

Schluss mit Störungen und Multitasking

Das ständige Springen zwischen verschiedenen Aufgaben verhindert das konzentrierte Arbeiten an einem Thema. Das kann ganz schön stressig sein – und nicht zuletzt zu Fehlern führen. Umso wichtiger ist es, sich eigene Strategien zu überlegen, die der Überforderung vorbeugen.

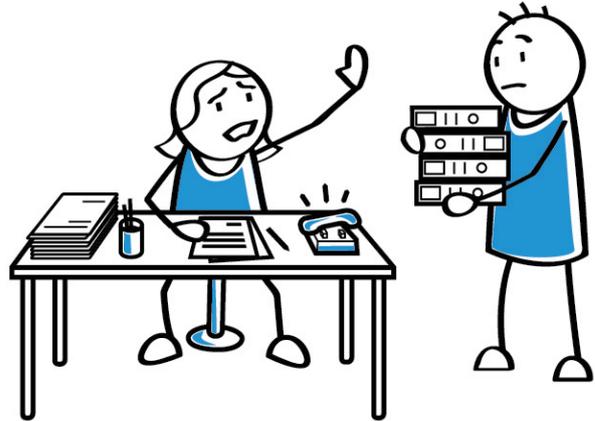


Illustration: Jerome Zoller

Arbeitsaufträge:

1. Überlegen Sie, was Sie persönlich oder Ihre Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz tun können, damit Störungen und Multitasking seltener werden. Vielleicht erinnern Sie sich, was Sie bisher schon in solchen Situationen getan haben. Was war dabei empfehlenswert, was weniger erfolgreich?
2. Und wenn es mal nicht anders geht und viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen sind, überlegen Sie, wie Sie sich zwischendurch oder anschließend erholen können. Ziel ist es, belastende Situationen und mögliche Fehler zu vermeiden.

Meine Ideen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tauschen Sie sich dann mit Ihrer Nachbarin oder Ihrem Nachbarn über Ihre Überlegungen aus.