

9 SPACES Menschen

Der Lasten-Check

Mit diesem Tool macht ihr eure individuelle Auslastung und Belastung transparent. So stellt ihr sicher, dass neue Projekte und Aufgaben gut verteilt werden und diejenigen Unterstützung erhalten, die sie brauchen.

15 Minuten 4-10 Personen (virtuelles) Whiteboard oder Poster, Post-its, Stifte

Es gibt Phasen im Arbeitsalltag, in denen euer Programm voll ist: Termine von früh bis spät, ein voller E-Mail-Eingang und eine endlos lange To-do-Liste, die immer länger und länger wird. In diesen Phasen ist es sehr wichtig, dass ihr auf euch achtet, etwa indem ihr ausreichend Pausen macht oder eure Kolleg*innen um Hilfe bittet, wenn ihr bei euren Aufgaben nicht mehr hinterherkommt.

Mein Programm
Wie ausgelastet bin ich?
TEST
Welche Kanäle belasten dich?

MO	DI	MI	DO	FR	SA
16:00 Kunden Queen	12:00 Punkt 12 Meeting Magazin	11:25 Die neue Strategie Theorie	13:00 Mein Büro Dein Büro	9:00 How I met the deadline	11:00 Goodbye Arbeit! Das Wochenende
20:00 Tages-schau	18:00 Gute Zahlen Schlechte Zahlen		17:00 Zwischen Stift & Papier		

Um das tun zu können, braucht ihr in eurem Team Transparenz darüber, wer gerade wie ausgelastet ist. Besonders wenn ihr überwiegend remote, hybrid oder selbst-organisiert zusammenarbeitet, kann es schwierig sein, einzuschätzen, wie viel die anderen Teammitglieder gerade zu tun haben und ob sie Unterstützung brauchen.

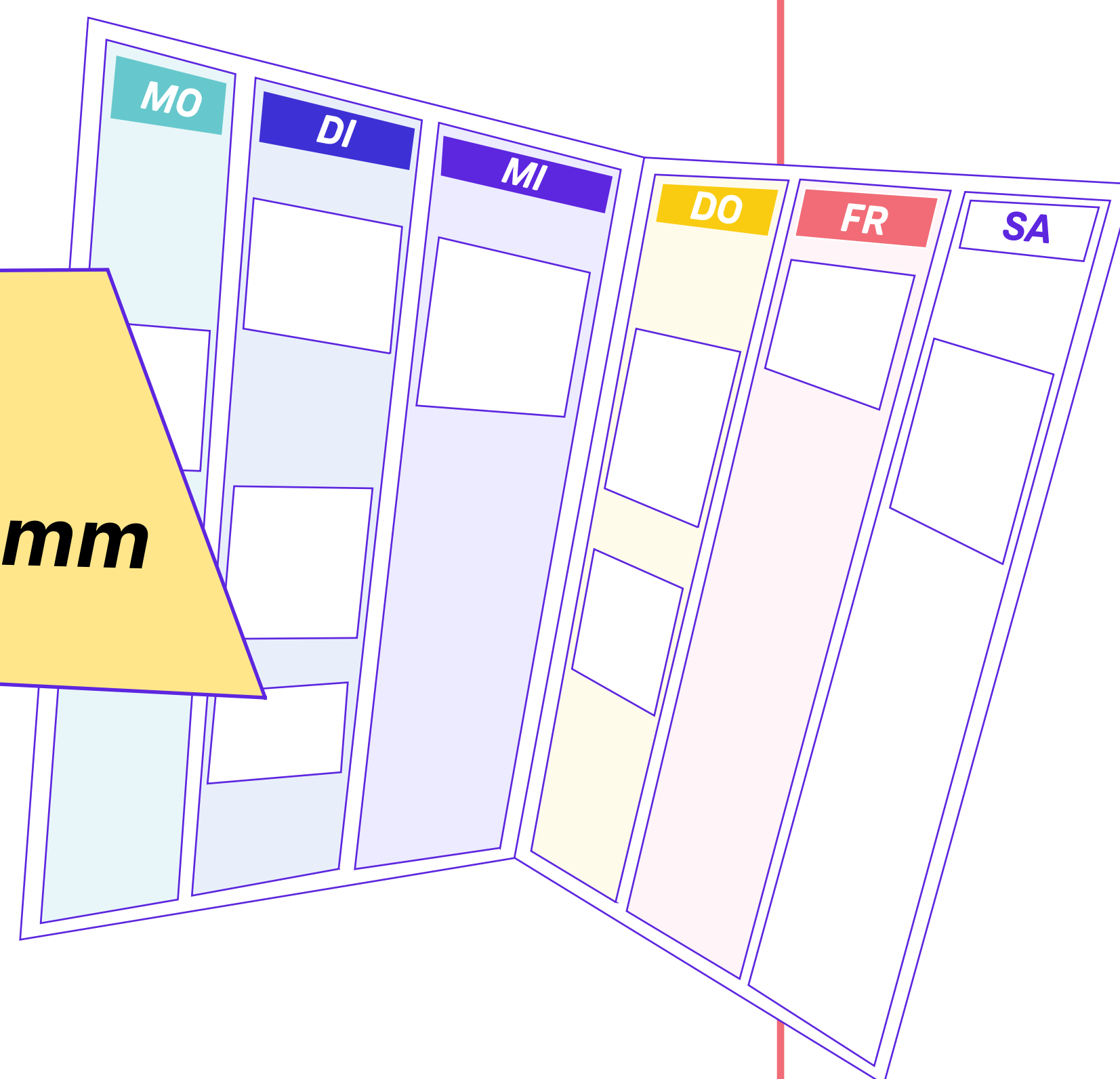
Um diese Fragen geht es in unserem Lasten-Check.

