CAREER REWIRED · WERKZEUG

Deine Mental-Load-Inventur

Wir wissen, dass da viel ist. Aber wie viel genau, und wo es sitzt, wissen wir selten. Diese Übung macht die Arbeit sichtbar, die niemand sieht. Am Ende kreist du eine einzige Sache ein, die du abgeben willst.

So gehst du vor

1. **Erst drei Tage notieren, dann sortieren.** Teil 2 bis 4 machst du an einem Abend, zusammen ca. 1 Stunde.
2. **Alles zählt.** Auch Kleines, auch Routinen, auch Sorgen, auch Dinge, die du gerne machst.
3. **Ehrlich statt schön.** Die Liste ist nur für dich.

TEIL 1 · DREI TAGE NOTIEREN

3 Tage, je ein paar Sekunden

Jedes Mal, wenn du an etwas denkst, das niemand sieht: kurz aufs Handy tippen, in eine Notiz. Jeder Gedanke an einen Termin, jede Sorge, jedes „ich muss noch". Lieber öfter kurz als abends aus der Erinnerung. Wenn du lieber auf Papier schreibst, nimm die Linien hier.

Zum Beispiel: „*Sie braucht bald Größe 98.*" · „*Laternenfest: Wer bastelt die Laterne?*" · „*Hat sie heute genug getrunken?*" · „*Geschenk für den Kindergeburtstag am Samstag.*"

Tag 1

Tag 2

Tag 3

Was noch dazukam

Wie ging es mir mit dem Notieren?

Wann ist dir besonders viel eingefallen? Was hast du fast nicht aufgeschrieben, weil es „nichts" war?

Übertrag deine Einträge und kreuz an, in welche **Schicht** sie gehören. Den kognitiven Einträgen gibst du zusätzlich eine **Phase**. Wenn ein Eintrag in zwei Schichten passt, nimm die, die sich stärker anfühlt.

Schicht: K kognitiv (planen, erinnern) · O operativ (ausführen) · E emotional (sorgen, fühlen)
Phase, nur bei K: 1 vorausahnen · 2 recherchieren · 3 entscheiden · 4 nachhalten

EINTRAG	SCHICHT	PHASE (NUR BEI K)
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
	☐ K ☐ O ☐ E	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Mehr Einträge? Druck diese Seite einfach noch einmal aus.

Zähl zuerst, dann schau hin. Die Zahlen sind kein Urteil. Sie zeigen nur, wo es sich sammelt.

Meine Zahlen

Einträge insgesamt: _____

kognitiv _____ operativ _____ emotional _____

Davon kognitiv nach Phase:

vorausahnen _____ recherchieren _____

entscheiden _____ nachhalten _____

Wo sitzt meine operative Last wirklich?

Nicht dort, wo du sie vermutest, sondern wo du tatsächlich jeden Tag Kraft verlierst. Was taucht immer wieder auf?

Was hat mich überrascht?

Welche Phase mache vor allem ich?

Wer in deiner Familie ahnt voraus, wer recherchiert, wer entscheidet, wer hält nach? Oft ist nur die Entscheidung sichtbar, nicht die Arbeit davor und danach.

Was soll jemand sehen?

Die emotionale Schicht bleibt bei dir. Aber was davon soll jemand sehen, auch wenn er es nicht übernehmen kann?

Übertrag deine **kognitiven und operativen** Einträge und markier jeden. Es gibt keine richtige Antwort. Was du behältst, ist genauso eine Entscheidung wie das, was du abgibst.

teilen: mit jemandem aufteilen · **abgeben:** ganz an jemand anderen · **automatisieren:** ein System übernimmt (Dauerauftrag, Liste, Lieferdienst, KI) · **behalten:** bleibt bewusst bei mir

EINTRAG	MARKIERUNG
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten
	☐ teilen ☐ abgeben ☐ automatisieren ☐ behalten

Meine eine Sache

Welche Sache kreist du ein? Wähl eine, die oft wiederkommt und dich mehr kostet, als sie dir gibt.

Ganz abgeben heißt: nicht nur das Tun. Wer übernimmt künftig …

… das Vorausahnen?

… das Recherchieren?

… das Entscheiden?

… das Nachhalten?

Mein erster Schritt (diese Woche, klein):

Magst du mir erzählen, welche Sache du eingekreist hast? Antworte einfach auf eine Mail von Career Rewired. Ich lese jede Antwort.

Die Schichten in Anlehnung an Dean et al. (2021), die vier Phasen nach Allison Daminger (2019). Mehr Werkzeuge findest du auf careerrewired.de/werkzeuge, den Newsletter auf careerrewired.substack.com