



# Wie kann ich Verantwortung übernehmen?

*Im Arbeitsalltag fallen Aufgaben an, die mit der Zeit mehr oder weniger routiniert ausgeführt werden. Setzt die Routine ein, gibt es individuell unterschiedlich das Bedürfnis nach Weiterentwicklung der eigenen Kompetenzen oder auch der Arbeit selbst. Oft bedeutet die Nutzung des eigenen Entwicklungspotenzials auch das Übernehmen von Verantwortung in verschiedenen (zum Teil auch neuen) Arbeitsbereichen. Wie kann das gelingen?*

Verantwortung im Arbeitskontext bedeutet, dass Aufgaben und/oder Rollen selbstständig und gerne auch mal aus einer Eigeninitiative heraus in Absprache mit der Führungskraft übernommen und durchgeführt werden. Dies wird mehr und mehr zu einer wichtigen Fähigkeit für die eigene Entwicklung einerseits und die Organisationsentwicklung andererseits.



**STICHWORTE SIND:** Entwicklung, Verantwortung, Mut, Anspannung

Hier finden Sie Anregungen zum Thema Verantwortung übernehmen und konkrete Ideen, wie Sie dies umsetzen können.



# La fonction publique

## Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust

Manchmal kommt es vor, dass sich einerseits der Wunsch nach der Nutzung von Entwicklungsmöglichkeiten bemerkbar macht und man andererseits Zweifel spürt bezüglich der eigenen Fähigkeiten, Neues zu übernehmen. Insgesamt gilt allerdings: Entwicklungsmöglichkeiten (Weiterkommen in der eigenen Karriere, sowie Weiterbildung und Lernmöglichkeiten ganz allgemein) tragen zur Arbeitszufriedenheit bei – wer auf der Stelle bleibt, wird mit höherer Wahrscheinlichkeit irgendwann unzufrieden.

*Natürlich tragen eine angemessene Fehlerkultur sowie psychologische Sicherheit im Team dazu bei, dass es Menschen einfacher fällt (neue) Aufgaben bzw. Verantwortung zu übernehmen. Zu beiden Aspekten finden Sie Informationsblätter vom Service psychosocial de la Fonction publique.*

Es gibt zudem auch individuell innere Faktoren, die die Bereitschaft an Verantwortungsübernahme beeinflussen. Kennen Sie vielleicht jemanden, der jemanden kennt, der sich in diesem Kontext vielleicht mit folgenden Fragen beschäftigt: „Ich weiß nicht, ob ich das Zeug dafür habe, mehr Verantwortung zu übernehmen“ oder: „Wie soll ich das bloß schaffen?“, „Spätestens dann wird meine Inkompetenz sichtbar“ oder auch: „Wird mir das nicht alles zu viel?“

Zweifeln ist menschlich und hilft uns dabei, uns stetig anzupassen und fortzubestehen, weil wir mögliche Gefahren früh erkennen und uns darauf vorbereiten können. Es birgt zugleich auch Risiken.

**Wer zu sehr an sich und seinen eigenen Fähigkeiten zweifelt und Herausforderungen vermeidet, entzieht sich mehr und mehr der Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln.**

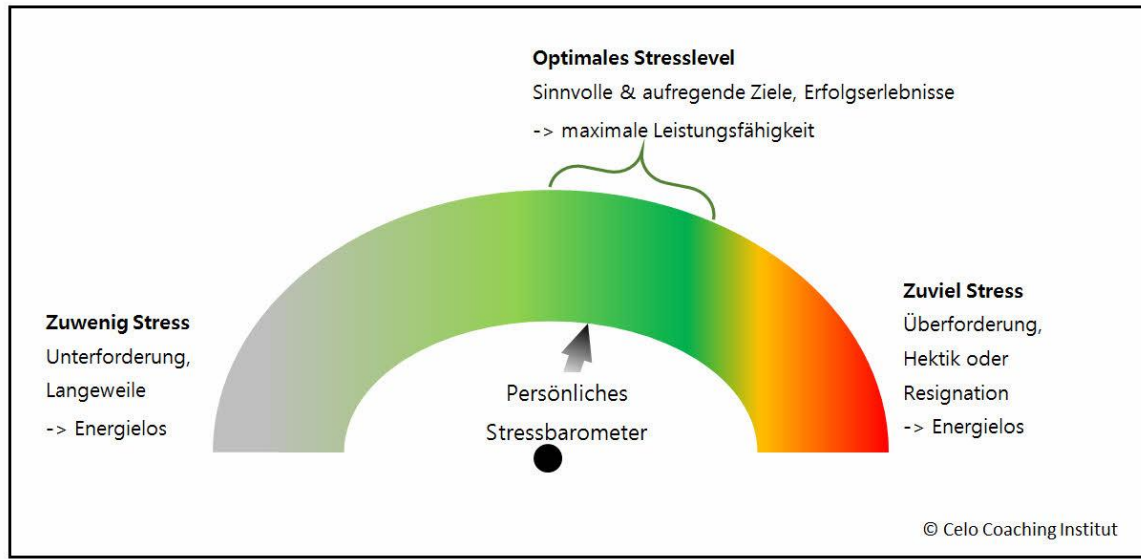
Sich Herausforderungen zu stellen ermöglicht, eigene Zweifel und Sorgen mit der Realität abzugleichen. Die Erfahrung zu machen, dass es einerseits nicht so schlimm kam wie gedacht und andererseits, dass dies womöglich auch etwas mit dem eigenen Wissen und den eigenen Kompetenzen zu tun haben könnte, macht Mut für Neues.

