

Meine Autonomie ausleben

Das Arbeitsbuch zu
„Aktiv führen“
von Veronika Jakl



Meine Autonomie ausleben

Der Vorteil daran, ein Team von MitarbeiterInnen zu haben, ist, unter anderem, der Handlungsspielraum. Sie können bis zu einem gewissen Grad entscheiden, welche Aufgaben Sie selbst erledigen und welche sie delegieren. Sie können auch sicherlich selbst entscheiden, wie Sie Ihre Arbeit erledigen wollen. Und das können Sie hier bewusst nutzen, um Ihre Arbeit zu gestalten.

Passen Sie Ihren Job an Ihre Bedürfnisse, Ihre Kompetenzen, Ihre Vorlieben und Leidenschaften an. Hört sich unrealistisch an? Ihnen ist ja vorgegeben, was zu tun ist? Warten Sie es ab. Gestaltungsspielraum gibt es immer und in jedem Job.

Durch die folgende Übung sind Sie in der Lage, Ihren Job erfüllender und motivierender zu gestalten!

Viel Erfolg bei diesem wichtigen Schritt zu motivierenden Arbeitsbedingungen!

Véronika Jabel



Schritt 1 – Ihre aktuellen Tätigkeiten

Schreiben Sie alle Tätigkeiten, Projekte, Verantwortlichkeiten und Rollen auf, die Sie einnehmen.

Wo investieren Sie welche Zeit in Ihrem Arbeitsalltag? Wo fließt Ihre Energie hin?

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit dafür.

Schneiden Sie diese Zettel aus um sie flexibel herumschieben zu können.

Die meiste Zeit und Energie	Mittlerer Umfang an Zeit und Energie	Wenig Zeit und Energie

Schritt 2 – Werte, Stärken und Leidenschaften

Welche Werte oder Ziele haben Sie in Ihrem Arbeitsleben?
Ist es Ihnen besonders wichtig, zufrieden zu sein, oder geht es Ihnen um finanzielle Absicherung? Wollen Sie der Allgemeinheit etwas Gutes tun oder sich persönlich weiterentwickeln?

Schreiben Sie maximal 4 Werte auf.

Meine Werte	

Beispiele:

- Arbeitsplatzsicherheit
- Kredit zurückzahlen
- Positiver Einfluss auf andere
- Persönliche Weiterentwicklung
- Zufriedenheit
- Verbindungen zu anderen Menschen

Schritt 2 – Werte, Stärken und Leidenschaften

Welche Fähigkeiten, Kompetenzen oder Talente machen Sie persönlich aus?

Nennen Sie Dinge, die für Ihren Job relevant sind oder sein könnten, wie spezielles Fachwissen oder die Fähigkeit, genau zuzuhören.

Schreiben Sie maximal 4 Stärken auf.

Meine Stärken	

Beispiele:

- Sehr wissbegierig
- Ausdauernd
- Kreative, neue Ideen
- Organisationstalent
- Großes soziales Netzwerk
- Analytisches Denken

Schritt 2 – Werte, Stärken und Leidenschaften

Welche Themen oder Aktivitäten sind für Sie von besonderem Interesse?

Das sind vor allem Dinge, bei denen Sie oft „im Flow“ sind und sich stundenlang vertiefen könnten.

Schreiben Sie maximal 4 Leidenschaften auf.

Meine Leidenschaften	

Beispiele:

- Präsentationen halten
- Neue Leute und deren Geschichten kennenlernen
- Details in Berichten ausarbeiten
- Verständliche Grafiken zu Texten erstellen
- Anderen zu helfen
- Kreative Texte schreiben
- Knifflige Probleme lösen

Schritt 3 – Meine Ziel-Aufgaben

Welche **Aufgaben** würden Sie gerne in Zukunft (**vermehrt**) **übernehmen**? Wo wollen Sie weniger oder keine Energie vergeuden? Worauf wollen Sie sich **fokussieren**?

Sie können dabei unterscheiden, welches Ausmaß an Zeit oder Energie hier jeweils einfließen sollte.

Die Liste aus Schritt 1 liefert hierfür die Grundlage.

Aber auch Ihre Werte, Kompetenzen und Leidenschaften sind wichtig.

Notieren Sie auch gleich zu jeder Ziel-Aufgabe, **wodurch** diese **unterstützt** wird oder wie sie Ihnen helfen wird, einen Aspekt mehr auszuleben.

Überlegen Sie auch dazu, **welche Personen** oder Teams dabei **involviert** sind **oder** von Ihrer Arbeit **profitieren**. Vielleicht können Sie hier mit bestimmten Personen in der Zukunft die Zusammenarbeit vertiefen. Oder mit wem wollen Sie sich den Kontakt ersparen?

