

Eine Frage – zwei Meinungen

Ich arbeite seit Mitte März und bis auf Weiteres im Homeoffice. Während des Lockdowns war die Arbeit spürbar weniger und mein Chef hat vieles selbst erledigt. Mittlerweile habe ich wieder gut zu tun, aber ich mache mir Sorgen. Wie kann ich mich unersetzlich machen?

Barbara, Direktionsassistentin aus dem Grossraum Zürich



Silke Weinig

Sich Gedanken zu machen oder auch mal Sorgen, das ist normal. Sobald Ängste und trübe Gedanken unseren Alltag bestimmen, ist es höchste Zeit, etwas zu tun. Man kommt nicht mehr zur Ruhe, ist ständig angespannt und hat Konzentrations- und Schlafstörungen. Es lohnt sich, seine Sorgen zu hinterfragen, um aus negativen Gedanken-spiralen auszusteigen. Denn die ungeschminkte Wahrheit ist: Jeder ist ersetzbar.

Meine Empfehlung daher: Beschäftigen Sie sich mit Ihren Sorgen – auch mit der Sorge um die Sorge. Es gibt Dinge, über die es sich nachzudenken lohnt. Es sind all die Sachen, die wir beeinflussen können. Unsere Gedanken, Gefühle, Pläne, Handlungen und Reaktionen. Sie können als Signale dienen und mich dazu bringen, etwas zu verändern.

Beim genauen Hinschauen merken wir oft, dass der Grossteil unserer Sorgen und Ängste entweder übertrieben oder unbegründet ist. Erstaunlicherweise schauen wir aber oftmals gar nicht so genau hin und entwickeln stattdessen lieber sorgenvolle Katastrophenszenarien. Überlegen Sie stattdessen: Was wäre das aller, allerschlimmste, was passieren könnte? Und, wie wahrscheinlich ist das? Welche Lösungen fallen Ihnen ein?

Treten Ängste auf, empfehle ich, diese von aussen zu betrachten, wie ein Theaterbesucher. Beobachten Sie Ihre Gedanken wie eine Fremde, ohne die Gedanken oder sich selbst zu verurteilen. So schaffen Sie Distanz zu Ihren Gefühlen und Gedanken. Denken Sie dann bewusst in eine andere Richtung oder nutzen Sie Ihre Lieblingsentspannungsmethode, um sich zu beruhigen.

Silke Weinig studierte Wirtschaftsgeografie und Psychologie. Sie ist Trainerin, Coach und Bloggerin für Selbstmanagement.



Petra Rohner

In vielen Berufen hat sich in den letzten Jahren durch die Digitalisierung das Aufgabenprofil verändert. Davon ist auch die Arbeit der Direktionsassistenten betroffen. In den letzten Jahren ging es dabei meist um neue Technologien, neue Werkzeuge für die Bewältigung der Administration und Datenverwaltung. Machen Sie sich hier keine Gedanken, wenn in der Zeit des Lockdowns einige Aufgaben von Ihrem Chef übernommen wurden. Es kann zur Folge haben, dass Ihre Funktion mehr geschätzt wird, da die Komplexität der Arbeit zuvor meist nicht gesehen wurde.

Die Fragen «Wie kann ich mich unersetzlich machen?» ist trotzdem berechtigt, jedoch unabhängig davon, ob ihr Chef kurze Zeit seine Agenda oder Ablage selbst verwaltet hat. Es geht darum zu erkennen, wie sich die Herausforderungen Ihres Vorgesetzten ändern und wie Sie hier von der Assistentin zur Sparringpartnerin werden können.

Ein Beispiel ist die öffentliche Kommunikation in den virtuellen Businessnetzwerken, die eine immer grösser werdende Herausforderung für viele Führungskräfte wird. Ebenso ist die sich veränderte Teamkultur durch Homeoffice und virtuelle Gruppensitzungen für viele Vorgesetzte eine neue Erfahrung, die sie lieber nicht gemacht hätten.

Sehen Sie ihre Aufgaben mehr im Begleiten Ihres Chefs in diesem ständigen Veränderungsprozess, als darin, ihm durch perfekte Organisation den Rücken frei zu halten. Das erfordert jedoch, dass Sie den Markt beobachten, um die nächsten neuen Anforderungen an Ihren Chef frühzeitig zu erkennen.

Petra Rohner ist Inhaberin der PR Consulting GmbH, Erwachsenenbildnerin und gründete die Stiftung SWONET (Swiss Women Network).

Haben Sie auch eine Frage?
Schreiben Sie uns: redaktion@missmoneypenny.ch