## Was nun, wenn bei all dem Anspannung spürbar wird? Keine Panik!

Die Forschung zeigt, dass Anspannung sogar gut und nützlich für unsere Gesundheit ist. Wer überfordert ist, kann krank werden. Wer unterfordert ist aber auch. Wenn wir allerdings ein optimales Level an Anspannung/Stress erleben, kann uns dies nützlich werden, um Leistung zu erbringen und gesund zu bleiben.



# La fonction publique



Solange die Verantwortung, die übernommen wird, also nicht dauerhaft überfordert, aber leicht stresst, ist das gut für Ihre Gesundheit.

## Und wie gelingt es mir nun, konkret Verantwortung zu übernehmen?

### Kleine Schritte und Ziele setzen

Erfolge in kleineren Aufgaben bauen das Selbstvertrauen auf, also ist es sinnvoll, mit kleinen Verantwortungsbereichen zu starten und die Komplexität allmählich zu steigern. Fortschritte anerkennen und feiern, dies motiviert und stärkt das Selbstbewusstsein. Die eigenen Ziele sollten mit dem/der Vorgesetzten besprochen werden, dies bietet die Möglichkeit nach Wegen zu Fragen, diese zu erreichen.

### Unterstützung suchen und nutzen

Erfahrenere Kolleginnen oder Kollegen können wertvolle Einblicke bieten und helfen, die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Zudem kann diese Person mit Ratschlägen und unterstützend zur Seite stehen. Von anderen lernen, sowie regelmäßiger Austausch sind zudem auch hilfreiche Strategien.

### Weiterbildung und Entwicklung

Die Teilnahme an Schulungen und Workshops trägt zur Erweiterung der Fähigkeiten und des

Wissens bei. Zudem tragen praxisbezogene Übungen, in denen man sich ausprobieren kann, dazu bei, sich sicherer zu spüren in der Erledigung der verschiedenen Aufgaben.

### Selbstbewusstsein aufbauen

Die eigenen Stärken und Entwicklungsfelder in einem *fairen Blick* reflektieren. Zudem anerkennen, was man gut kann und an den Bereichen arbeiten, in denen Verbesserung gewünscht wird. Ein klares Bild über die eigenen Fähigkeiten hilft, Vertrauen in die eigenen Kompetenzen zu gewinnen.

### Geduld und Durchhaltevermögen

Verantwortung zu übernehmen kann Zeit und Geduld erfordern – von Ihnen selbst und allen anderen. Es empfiehlt sich, konsequent zu bleiben und den Mut nicht zu verlieren, wenn die Ergebnisse nicht sofort so sind wie Sie es sich vorgestellt hatten.



# La fonction publique

**„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind.“ — Anaïs Nin**

## Die eigenen Gedanken hinterfragen

Denken Sie dabei daran: Die eigene Gedankenwelt trägt maßgeblich zu der Entstehung eigener Gefühle und des Verhaltens bei. Bisherige Erfolge und bereits genutzte Fähigkeiten tragen dazu bei, sich für neue Aufgaben zu stärken. Oder andersherum: Wenn Sie sich immer wieder sagen: „was ich mache, wird sowieso nicht anerkannt“; „das packe ich nicht“; „Das ist mir jetzt einfach zu anstrengend“ – dann werden Sie auch weniger wahrscheinlich etwas ausprobieren. Versuchen Sie es doch einmal mit folgenden inneren Sätzen: „Ich probiere das mal“; „Ich weiß, dass ich an Verantwortung wachse und dass mich das gesund macht“

Empirische Erkenntnisse zeigen: Unsere individuelle Bedeutungsgebung und Bewertungsprozesse sind maßgeblich am Entstehen und der Auswirkung von Stress beteiligt. Pippi Langstrumpf könnte möglicherweise hierzu sagen:

**„Ich mache mir die Welt, so wie sie mir nützlich werden kann“**

### ZUM TIEFEREN EINTAUCHEN

Informationsblätter:

- [Fehlerkultur im Öffentlichen Dienst](#)
- [Wie kann ich Verantwortung abgeben](#)
- [Dem Team Sicherheit geben](#)

### Literatur:

Stahl, Stefanie (2020). So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl.

Optimales Stresslevel: 5 Tipps, wie Stress zum Erfolg beiträgt ([www.weka.ch](http://www.weka.ch))

### ACTUALITÉ

Resilienz - wie ich meine Widerstandsfähigkeit in und mit der Natur stärken – Formation INAP

Gestresst? Wéi funktionéiert Stress a wat kann ech änneren? — Formation INAP

Falls Sie Interesse an einem solchen Format haben, das Datum hier aber schon in der Vergangenheit liegt, wenden Sie sich bitte an den Service psychosocial. Wir bieten alle Formate auch individuell für Ihre Verwaltung an, angepasst auf Ihre Bedürfnisse.

### KONTAKT

Service Psychosocial  
10, Avenue John F. Kennedy  
L-1855 Luxembourg

[service-psychosocial@mfp.etat.lu](mailto:service-psychosocial@mfp.etat.lu)

Tel. : 247-73100

[www.fonction-publique.public.lu](http://www.fonction-publique.public.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Fonction publique

Service psychosocial