Schritt 3 – Meine Ziel-Aufgaben

Die meiste Zeit und Energie in Zukunft	Mittlerer Umfang an Zeit und Energie in Zukunft	Wenig Zeit und Energie in Zukunft

Schritt 4 – Die To-Do-Liste

Was können Sie nächste Woche bzw. nächsten Monat machen, um Ihre Wunsch-Vorstellung zu realisieren?

Meine Umsetzung nächste Woche

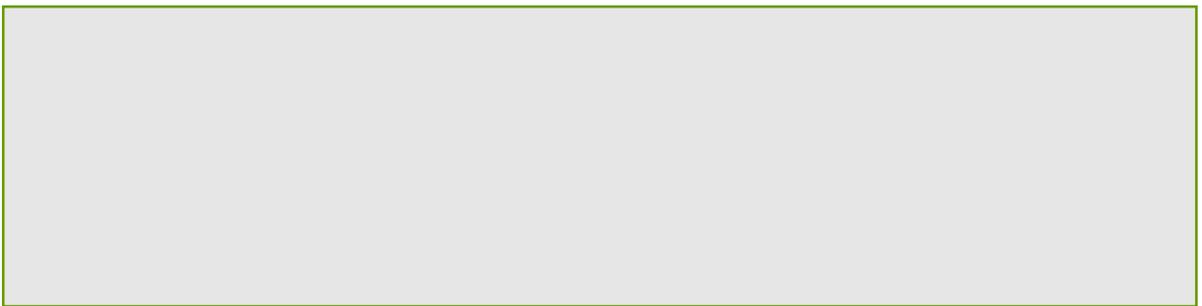
-
-
-

Meine Umsetzung nächsten Monat

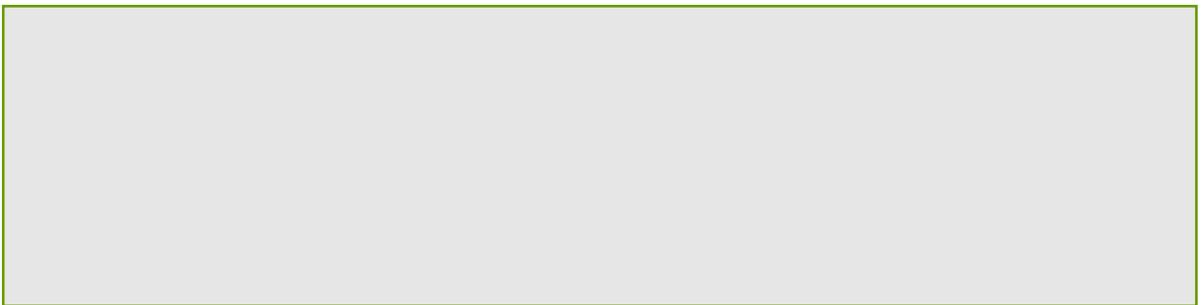
-
-
-

Schritt 5 - Reflexion

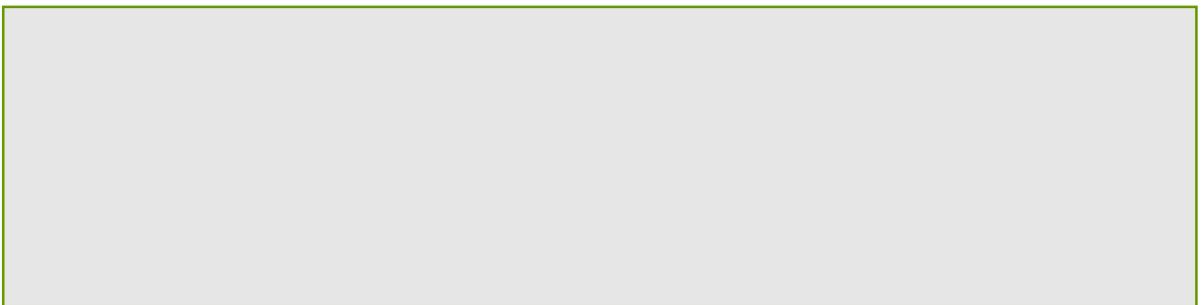
Welche Möglichkeiten eröffnen sich Ihnen durch diese neue Betrachtungsweise?

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for the user to write their reflections on the opportunities presented by the new perspective.

Welche Schwierigkeiten erwarten Sie?

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for the user to write their reflections on the difficulties they anticipate.

Wie können Sie diesen lösungsorientiert begegnen? Welche Personen können Sie um Hilfe bitten, um dies zu realisieren?

A large, empty rectangular box with a thin green border, intended for the user to write their reflections on how to deal with the difficulties in a solution-oriented way and who they can ask for help.



office@apjakl.at

www.apjakl.at

Aladar-Pecht-Gasse 10 | Büro 12

1220 Wien | Österreich

Autorin: Mag. Veronika Jakl

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung ist jede auch auszugsweise Vervielfältigung oder Verbreitung untersagt. Trotz gewissenhafter Aufbereitung kann keine Haftung für die Richtigkeit der Inhalte übernommen werden.