

# Wie reagieren Sie, wenn Sie Stress und hohen Anforderungen ausgesetzt sind?

SONYA SCHMID\*

Der Wandel als Motor des Fortschritts hat die Entwicklung von Unternehmen und der gesamten Branchen beeinflusst. Menschen reagieren unterschiedlich, wenn sich die Anforderungen des Jobs ständig verändern. Der Umgang mit der eigenen Ressource (Selbstmanagement), die eigene Arbeitsorganisation und das Zeitmanagement werden immer wichtiger.

## Die Kunst, Prioritäten zu setzen

Kompetenzen wie zum Beispiel Anpassungsfähigkeit, Ausdauer, Belastbarkeit, Durchhaltevermögen, Eigenverantwortung, Entscheidungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft werden gefordert. Verhaltenskompetenzen (persönliche Kompetenzen) beziehen sich auf Merkmale, die die Leistungen der Mitarbeitenden beeinflussen und steigern. Sie sind für viele Aufgaben im Unternehmen von hoher Bedeutung.

Oft steht immer weniger Zeit zur Verfügung. Alles muss **sofort** erledigt werden. Um die tägliche Arbeit effizient und termingerecht zu erledigen, ist die Methodenkompetenz wie Arbeitsorganisation, Planung, Strukturierung, Arbeitstechniken, Nutzung der Kommunikationsmöglichkeiten eine wichtige Voraussetzung; vor allem das

Wichtige vom Unwichtigen zu unterscheiden und Prioritäten setzen zu können.

Die neue Kommunikationstechnologie ermöglicht eine ständige Verfügbarkeit. Dies und die zunehmende Informationsflut führen zu Überlastungen. **Prioritäten zu setzen, ist gar nicht so einfach. Was ist wichtig? Was ist dringend? Was sollten wir zuerst tun? Was kann warten?**

## Selbstmanagement als wichtiger Faktor

Die Bedeutung und Wichtigkeit der Selbstmanagement-Kompetenz (sich selber führen) wird zunehmen. Das eigene Leben ist zu steuern und zu gestalten, damit die Leistungsfähigkeit wie auch die Leistungsbereitschaft und das persönliche Wohlbefinden (Work-Life-Balance) gefördert werden und auch erhalten bleiben.

Mit einer guten Methodenkompetenz (Fähigkeit zur Anwendung bestimmter Lern- und Arbeitsmethoden) können Ziele geplant, verfolgt und systematisch erreicht werden. Aufgaben und Probleme sind durch die Umsetzung sinnvoller Lösungsstrategien zu bewältigen.

Berufliche und persönliche Standortbestimmungen ergeben eine gute Möglichkeit zur Selbstreflektion. Die



Sonya Schmid.

Erkenntnisse können positiv für die eigene Selbstentwicklung genutzt werden.

## Sonya Schmid Solution

Im Wiesegrund 6, 8335 Hittnau  
Telefon 043 268 58 01  
Mobil 079 510 28 28  
E-Mail: info@sonyaschmid.ch

[www.sonyaschmid.ch](http://www.sonyaschmid.ch)

\* Sonya Schmid ist Dipl. Coach/Organisationsberaterin EASC und Eidg. FA Ausbilderin