Sage Dir „Ach, jetzt bin ich traurig“ und lass die Traurigkeit nicht nur da sein, sondern schenke ihr Deine ganze Aufmerksamkeit. Und wenn Du Weinen musst, dann lass nicht nur die Tränen zu, sondern heiße sie Willkommen. Das hört sich vielleicht komisch an, aber das ist eine gute Möglichkeit, automatische Verdrängungsmechanismen zu umgehen. (Da Verdrängung langfristig nicht funktioniert, ist das wichtig).

- Lasse das Gefühl körperlich werden

Lasse Deine Gefühle körperlich werden, das hilft sehr beim Integrierungs-Prozess. Das heißt, wenn Du traurig bist, dann spüre, wo genau in Deinem Körper Du die Traurigkeit fühlst. Ist es ein Druck auf der Brust, ein Kloß im Hals oder zieht es Dir den Magen zusammen? Atme ganz bewusst an diese Stelle und lade das körperliche Gefühl ein, größer zu werden und sich auszuweiten. Du wirst erstaunt sein, was dann passiert.

Sobald sich das Gefühl in ein angenehmes und wohlwollendes Gefühl verwandelt hat, schenke diesem angenehmen Gefühl Deine Aufmerksamkeit, spüre wo das Zentrum dieses Gefühls ist und genieße es in vollen Zügen.

So, das war's auch schon mit den 4 Schritten, die Dich vor Überforderung bewahren.

Ich hoffe, Sie helfen Dir weiter und erweisen Dir treue Dienste. Wenn Du Feedback für mich hast, oder mir Deine Erfahrungen über Überforderung erzählen möchtest...oder ganz andere Anregungen und Ideen für mich hast – dann freu ich mich total, wenn Du Dich bei mir meldest.

Entweder per E-Mail an mail@praxis-inventio.de oder auch gerne über meine Facebook-Seite www.facebook.com/PraxisInventio.

Herzliche Grüße und lass es Dir gut gehen.
Rosina