

## Raus aus der Multitasking-Falle

Überlegen Sie noch einmal, bei welchen Gelegenheiten Sie Tätigkeiten gleichzeitig ausführen, die besonders gefährlich sein oder zu Fehlern führen können oder die Sie besonders anstrengen. Suchen Sie sich zwei Situationen aus, die Sie in Zukunft möglichst vermeiden wollen. Schreiben Sie beide auf und legen Sie diesen Zettel an einen Platz, an dem Sie häufig vorbeikommen:

1. Ab sofort will ich seltener als bisher gleichzeitig ..... und .....

2. Ab sofort will ich seltener als bisher gleichzeitig ..... und .....

