

Das Verantwortungs-Radar

Wo übernimmst du zu viel?

Oft schleichen sich Aufgaben in unseren Alltag, die wir schleichend übernommen haben. Nutze dieses Radar, um Klarheit zu gewinnen:

- **Die "Ich-muss-das-retten"-Falle:** Wo springst du für andere ein, obwohl diese selbst die Verantwortung tragen könnten?
- **Die Perfektions-Falle:** Wo übernimmst du Aufgaben, nur weil du glaubst, es sonst niemand gut genug macht?
- **Die Zeit-Falle:** Welche dieser Aufgaben fressen Zeit, die dir eigentlich für deine eigenen Prioritäten zusteht?

Reflexion: Markiere heute eine einzige Aufgabe auf deinem Radar, bei der du Verantwortung abgeben kannst.