

## Schluss mit Störungen und Multitasking

Hier finden Sie eine Auswahl von Strategien gegen Störungen und Multitasking, die Sie mit den Schülerinnen und Schülern besprechen können (siehe dazu auch Unterrichtsmaterialien „Zeitmanagement“, [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/), webcode: lug960830).



Illustration: Jerome Zoller

- **Störungsquellen finden:** Überlegen Sie, wodurch Sie regelmäßig gestört werden. Nur wenn Sie wissen, wodurch die Störung verursacht wird, können Sie etwas dagegen tun.
- **Störungen vorbeugen:** zum Beispiel das Mailprogramm eine Zeit lang ausschalten oder zumindest den Ton abschalten, der die Ankunft einer neuen Mail ankündigt, oder den Anrufbeantworter einschalten.
- **Mit Kolleginnen und Kollegen Absprachen treffen:** Wenn Kolleginnen oder Kollegen Sie häufig unterbrechen, können Sie gemeinsam überlegen, wie sich diese Störungen reduzieren lassen.
- **Sich nicht aus der Ruhe bringen lassen:** Wenn Sie Ihrer Führungskraft oder den Kolleginnen und Kollegen erklären, warum Sie nicht alles sofort erledigen können, verstehen diese das meistens.
- **„Nein“ sagen:** Auch das ist erlaubt, wenn es zu viel wird. Sie sollten aber kurz erklären, warum Ihnen die Erledigung einer zusätzlichen Aufgabe im Moment nicht möglich ist.
- **Puffer einplanen:** Es kommt sowieso immer etwas Ungeplantes dazwischen.
- **Regelmäßig Pausen machen:** Auch kurze Pausen zwischendurch sind wichtig (siehe dazu auch die Unterrichtsmaterialien „Richtig Pause machen“, [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/), webcode: lug1029575).
- **Prioritäten setzen:** Manchmal ist nicht ganz klar, was nun am wichtigsten ist – fragen Sie nach! Gemeinsam mit Ihrer Führungskraft können Sie überlegen, was wann gemacht werden kann und soll.
- **Achtsam miteinander umgehen:** Gehen Sie wertschätzend mit Ihren Kolleginnen und Kollegen um und nehmen Sie Rücksicht darauf, wann diese nicht gestört sein wollen. Jeder trägt selbst mit dazu bei, dass sich eine wertschätzende Kultur in einem Betrieb einstellt.
- **Ruhe bewusst erleben:** Schalten Sie regelmäßig alle elektronischen Geräte aus und konzentrieren Sie sich ein paar Minuten nur darauf, innerlich zur Ruhe zu kommen.
- **Entspannungstechniken anwenden:** zum Beispiel progressive Muskelentspannung (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Stress“, [www.dguv-lug.de/](http://www.dguv-lug.de/), webcode: lug845697).