



Foto: 123 RF



## Unter vier Augen

**?** Ich kann von keiner tollen Idee und von keinem Kooperationsangebot die Finger lassen, weil mich ständig alles so begeistert – und nun versinke ich in Projekten und Verpflichtungen. Wie komme ich aus diesem Hamsterrad wieder heraus?, fragt eine Professorin.

**!** Coach Boris Schmidt antwortet:

So klingen wahre wissenschaftliche Hingabe und Inspiration: Das Kribbeln ist förmlich in den Fingern zu spüren. Nehmen Sie es als Kompliment, dass Ihnen so viele Projekte und Ideen zugetragen werden. Aber nicht aus jedem Kompliment muss gleich eine feste Verabredung folgen. Deswegen:

- Finden Sie heraus, aus welchem Grund Sie so gefragt sind: Sind Sie einfach spitze und damit unverzichtbar, oder übernehmen Sie bereitwillig auch die unliebsamen Aufgaben? Interessiert Sie das alles wirklich ausnahmslos, oder tun Sie vieles aus der Sorge, sonst abgehängt zu werden? Machen Sie lieber zu viel als zu wenig? Und: Beruht Ihr Engagement auch auf Gegenseitigkeit oder profitieren womöglich vor allem die anderen von Ihrem Einsatz? – Je nach Antwort liegen unterschiedliche Konsequenzen auf der Hand.
- Im Akutfall lassen sich die „Verzögern und Verschleppen“-Taktik, die „Oh, das habe ich wohl missverstanden!“-Karte oder die „Ich bin spontan erkrankt und kann leider diese Sitzung/Tagung/Einladung nicht ...“-Geschichte einsetzen, um sich etwas Luft zu verschaffen. Nicht schön, aber im Notfall sehr hilfreich.
- Dauerhaft können Sie pro Zeiteinheit x nur y Leistung erbringen. Es bleibt Ihnen nichts übrig, außer entweder weniger Zusagen zu machen oder Ihren jeweiligen Aufgabenzuschnitt zu reduzieren (fokussieren, delegieren, kooperieren) oder den Zeithorizont zu verlängern: Nicht alles muss in diesem Semester und in diesem Projekt geschafft werden. Dinge brauchen und verdienen Zeit.
- Definieren Sie einen Kernbereich von Themen und Projekten, bei denen Sie immer „ja“ sagen, und einen anderen Bereich, wo Sie (fortan) immer „nein“ sagen. Achten Sie darauf, dass die Zwischenbereiche „vielleicht“ und „ja, und zwar später“ nicht zu groß werden – denn das sind die Vorhaben, die Sie mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit, aber nicht automatisch und nicht sofort zusagen. Manchmal hilft auch würfeln. Mit einer Chance, die Sie selbst definieren können, zum Beispiel: Bei Dreier-Pasch sage ich zu – sonst nicht.
- Und: nicht nonstop. Planen Sie verbindliche Auszeiten ein – Sport oder Natur, freie Tage –, wie ein Projekt, das Sie mit sich selber durchführen. Oder im Team mit Partner, Familie, Freundeskreis. Denn auch Hamster brauchen Pausen.

„Manchmal  
hilft sogar würfeln“



Foto: privat

### **i** DR. BORIS SCHMIDT

ist Wirtschaftswissenschaftler und Psychologe und arbeitet seit 2001 als Coach, Berater und Mediator, seit 2012 in Berlin. Er ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner der duz ist.

### **g** Internet

[www.thema31.de](http://www.thema31.de)  
[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)

Sehr geehrte Fragestellerin, eventuell bemerken Sie gerade selber, dass Sie sich nicht ganz ohne eigenes Zutun in einem Hamsterrad bewegen und dass zuviel Ihnen nicht gut tut. Nutzen Sie diese Erfahrung: als Trainingseinheit für Ihre Belastbarkeit, als Maßstab für eine realistische Selbst- und Aufgabeneinschätzung, als Mahnung, dass Sie sich nicht dauerhaft selber zuviel zumuten können. Und auch gar nicht müssen.