Dieses Tool haben wir zusammen mit dem Moderator*innen-Kollektiv quäntchen + glück entwickelt.

1 Überblick gewinnen

Verschafft euch jede*r für sich einen groben Überblick über die kommenden Wochen. Sortiert dafür im Kopf oder auf einem Zettel, welche wichtigen Aufgaben, Projekte oder Termine in nächster Zeit bei euch anstehen. Ihr könnt zur Unterstützung auch in eure Kalender oder To-do-Listen schauen.

**Schreibe dein
Wochen-Programm**



5 Minuten

Einzelarbeit

2 Auslastung einschätzen

Zeichnet drei nebeneinander liegende Felder auf ein (virtuelles) Whiteboard oder Poster. Ihr könnt die Übung auch als Aufstellung denken und die entsprechenden Felder auf dem Boden einzeichnen.

Zur besseren Veranschaulichung setzt gerne Farben ein, beispielsweise blau für die linke Spalte, gelb für die mittlere und rot für die rechte Spalte. Beantwortet jede*r für euch die Frage:

? Wie stark ist meine Auslastung für die aktuelle Woche?

Verortet euch nun alle gleichzeitig auf den Feldern. Je weiter rechts ihr euch einsortiert, umso stärker ausgelastet seid ihr.

Dasselbe wiederholt ihr ein zweites Mal zu der Frage:

? Wie stark ist meine Auslastung für die kommende bzw. kommenden Wochen?

