



PARETO-BLICK: Welche 20 Prozent bringen jetzt Entlastung?

Manchmal sieht dein Kopf nur noch einen großen Haufen. Aufgaben, Nachrichten, offene Rückfragen, halbfertige Dinge, drei kleine Brände und irgendwo dazwischen du – mit einem mentalen Feuerlöscher aus Pappe.

Nicht alles muss heute fertig werden. Aber ein kluger kleiner Hebel kann heute schon viel leichter machen.



Der Pareto-Blick hilft dir, nicht alles gleich wichtig zu nehmen. Die Grundidee: Ein kleiner Teil deiner Handlungen kann einen großen Teil der Wirkung erzeugen. Im Selbstmanagement wird das Pareto-Prinzip genutzt, um mit begrenzter Energie die wirksamsten Hebel zu finden.



Frag lieber:
„Welche kleine Handlung bringt jetzt die größte Entlastung?“

Für deinen Arbeitsalltag heißt das: Du musst nicht fragen, wie du heute alles fertig bekommst. Das ist meistens die falsche Frage. Und außerdem eine Einladung an deinen Kopf, dramatische Musik einzuspielen.



SO GEHT'S:

- Schreibe drei offene Punkte auf, die dich gerade beschäftigen.
 - _____
 - _____
 - _____
- Frage dich nun bei jedem Punkt:
 - Was würde spürbar Druck herausnehmen?
 - Wie klein kann der nächste Schritt sein?
 - Was bringt am meisten Ruhe, obwohl es wenig Aufwand ist?



- Markiere dann einen Punkt. Nicht drei. Nicht sieben. Einen.

DAS KANN ZUM BEISPIEL SEIN:

- eine kurze Rückmeldung senden
- eine Aufgabe klar parken
- eine Entscheidung vorbereiten
- eine Datei sichtbar ablegen
- eine Sache streichen
- eine offene Frage formulieren
- eine Erwartung klären



Dann machst du genau diesen einen Schritt.

Nicht den ganzen Berg. Nur den Stein, der gerade am meisten im Schuh drückt.



WARUM DAS HILFT:

Überforderung entsteht oft nicht nur durch Menge. Sie entsteht dadurch, dass alles gleichzeitig gleich laut wirkt.

Der Pareto-Blick nimmt deinem Kopf die Pflicht, alles sofort zu lösen. Er fragt nur: Was bringt jetzt den größten Entlastungseffekt?

Das ist freundlich zum Kopf. Und meistens auch zur restlichen Menschheit, weil du danach weniger aussiehst wie ein Drucker kurz vor dem Papierstau.



PASST BESONDERS GUT BEI:

- wenn alles gleichzeitig kommt
- wenn du keine Motivation hast
- wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst
- wenn du Aufgaben aufschiebst
- wenn du Druck verspürst



QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus Selbstmanagement-Methoden, insbesondere Pareto-Prinzip, wie sie im Überblick zu Projektmanagement-Methoden von „Projekte leicht gemacht“ als Soft-Skill-Methoden genannt werden.



20 % Einsatz können 80 % Wirkung bringen.

