

**ANWEISUNGEN AN MITARBEITER & KOLLEGEN KLAR
KOMMUNIZIEREN, PRIORITÄTEN SETZEN, PSYCHOLOGIE
GEGEN DIE ANGST LOSZULASSEN**

Simone Janson (Hrsg.)

GIB DIE ARBEIT AB!



**DELEGIEREN ALS
ANTI-STRESS-METHODE
NR. 1**

Best of HR – Berufebilder.de®

Gib die Arbeit ab! Delegieren als Anti-Stress-Methode Nr. 1

Anweisungen an Mitarbeiter & Kollegen klar kommunizieren, Prioritäten setzen,
Psychologie gegen die Angst loszulassen

Simone Janson (Hrsg.)

Erschienen im Verlag Best of HR – Berufebilder.de®

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Einleitung: Informationen, Erfolgserlebnisse, Inspiration - All das finden Sie in diesem Buch

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen,

Kundenmeinungen

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Infos nach Wunsch mit Mitgliedsrabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Nutzen Sie erfolgreich die KI-Erweiterung zum Buch für Ihre Ziele und zum Geld verdienen

Erfolg erleben, Inspiration hautnah erfahren: Entdecken Sie Ihren Weg und fördern Sie nebenbei Nachhaltigkeit

Mode-Krankheit Burn-Out: 7 Tipps gegen Selbstüberschätzung // Von Jörg Steinfeldt

Internationale Teams führen: 3 Tipps für virtuelle Zusammenarbeit // Von Gerd Mittmann

12 Zeitmanagement-Tricks: Richtig organisieren und delegieren // Von Simone Janson

TALK | Islands Ex-Staatschefin Vigdís Finnbogadóttir über Selbstbewusste Frauen und Weiterbildung // Von Simone Janson

Produktiv als Chef und Unternehmer: Störungsfrei arbeiten // Von Martin Geiger

Klare Kommunikation – 2 X 9 Tipps: Sagen Sie Ihre Meinung! // Von Simone Janson

Teamwork und Kommunikation mit schwierigen Persönlichkeiten: Machs Dir einfacher // Von Simone Janson

Zeit- und eMail-Management – 3 Tipps: Kommunikation besser organisieren // Von Simone Janson

Miriam Meckel und ihr Glück der Unerreichbarkeit: Was tun gegen Burnout? // Von Simone Janson

Die Grenzen der Konflikt-Kommunikation im Team: Reden ist kein Allheilmittel // Von Simone Janson

Zeitmanagement durch exakte Kommunikation – 8 Tipps: Warum wir oft nicht sagen, was wir meinen // Von Simone Janson

Nein sagen, Manipulation und Dauer-Erreichbarkeit entfliehen: Abwesenheit als Statussymbol? // Von Simone Janson

Schlusswort: So erweitern Sie kostenlos Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen mit interaktiver KI und rabattierten Zusatz-Angeboten

Autoren-Übersicht

Martin Geiger

Gerd Mittmann

Jörg Steinfeldt

Simone Janson

Fundiertes Expertenwissen, Qualitätssicherung und KI: Das Konzept vom Verlag des Jahres Best of HR - Berufebilder.de®

Anhang: Tipps und Prompts zur Verwendung der KI-Erweiterungen

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965961128

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965961135

Deutsche Website des Verlags: <https://berufebilder.de>

Englische Website des Verlags: <https://best-of-hr.com>

Gib die Arbeit ab! Delegieren als Anti-Stress-Methode Nr. 1

4. komplett überarbeitete und erweiterte Auflage, 10.01.2024

©2024 by Best of HR – Berufebilder.de®, eine Marke der Janson Pressgroup Print & Online

Herausgegeben von Simone Janson

Düsseldorf, Deutschland

Konzeption, Redaktion, Grafikdesign & Layout: Simone Janson

Coverdesign mit Canva

eMail: verlag@berufebilder.de

Für Ihr [erfolgreiches, gutes Leben](#) Informationen, die Sie wirklich brauchen: Staatlich geförderter Verlag, ausgezeichnet mit dem Global Business Award als [Publisher of the Year](#): [Bücher](#), [Magazine](#), [eKurse](#), [datengestützte KI-Services](#). Print- und Onlinepublikationen sowie neuste Technik gehen dabei Hand in Hand – mit über 20 Jahren Erfahrung, Partnern wie dem [Bundesbildungsministerium](#), Kunden wie [Samsung](#), [DELL](#), [Telekom](#) oder [Hochschulen](#). Dahinter steht [Simone Janson](#), deutsche [Top10 Bloggerin](#), referenziert in [ARD](#), [FAZ](#), [ZEIT](#), [WELT](#), [Wikipedia](#).