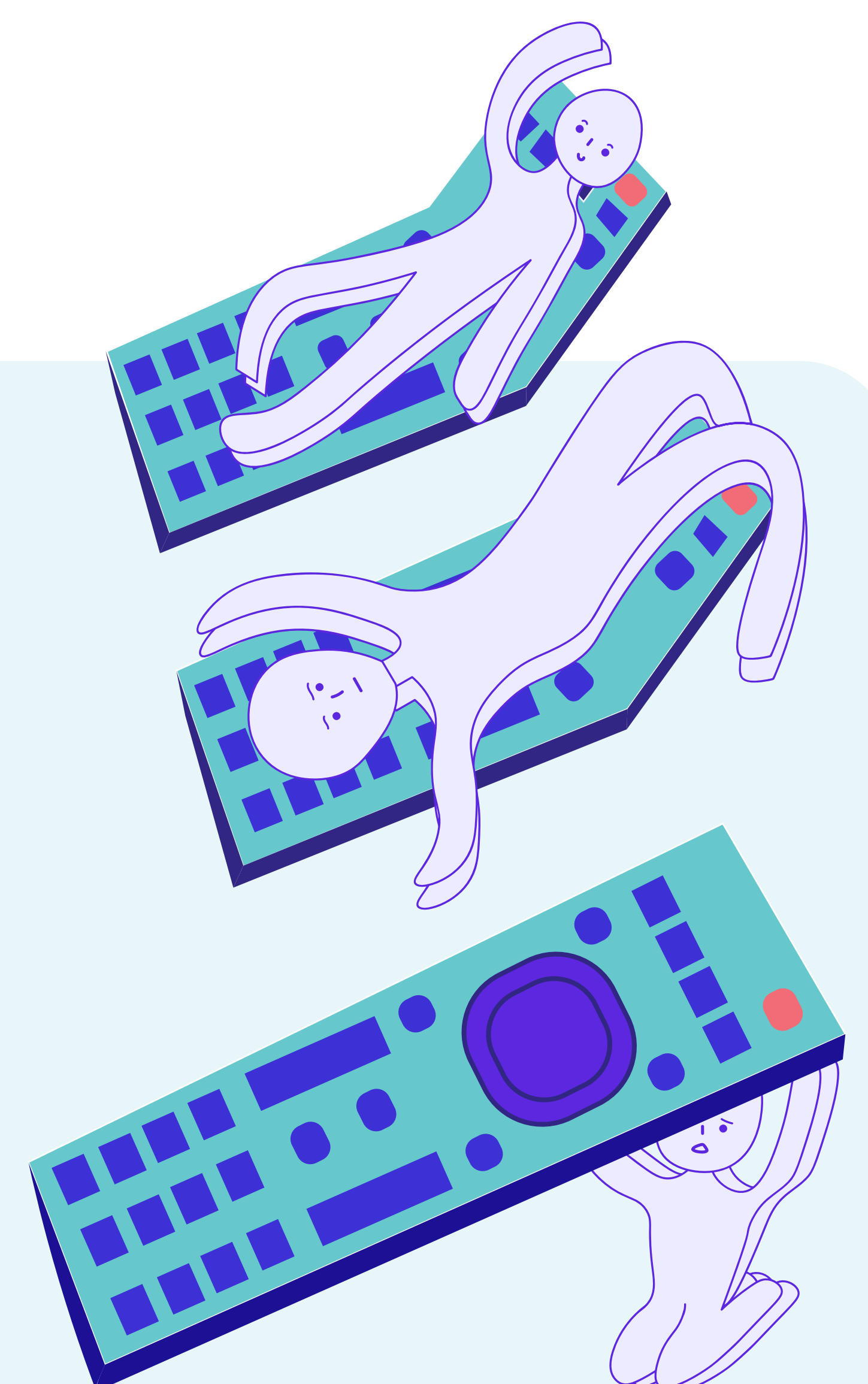
2 Minuten

In der Gruppe

i Auslastung und Belastung?

Unter **Auslastung** verstehen wir hier ganz wertungsfrei, wie viel Arbeit ihr zu erledigen habt. Wenn ihr stark ausgelastet seid, ist beispielsweise euer Kalender voll mit Terminen und eure To-do-Liste sehr lang. Ihr habt dann keinen Spielraum, um weitere Aufgaben oder Projekte anzunehmen. Bedenkt bei der Einschätzung auch, wie wichtig und dringend die Dinge sind, die ihr zu tun habt. Eine hohe Auslastung kommt häufig mit vielen dringenden Aufgaben einher.

