



Vergesst Multi Tasking!

Single Tasking ist effizienter – und angenehmer

Wir sind ja so effizient! Wir machen immer mindestens fünf Dinge gleichzeitig. Wer gut ist, macht es mit sieben. Wir telefonieren fast schon gewohnheitsmäßig, während wir nebenher E-Mails lesen und in den PC tippen. Ganz normal. Multi Tasking eben! Das muss man heute. Sonst kommt man doch gar nicht mehr rum! Stimmt. Worum man damit auch nicht mehr herkommt ist der Burnout. Denn Multi Tasking ist kein Instrument der Effizienz, sondern ein Test to Destruct, wie der Wissenschaftler sagt: ein Selbstmord-Experiment.

Multi Tasking macht krank

Viele Studien belegen inzwischen, dass Multi Tasking krank macht – als ob wir das nicht selbst schon geahnt hätten. Was viele jedoch überrascht: Multi Tasking ist darüber hinaus auch noch in höchstem Maße ineffizient! Das hätten Sie nicht gedacht? Jede Wette: Ihr Chef auch nicht. Dabei ist der Grund relativ einfach. Wie schon Oma sagte: Man verzettelt sich dabei! Man macht zwar viele Dinge gleichzeitig – aber keines richtig oder gar fehlerfrei. Und man entfremdet sich dabei seiner Arbeit. Daher der damit verbundene Stress und die explodierende Burnout-Statistik: Es gibt keine nachhaltig glücklichen Multi Tasker! Aber die Zeiten sind nun mal so? So muss man heute arbeiten, wenn man überleben will? Schön, dass wir vom Überleben reden.

Es geht ums Überleben

Sieben Dinge gleichzeitig in der Luft zu halten, schafft jede(r) von uns. Das ist keine Frage. Die Frage ist: Wie lange? Studien zeigen: Ein, zwei Tage oder ein, zwei Wochen schafft man/frau das ohne weiteres. Aber niemals 10, 20 oder 30 Jahre. Burnout ist eine tückische Krankheit: Geht lange gut und nimmt ein spätes schlimmes Ende. Also machen Sie ruhig weiter wie bisher, damit kann man leben. Aber nicht überleben. Womit dann?

Single Tasking ist besser

Oder wie Oma sagte: „Immer schön eins nach dem anderen.“ Der Zen-Meister sagt: „Wenn du isst, dann iss (und sims nicht rum). Wenn du simst, dann simse (und iss nicht nebenher)!“ Wenn du an deiner Präsentation arbeitest, dann arbeite an deiner Präsentation – und lies keine E-Mails. Aber die Versuchung! Wenn ich bloß den E-Mail-Signalton höre! Eben: Dreh ihn ab! Mach das Programm zu! Wer keine Schokolade im Haus hat, kommt auch nicht in Versuchung. Natürlich muss man sich das zunächst angewöhnen. Aber genau das ist Multi Tasking: eine schlechte Angewohnheit. Es gibt bessere. Dazu zählt auch die Pause.



Kaffeetrinken will gelernt sein

Single Tasking: Wenn du arbeitest, dann arbeite. Und wenn du Pause machst, mach bitte Pause. Und nicht: In der Pause simsens, surfen, smartphonens, ... Viele fragen: Was soll ich dann in der Pause machen? Darf ich nicht mal einen Kaffee trinken? Oder ein gutes Buch lesen? Doch, natürlich! Aber wenn du deinen Kaffee trinkst, dann trink deinen Kaffee! Und denk nicht „nebenher“ schon wieder an die nächste Aufgabe oder was du bei der letzten eventuell vergessen haben könntest. Quassel auch nicht mit den KollegInnen und schau nicht zum Fenster raus. Sondern: Nimm die Tasse in die Hand, spür die Wärme, riech das Aroma, betrachte die kleine Dampf Wolke, nimm den ersten Schluck, Ah! Schmeckst du die Milch? Den Zucker? Die Bohne? Spürst du deine Lippen? Den Gaumen? Den Hals? Den Bauch? Unter Garantie: Wer mit allen Sinnen Pause macht, der hat schlicht keine Hirnkapazität übrig, um sich mit „nützlichen Gedanken“ und Multi Tasking die Pause, die Erholung und das Leben zu versauen. Wer so genießt, ist achtsam. Achtsamkeit – das Geheimnis einer guten Pause. Egal, was du in der Pause machst – Gehen, Liegen, Sitzen, Trinken, Essen, Schauen, Quasseln – mach es mit intensiver Achtsamkeit. Oder einfach: Sei! Im Hier und Jetzt! Wozu?

Was es bringt

Single Tasking und achtsames Pausieren macht nicht nur leistungsfähiger, effizienter und erfolgreicher, sie klinken uns auch aus der Hektik unserer Tage aus und machen uns ausgeglichener und gelassener – eben stressimmun*. Natürlich haben Sie recht: Das kann man nicht von heute auf morgen. Das will gelernt, geübt sein. Wobei schon das Üben Genuss und Nutzen bringt. Egal, ob Sie es do-it-yourself, im Kurs oder im Coaching machen.

Achtsame Grüße

* siehe: <http://www.stressimmun.de>

Wölkner Consulting GmbH



Alemannenstr. 2
71155 Altdorf
Telefon: +49 7031 233063
E-Mail: mail@woelkner.de

Geschäftsführer: Matthias Wölkner
Registergericht: Amtsgericht Stuttgart
Registernummer: HRB 246215
Internet: www.woelkner.de