Alle Bücher erscheinen in deutscher und englischer Sprache. Wir nehmen unsere Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Informationen zu liefern, sehr ernst. Der Verlag verfolgt daher ein dezidiertes Konzept zur Qualitätssicherung und Compliance, bei dem die Expertise renommierter Fachleute Hand in Hand geht mit neuester KI-Technologie zur Informations-Analyse und Optimierung von Texten. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, können Sie das entsprechende Kapitel am Ende des Buches lesen.

Alle Werke des Verlags Best of HR – Berufebilder.de®, einschließlich ihrer Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einleitung: Informationen, Erfolgserlebnisse, Inspiration - All das finden Sie in diesem Buch

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass wir Sie für die 4., deutlich erweiterte Auflage begeistern konnten, wie schon tausende Leser vor Ihnen. Denn dieses Buch macht Ihren Erfolg erlebbar: Auf den folgenden Seiten werden Sie nicht nur auf Expertenwissen stoßen, sondern auch auf eine Fülle von praktischen Tools und Ressourcen, die dazu beitragen können, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

Interaktiv Ziele erreichen: Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen

Für sein interaktives Konzept wurde der Verlag nicht nur mit dem Global Business Award als Publisher of the Year vom Magazin Corporate Vision ausgezeichnet und staatlich gefördert von der Kulturstatsministerin der Bundesrepublik Deutschland, sondern immer wieder auch in Medien wie **ZEIT, Süddeutsche, personalmagazin** oder der Fachzeitschrift **Personalführung** rezipiert. Die **FAZ** beispielsweise bescheinigt uns *„gut umsetzbare Tipps“* und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich begeistert. Viele weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://berufebilder.de/presse/>.

Die **FAZ** bescheinigt einem unserer Titel *„gut umsetzbare Tipps“*, auch sonst wurde unsere Arbeit von Zeitungen oder Fachmedien wie **ZEIT, Süddeutsche, personalmagazin** oder **Personalführung** positiv bewertet und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich dankbar. Weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://berufebilder.de/presse/>.

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches

Kurz und konkret bringt Ihnen dieses Buch das: Sie unterstützen zertifizierte Klimaschutz-Projekte, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten sowie Zugang zu KI-Erweiterungen und die Möglichkeit, Ihre Inspirationen individuell als Erfahrung zu erleben. Denn viele Menschen leiden unter Stress und Überforderung, weil sie glauben, alles alleine schaffen zu müssen, sich schwer dabei tun, Arbeit abzugeben und es gleichzeitig jedem rechte machen wollen. Gerade in wichtigen Situationen gelingt es vielen nicht, einfach „Nein“ zu sagen oder andere um Hilfe zu bitten. Oft stehen dahinter die Angst vor Abwertung oder Sanktionen, falsche Höflichkeiten, zu hohe Ansprüche an sich selbst, tiefes Misstrauen in die Fähigkeiten anderer oder Schuldgefühle. Gerade diese negativen Gefühle können im Arbeitsalltag problematisch werden, schnell wird so die

Überlastung unmenschlich. Hier hilft dieses Buch, indem es Ursachen aufzeigt und Lösungswege vorschlägt.

Sie erhalten durch dieses [einzigartige Verlagskonzept](#) wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen vermehren, Ihre Kreativität anregen und Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichbar machen. Das ermöglicht Ihnen, neue Wege zu entdecken, Ihr Denken zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Erfolg zu erleben. Dabei bekommen Sie konkrete Ratschläge, bewährte Methoden und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen und Hindernisse zu überwinden. Durch die Bereitstellung von konkreten Handlungsschritten und praktischen Anleitungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele definieren und Pläne entwickeln, um Schritt für Schritt voranzukommen. Dabei unterstützen Sie die übersichtliche Struktur und unser spezielles, sehr detailliertes Inhaltsverzeichnis, die von Ihnen gewünschten Informationen schnell und je nach Bedarf zu finden und direkt für die Praxis umzusetzen.

