



Stress: Situationsanalyse

Unterforderung kann genauso stressen wie Überforderung. Die Zeit vergeht im Schneckentempo, wenn man nicht viel zu tun hat und die Stapel auf dem Bürotisch nur hin- und herschiebt. In den meisten Funktionen ist der Anfall von Arbeit nicht ein ruhiger Fluss, sondern es gibt Zeiten, da ertrinkt man beinahe in der Arbeitsflut – und plötzlich ist wieder Ebbe. Beides im Übermass trägt als Dauerzustand nicht zum Jobwohl bei. Angenehm ist eine adäquate Herausforderung – ideal ist ein Flow-Zustand.

Auch wenn die Alarmglocken noch nicht läuten, sollte man hin und wieder erheben, welchen Prozentsatz der Arbeitszeit man sich während fünf Tagen in den folgenden vier Arbeitsbefindlichkeiten befindet:

1. Überforderung
2. Motivierende Herausforderung
3. Job in Ordnung, aber nicht zu Begeisterungstürmen hinreissend
4. Unterforderung

Woche 1

| Wochentag | Überforderung | motivierende Herausforderung | Job ok | Unterforderung | Total |
|--------------|---------------|------------------------------|--------|----------------|-------------|
| Montag | | | | | 100% |
| Dienstag | | | | | 100% |
| Mittwoch | | | | | 100% |
| Donnerstag | | | | | 100% |
| Freitag | | | | | 100% |
| Total | | | | | 100% |

Woche 2

| Wochentag | Überforderung | motivierende Herausforderung | Job ok | Unterforderung | Total |
|--------------|---------------|------------------------------|--------|----------------|-------------|
| Montag | | | | | 100% |
| Dienstag | | | | | 100% |
| Mittwoch | | | | | 100% |
| Donnerstag | | | | | 100% |
| Freitag | | | | | 100% |
| Total | | | | | 100% |

Es gibt kaum eine berufliche Funktion, bei der 100% der Arbeitszeit aus motivierender Herausforderung besteht. Aber 50% der Arbeitszeit sollten sich schon in den Bereichen motivierende Herausforderung (inkl. Flow) und Job ok befinden.