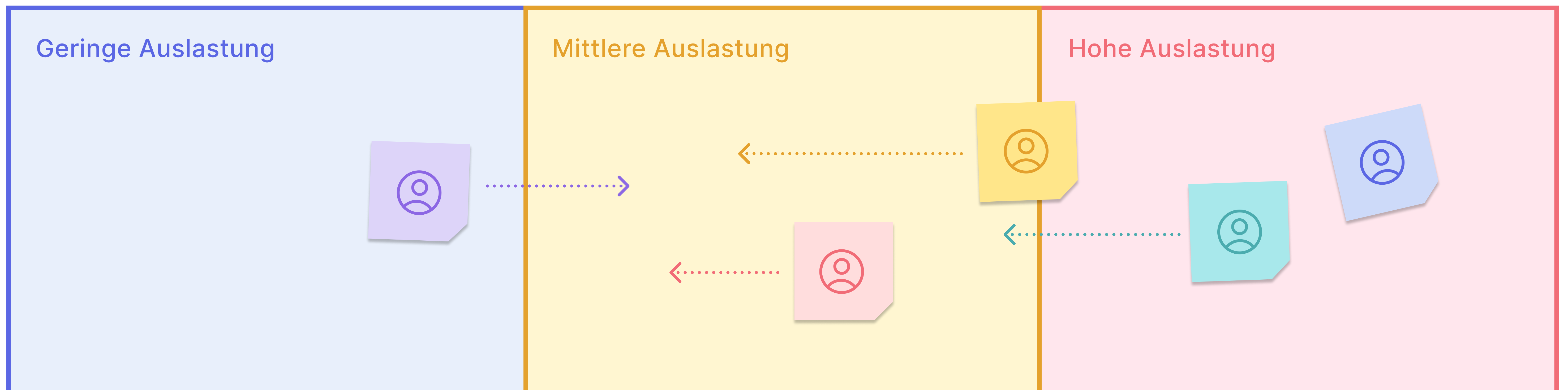
Mit **Belastung** wiederum meinen wir euer subjektives Empfinden und eure Bewertung in Bezug auf diese Auslastung. Eine hohe Belastung bedeutet, dass euer Arbeitspensum oder die Anforderungen Stress auslösen und euer Wohlbefinden sowie eure Leistungsfähigkeit beeinträchtigen.



TEILNEHMENDE



DIESE WOCHE



KOMMENE WOCHEN



3 Belastung reflektieren

Reflektiert im nächsten Schritt, wie belastet ihr euch mit eurer aktuellen Auslastung fühlt. Es kann sein, dass ihr viel zu tun habt, aber viele Aufgaben dabei sind, die euch Spaß machen und euer Belastungsgefühl daher niedrig ist. Andersherum kann es auch vorkommen, dass ihr wenig ausgelastet seid, es euch damit aber nicht gut geht und ihr lieber ein paar mehr oder andere Aufgaben übernehmen würdet.

Denkt daher im Stillen über die folgenden Fragen nach:

- Wie geht es mir gerade mit der Menge meiner Aufgaben und Termine, fühle ich mich wohl damit oder bin ich gestresst?
- Möchte ich, dass es genau so weitergeht oder möchte ich etwas verändern?