Dazu tragen nicht nur die Fachtexte renommierter Experten bei, sondern auch zahlreiche Inspirationen von erfolgreichen Managern, Unternehmern und anderen spannenden Persönlichkeiten. Ihre Geschichten und Erfahrungen dienen als lebendige Beispiele dafür, wie Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden können. Durch ihre inspirierenden Erzählungen gewinnen Sie Einblicke in bewährte Strategien und Praktiken, die sie auf ihre eigenen Situationen anwenden können. Ganz bewusst werden dabei verschiedene, unter Umständen auch widersprüchliche Sachverhalte des Themas behandelt. Dadurch können Sie die verschiedenen Pro- und Contra-Aspekte optimal beleuchten, reflektieren und gegeneinander abwägen. Das erlaubt es Ihnen schließlich, verschiedene Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Kenntnisstand zu verbessern, um ein tieferes Verständnis für komplexe Themen zu entwickeln und zielgerichtet innovative Lösungswege zu finden.

Infos nach Wunsch mit Mitgliedsrabatten, eKursen, Workbooks und individuellen eBooks

Unter dem Motto *Infos nach Wunsch* stellen wir Ihnen außerdem genau die Informationen zusammen, die Sie gesucht haben. Zum Buch gehört z.B. auch ein eKurs mit Worksheet zum Durcharbeiten, den Sie als LeserIn in unserer Akademie unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos erhalten. Wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort des Buches.

Unsere Akademie bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Durch die Teilnahme an unseren Online-Kursen und den Austausch mit Experten und anderen Lernenden können Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und Ihren persönlichen Erfolg vorantreiben. Wir glauben daran, dass inspirierende Erfahrungen und kontinuierliches Lernen der Schlüssel zu langfristigem Erfolg sind. Daher laden wir Sie ein, unsere Akademie zu erkunden und von den vielfältigen Lernmöglichkeiten zu profitieren.

Zusätzlich ist der Workbook Erfolgsplaner die optimale Ergänzung zu den Ratgeber-Büchern. Dieses Workbook hilft Ihnen, die Inspirationen und Tipps in unseren Büchern erfolgreich umzusetzen, Schritt für Schritt und Tag für Tag – ganz gleich, ob es sich um Karriere-Ziele, Entscheidungs-Management oder Finanzplanung handelt. Sie können sich den Erfolgsplaner selbst ausdrucken oder als gebundenes Buch bestellen. Zu jedem Workbook gibt es ein eBook gratis dazu.

Sie wollen ein individuelles eBook-Thema oder einen eKurs zu einem speziellen Thema? Auch das können Sie in unserem Verlag unter <https://berufebilder.de/verlag/> finden: Wir stellen auf Wunsch Ihr persönliches eBook zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. In der Akademie von Best of HR – Berufebilder.de® finden Sie außerdem eMail-Kurse mit individueller Aufgabenstellung, persönlicher Betreuung und Zertifikat.

Als Buch-Leser haben Sie nicht nur den Vorteil, Informationen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern es gibt auch finanzielle Vorteile, die mit dem Kauf unserer Bücher einhergehen. Als [Newsletter-Abonnent](#) oder [registriertes Mitglied](#) erhalten Sie außerdem 50 Prozent Rabatt auf alle eKurse und 20 Prozent auf alle weiteren Bücher als Mitgliedsausgabe. Die Bücher finden Sie unter <https://berufebilder.de/shop/buecher/>. Der Gutscheincode wird wöchentlich per [Newsletter versendet](#). Zudem gibt es die Premium-Mitgliedschaft, eine kostenpflichtige Flatrate für ein Jahr, die alle Lernmaterialien, Downloads und Premium-Artikel beinhaltet.

Nutzen Sie erfolgreich die KI-Erweiterung zum Buch für Ihre Ziele und zum Geld verdienen

Für alle, die weitergehende, individuelle Beratung und Services suchen, bietet unser Konzept der AI Extended Books das Potenzial, Informationen zu analysieren, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und so Wege zum Erreichen Ihrer Ziele aufzuzeigen. Indem Sie KI für Ihre Arbeit oder in Ihr Privatleben einsetzen, können Sie viele Vorteile erlangen und deutlich effizienter arbeiten. Durch die KI-Lösungen erfahren Sie neue Möglichkeiten, Ihren Horizont auf innovative Weise zu erkunden, Und das Beste: Für Sie als Buchkäufer ist dieser Service kostenlos. Dazu finden Sie im Anhang des Buches eine Ausführliche Erläuterung und zahlreiche Anwendungsbeispiele, die Ihnen den erfolgreichen Umgang mit der KI erleichtern soll.

