

Zu viele Aufgaben stehen an? Sie sind demotiviert und wissen nicht wo anfangen? Dann bietet der „Rangierbahnhof“ eine wertvolle Unterstützung. Er enthält fünf klar strukturierte Schritte. Sie reflektieren Ihre Aufgaben aus unterschiedlichen Perspektiven, gewinnen dabei neue Einsichten, um die Aufgaben effizient und mit Freude zu bewältigen.

Vorbereitung

Reservieren Sie sich 30 ungestörte Minuten. Drucken Sie als Vorbereitung die AUFGABENTABELLE und die PLANUNGSGRAFIK aus und tragen Sie Ihre Aufgaben in die AUFGABENTABELLE ein.

Aufgaben nach Dringlichkeit bewerten und reflektieren

1. Bewerten Sie nun die erste Aufgabe auf einer Skala von 0-10. Wie dringlich ist diese Aufgabe? 0=nicht dringlich. 10=Höchste Dringlichkeit!
2. Nachdem Sie Ihre Bewertung eingetragen haben, nehmen Sie sich Zeit für eine Reflexion. Stellen Sie sich die Aufgabe vor und spüren Sie welches Bild, Wort oder welche Stimmung diese Vorstellung bei ihnen auslöst?

Notieren Sie Ihre Gedanken und Gefühle unter der Bewertungsskala der AUFGABENTABELLE ein.

3. Wiederholen Sie diese beiden Schritte mit jeder Aufgabe.
4. Nachdem Sie alle Aufgaben bewertet und reflektiert haben, nehmen Sie die PLANUNGSGRAFIK. Tragen Sie dort in das Feld „Dringlichkeit“ die Aufgaben, nach Dringlichkeit gereiht ein. Die dringlichste Aufgabe sollte nah bei der aufgezeichneten Figur sein, danach die weiteren.

Aufgaben nach Lust und Spaß bewerten und reflektieren

Nun geht es darum, die Aufgaben auch in Bezug auf Lust und Spaß zu bewerten und zu reflektieren. Führen Sie dazu für jede Aufgabe die Schritte eins bis vier in Bezug auf „Lust und Spaß“ aus.

Aufgabenplanung gestalten

5. Jetzt wird es ernst 😊. Gestalten Sie in der PLANUNGSGRAFIK, Feld „Planung“ Ihre individuelle für Sie aktuell passende Planung. Sehen Sie sich dazu nochmals Ihre Aufgaben in den beiden Feldern „Dringlichkeit“ und „Lust und Spaß“ in Ruhe an. Lassen Sie die Aufgabengestaltung in den beiden Feldern auch als Bilder auf Sie wirken. Verbinden Sie damit ein bestimmtes Gefühl, assoziieren Sie ein Wort, oder ein Bild? Gestalten Sie nach dieser Reflexion mit Ihren Aufgaben Ihre spezielle Lösung der Planungsreihenfolge.

Eine Lösung könnte sein, dass Sie intuitiv vor dem Hintergrund ihrer Dringlichkeits- und Lust und Spaß-Reihnefolge ein motivierende und machbare konkrete Planung erstellen.

Eine Lösung könnte auch sein, alle Aufgaben abwechselnd nach „Dringlichkeit“ und „Lust und Spaß“ in einer für Sie passenden Abfolge von links nach rechts zu reihen.

Oder Sie wählen eine Schlüsselaufgabe, die Sie bei dieser Arbeit erkannt haben, platzieren dieses in das Feld „Planung“ und definieren einen ersten konkreten Handlungsschritt.

Viel Erfolg und Freude beim Kreieren Ihrer eigenen Lösung bzw. dem Finden Ihrer persönlichen und motivierenden Aufgabenplanung! 😊

