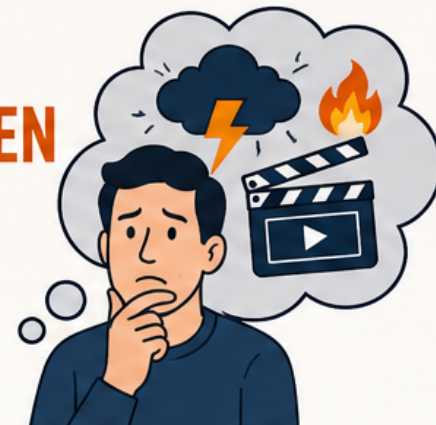




RISIKO-MINUTE: SORGEN SORTIEREN STATT KATASTROPHEN-KINO STARTEN

Sorgen sind manchmal nützlich. Sie zeigen dir, dass etwas Aufmerksamkeit braucht. Das Problem beginnt, wenn dein Kopf aus einem kleinen Risiko direkt einen Dreiteiler macht. Mit dramatischem Soundtrack, schlechter Beleuchtung und dir in der Hauptrolle: „Mitarbeiter des Monats im Untergang“.



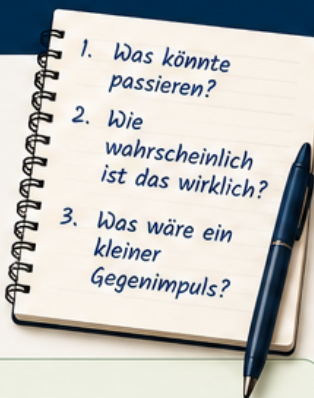
Im Projektmanagement werden Risiken gezielt betrachtet, damit mögliche Probleme nicht nur diffus im Raum schweben. Risikoanalyse bedeutet: mögliche Risiken erkennen, einschätzen und passende Gegenmaßnahmen überlegen. Für deinen Arbeitsalltag brauchst du dafür keine große Risikomatrix. **Eine Minute reicht oft.**



SO GEHT'S:

Wenn ein Gedanke größer wird, schreibe drei kurze Antworten auf:

- 1 Was könnte passieren?
- 2 Wie wahrscheinlich ist das wirklich?
- 3 Was wäre ein kleiner Gegenimpuls?



BEISPIEL 1:

- ?** Was könnte passieren?
Ich werde mit der Aufgabe nicht rechtzeitig fertig.
- 📊** Wie wahrscheinlich ist das wirklich?
Mittel. Es ist knapp, aber nicht aussichtslos.
- 💡** Was wäre ein kleiner Gegenimpuls?
Ich kläre heute nur den nächsten Schritt und melde früh, was realistisch ist.

BEISPIEL 2:

- ?** Was könnte passieren?
Das Gespräch morgen wird unangenehm.
- 📊** Wie wahrscheinlich ist das wirklich?
Möglich, aber nicht sicher.
- 💡** Was wäre ein kleiner Gegenimpuls?
Ich schreibe mir vorher zwei ruhige Antwortsätze auf.



MERKSATZ:

Ein Risiko ist noch keine Katastrophe. Es ist erstmal nur ein Punkt auf dem Blatt.



WARUM DAS HILFT:

Dein Kopf versucht, dich zu schützen. Das ist nett gemeint, aber nicht immer besonders elegant. Manchmal verwechselt er „möglich“ mit „sicher“. Die Risiko-Minute bringt Abstand zwischen Sorge und Realität.



Du nimmst den Gedanken ernst, aber du übergibst ihm nicht die Fernbedienung.



Dadurch entsteht wieder Handlungsspielraum. Nicht alles ist gelöst. Aber es ist sortierter. Und sortierter ist oft schon deutlich besser als „Aaaaah“.



PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du Druck verspürst



wenn du negative Gedanken hast



wenn du dich hineinsteigerst



wenn dich Unsicherheit beschäftigt



nach einem stressigen Gespräch



QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus Risikoanalyse als übergreifender Projektmanagement-Methode. „Projekte leicht gemacht“ nennt Risikoanalyse als Methode, die unabhängig vom Projektmanagement-Ansatz genutzt werden kann.