Unser interaktiver, [KI-gestützter Berater](#) hilft Ihnen daher bei allen Fragen rund um Erfolg, Karriere und persönliche Entwicklung. Unser [KI-eTutor](#) unterstützt die Lernerfahrungen aus unserer Akademie mit individuellen Übungen. Und der interaktive [Reise-Planer](#) hilft Ihnen beim Planen von individuellen Erfolgserlebnissen.

Denn eine der größten Stärken von KI ist ihre Fähigkeit, große Mengen an Daten zu verarbeiten und Muster zu erkennen. Durch den Einsatz von Machine Learning-Algorithmen kann KI aus diesen Daten lernen und Vorhersagen treffen. Dies

ermöglicht es Ihnen, fundierte Entscheidungen zu treffen, Ihre Strategien zu optimieren und selbst komplexe Probleme zu lösen. Egal, ob es beispielsweise um Ihr persönliches Karriere-Management, die Optimierung von Kommunikationsprozessen oder verbesserte Arbeitseffizienz geht - KI kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Mit den KI-Tools des Verlags Best of HR – Berufebilder.de® können Sie sogar Geld verdienen. Das funktioniert über ein sogenanntes Affiliate-Programm, eine Marketingstrategie, bei der Unternehmen mit sogenannten Affiliates zusammenarbeiten, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben und zu verkaufen. Affiliates sind Personen oder Unternehmen, die als Partner fungieren und für jeden Verkauf oder jede Aktion, die sie generieren, eine Provision erhalten. Um an unserem Affiliate-Programm teilzunehmen, registrieren Sie sich bitte [für unser Partner-Programm](#).

Erfolg erleben, Inspiration hautnah erfahren: Entdecken Sie Ihren Weg und fördern Sie nebenbei Nachhaltigkeit

Doch das ist noch nicht alles! Wir möchten Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten, die Ihre Reise zu persönlichem Wachstum und Erfolg noch unvergesslicher macht. Denn wir wissen, dass es nicht nur um das Lesen geht, sondern auch um das Erleben und Anwenden des Gelernten. Deshalb möchten wir Ihnen exklusive Gutscheine für passende Reisen und andere Gegenstände anbieten, die perfekt zu Ihrem gewählten Ratgeber passen. Um das zu erreichen, arbeiten wir gemäß unserer Compliance-Richtlinien mit zahlreichen Netzwerk-Partnern zusammen.

Stellen Sie sich also vor, wie Sie die inspirierenden Weisheiten und motivierenden Anregungen Ihres Buches in die Tat umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erinnerungen schaffen können. Ob es eine erholsame Auszeit in einem Wellness-Resort ist, eine abenteuerliche Reise in die Natur oder ein Workshop, der Ihre Fähigkeiten weiterentwickelt – mit unseren speziell ausgewählten Gutscheinen können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erlebnisse genießen.

Lassen Sie sich von unseren Ratgebern inspirieren und entdecken Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Denn wir glauben daran, dass wahre Veränderung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch im Herzen und in der Tat. Machen Sie sich also bereit, Ihr Leben mit individuellen Erfolgserlebnissen auf ein neues Level zu heben und Ihre Träume zu verwirklichen. Übrigens gehen 5 Prozent Ihrer Ausgabe an gemeinnützige Organisationen, die sich z.B. für Aufforstungsprojekte und Klimaschutz einsetzen.

Sie sehen also: Von der Kostenersparnis über den Zugang zu Wissen und Bildung über die Möglichkeit, Erfolge selbst zu erfahren und zu erleben bis hin zur Inspiration für unternehmerische Aktivitäten und der Möglichkeit, mit unserem Verlag Geld zu verdienen – das Lesen unserer Bücher kann Ihnen auf vielfältige Weise finanzielle Vorteile verschaffen.

Mode-Krankheit Burn-Out: 7 Tipps gegen Selbstüberschätzung

// Von Jörg Steinfeldt

Gerade in positiven Phasen, im Rausch des Erfolges stellt sich das Gefühl der eigenen unbegrenzten Möglichkeiten ein. Aber gerade dann sollten einem die eigenen physischen, psychischen und intellektuellen Grenzen präsent sein. Selbstüberschätzer prallen oft plötzlich und hart in der Realität auf.