AUFGABENTABELLE

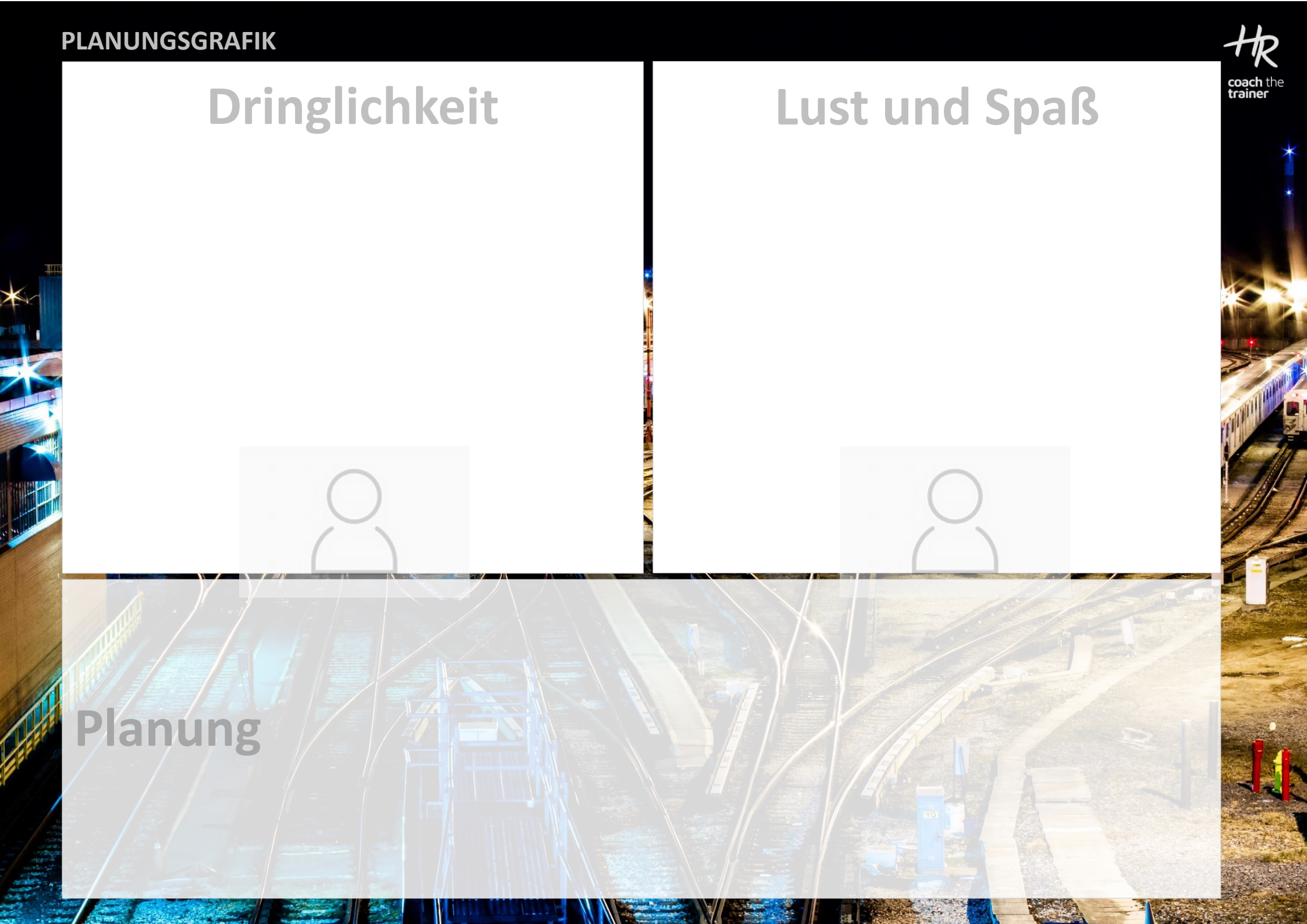
Aufgaben	Dringlichkeitsskala	Lust und Spaß-Skala
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10
	 0 2 4 6 8 10	 0 2 4 6 8 10

Dringlichkeit

Lust und Spaß



Planung



Hinweis

Falls Sie diese Methode in Begleitung eines Coaches durchführen möchten, können Sie mich gerne kontaktieren. Ich unterstütze Sie, eigene Motivationsfaktoren und wertvolle Ressourcen zu entdecken, die Sie für Ihre Tätigkeiten als Trainer:in gewinnbringend einsetzen können.

Meine Quellen

Methode „Rangierbahnhof“ aus: Eric Lippmann (2006). *Coaching: Angewandte Psychologie für die Beratungspraxis*. Springer

Bild „Rangierbahnhof“: pixabay, Munir777