2 Minuten

Einzelarbeit

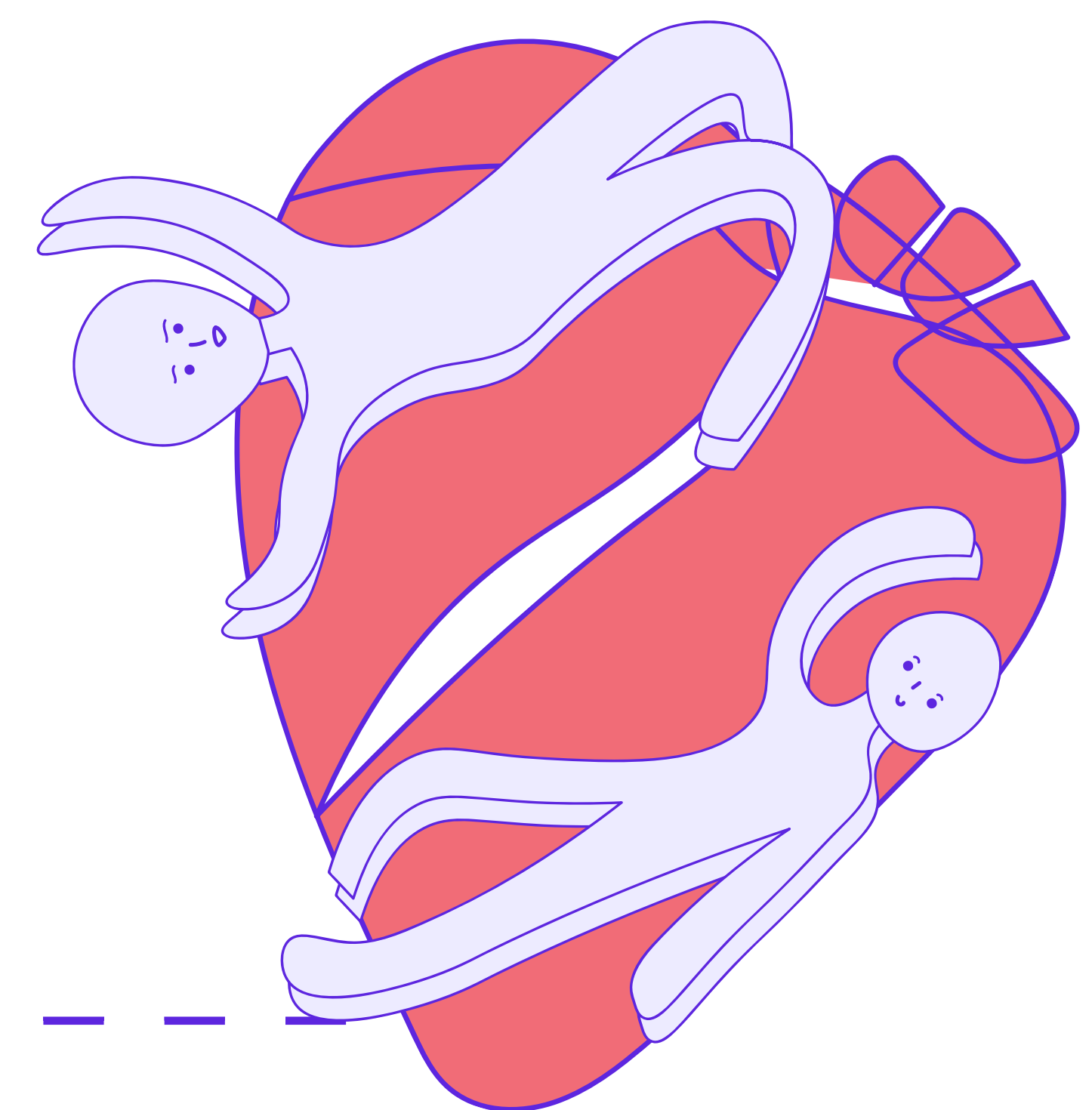
4 Hilfebörse

Wer mag, kann jetzt eine Beobachtung oder Erkenntnis mit allen teilen. Danach geht ihr einmal reihum und jede Person kann melden, wenn sie bei aktuellen oder zeitnah anstehenden Projekten oder Aufgaben Unterstützung braucht. Das kann eine direkte Anfrage an eine bestimmte Person sein, beispielsweise „Anca, für mein Kundenprojekt brauche ich eine Datenauswertung, kannst du mir damit helfen?“ oder an die gesamte Runde, etwa wenn generelles Feedback zu einem Konzept oder einer Idee benötigt wird.

Ihr solltet hier nur besprechen, wer von euch wen unterstützen kann, nicht in inhaltliche Diskussionen oder Feedbackrunden einsteigen. Das würde den zeitlichen Rahmen sprengen.

5 Minuten

In der Gruppe



Macht den Lastencheck zur Routine

Die Ergebnisse des Lasten-Checks sind nur eine Momentaufnahme. Die Auslastung und auch die empfundene Belastung können sich andauernd verändern. Selbst wenn sich einige von euch aktuell mit einer hohen Auslastung wohlfühlen, kann das nächste Woche schon anders aussehen.

Das Tool entfaltet seine Wirkung daher besonders dann, wenn ihr es regelmäßig nutzt, zum Beispiel immer zu Wochenbeginn oder als Abschluss der Woche. So schafft ihr es, der Überbelastung einzelner Teammitglieder frühzeitig entgegenzuwirken und die Aufgaben in eurem Team längerfristig besser zu verteilen.

Wenn euch auffällt, dass sich die Mehrheit häufig im roten Bereich einordnet, kann das ein Zeichen dafür sein, dass euch Ressourcen für die anfallenden Aufgaben fehlen. Besprecht dann z.B. mit der Teamleitung, ob ihr weitere Mitarbeitende einstellen oder bestehende Aufgaben abgeben oder runterpriorisieren könnt.

Ein anderes potenzielles Hindernis ist, dass sich die Teilnehmenden nicht trauen, zuzugeben, wenn sie nicht so viel zu tun haben. In diesem Fall solltet ihr überlegen, was ihr tun könnt, um die psychologische Sicherheit in eurem Team zu stärken.