Seien Sie realistisch mit sich selbst

Das Wichtigste ist, sich selbst zu kennen und richtig einzuschätzen. Besinnen Sie sich auf sich selbst. Das setzt voraus, sich selbst zu kennen. Sich elementare Fragen beantworten zu können: Wer bin ich, was kann ich, was will ich, wie kann ich das erreichen? Welche Stärken, Schwächen, fachliche Fähigkeiten, soziale Kompetenzen, Charaktereigenschaften, Treiber habe ich?

Wer aufbaut, sollte organisieren können. Wer verkauft, sollte positiv auf Menschen wirken. Wer im Team arbeitet, sollte teamfähig sein. Wer sich als ausdauernd sieht, sollte eine CD durchhören können. Wer sich falsch einschätzt, wird Probleme bekommen.

Das Mantra des „anything goes“

Es gilt der Grundsatz: Sie sind kein anderer! Nicht nur Kinder, auch viele Erwachsene wollen so sein wie die „on the cover of the magazines“. Werbung, Casting Shows und das Geld der Großeltern suggerieren „anything goes“! Dafür wir das eine oder andere über Bord geschmissen und die Umstände des eigenen Lebens ausgeblendet. Der Schein blendet das Sein. Doch Traumwelten machen aus uns weder einen George Clooney noch einen Steve Jobs.

Akzeptieren Sie sich so, wie Sie sind. An sich arbeiten, sich weiter entwickeln, das sollten wir alle tun. Nur der Wandel ist beständig, das Leben kennt kein „fertig“, es wird nur durch den Tod gestoppt. Mit sich hadern, sich verbiegen, das bringt uns nicht weiter. Der Schlüssel zu Lösungen, die wir selbst nicht bieten können, liegt oft bei anderen, die uns durch ihre Fähigkeiten helfen und ergänzen.

Behalten Sie Bodenhaftung

Setzen Sie sich Ziele, gerne auch große, aber bleiben Sie realistisch in dem, was Sie wann erreichen können. Ihre Ziele sollten zu Ihnen und zu Ihrem Persönlichkeitsprofil passen.

Nur dann werden Sie eine Verbindung zwischen Antrieb und Umsetzung haben und nicht in ein Loch fallen, da sich zwischen Anspruch und Realität aufgetan hat.

Veränderung ist Bereicherung

Viele Burn-outer empfinden das, was von ihnen verlangt wird, als Last, die sie erdrückt. Sie sehen sich als Opfer. Sie kommen nicht klar mit dem Wandel am Arbeitsplatz. Veränderung ja, aber nicht bei mir.

Flexibilität, anderes zu tun, neue Anforderungen, zu lernen, das passt nicht in das Leben derer, die ich Dauermenschen nenne, die sich ihr Leben eingerichtet haben und die sich wünschen, dass es immer so weitergehen möge. Was nicht passiert.

Rückschläge akzeptieren

Genau damit haben Karrieristen in den großen Betrieben ihr Problem. Wenn die überfordert sind, ihre – meist intellektuellen – Grenzen hinter sich gelassen haben, dann haben sie nicht versagt, sondern Burn-out.

Doch lassen Sie es gar nicht erst so weit kommen. Gucken Sie nicht nur wegen der Falten jeden Tag in den Spiegel. Erinnern Sie diese Denkanstöße. Dann bleiben Sie im Lot – beruflich wie privat. Auch wenn Burn-out keine Krankheit ist:

7 Tipps gegen Selbstüberschätzung

1. Je besser Sie sich kennen, je weniger schätzen Sie sich falsch ein.
2. Akzeptieren Sie sich
3. Wer seine Grenzen kennt, überschätzt sich nicht.
4. Setzen Sie sich Ziele, aber blenden Sie die Realität nicht aus
5. Lebe Gesund
6. Sorge für Rückzug und Ausgleich.
7. Ihre Verantwortung für sich selbst können Sie nicht abgeben.

Nehmen Sie Veränderung an

Menschen, die Angst vor Veränderungen haben, haben letztlich Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen. Entwickeln Sie keine falschen Ängste.

Nehmen Sie Veränderungen an, ja seien Sie neugierig darauf, sie bereichern unser Leben. Machen Sie das, was Sie machen, mit Begeisterung, die Ihnen das Gefühl von Zufriedenheit und Glück gibt. Seien Sie ein Überzeugungstäter.

Leben Sie angemessen