



Lieber Leser,

kennst du das? Möglichst viele Dinge in möglichst wenig Zeit zu verrichten? Am besten alles gleichzeitig erledigen? Die Gedanken sind mit unzähligen Aktionen gleichzeitig beschäftigt. Kann uns dieses Verhalten nach vorne bringen, oder stresst uns dies sogar?

Es soll Menschen geben, denen es Spaß macht von sich behaupten zu können, Multitasking zu beherrschen. In Wirklichkeit ist es so, dass diese Verhaltensweise eine gewisse Zeit auch teilweise funktioniert, dann jedoch in purem Stress ausartet.

Oder hast du es in deinem Sport schon einmal ausprobiert – nehmen wir das Kegeln als Beispiel zur Hand – Höchstleistungen in einem Wettkampf von sich zu fordern und nebenbei noch die Probleme des Arbeitstages gedanklich Revue passieren zu lassen oder an die morgen beginnende Urlaubsreise zu denken.

Vermutlich wird die zu erbringende Leistung in neun von zehn Fällen wohl nicht erreicht werden können, da wir uns mit anderen Dingen gleichzeitig beschäftigen.

Auch im Kegelsport sind gute Leistungen nur dann zu erbringen, wenn absolute Aufmerksamkeit im Fokus stehen, das zu tun, was „JETZT“ gerade zu tun ist!

Viel Spaß beim Lesen.  
Es grüßt dich

*Roland Schiffner*

## Ist Multitasking heilbar?

Keine Ahnung, wer das erfunden hat, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Fakt ist, dass mehrere Studien belegen, dass jede Tätigkeit, die wir gleichzeitig mit anderen Tätigkeiten durchführen, im Schnitt 30% länger dauern.

Beim Multitasking sind wir unproduktiver, fehleranfälliger und unkonzentrierter. Dabei leidet unser Kommunikationsverhalten enorm darunter, immer mehrere Dinge parallel oder gleichzeitig zu verrichten.

Folgende zwei Beispiele sollen uns dies verdeutlichen.

### Beispiel 1

Ich stehe als Kunde an der Kasse und möchte mein Buch bezahlen. In dem Moment klingelt das Telefon. Die Buchhändlerin nimmt sofort ab, klemmt sich den Hörer zwischen Schulter und Hals und fuchtelt ungeduldig mit der Hand herum, was wohl heißen soll, ich könne trotzdem zahlen. Sie scannt das Buch ein und telefoniert dabei. „Ich bräuchte eine Quittung mit Titel, bitte“, sage ich, aber sie hört mich beim Telefonieren natürlich nicht, weil sie gerade mit gerunzelter Stirn auf den PC-Bildschirm starrt, um die Bestellung des Kunden am Telefon dort zu finden. Gleichzeitig kramt sie mein Wechselgeld aus der Kasse. „Ähm, ich bräuchte eine richtige Quittung...“ stammle ich noch einmal. Da sieht sie mir zum ersten Mal ins Gesicht. Sie hält die Hand auf den Hörer und stöhnt: „Warum haben Sie das denn nicht gleich gesagt?!“

### Beispiel 2

Wieder stehe ich mit meinem Buch an der Kasse. Das Telefon klingelt. „Einen Moment, geht gleich los!“ ruft mir die Buchhändlerin lächelnd zu. Sie nimmt ab und bittet den Kunden, eine Minute zu warten, weil sie gerade eine Kundin im Laden habe. Dann legt sie den Hörer zur Seite und widmet sich mir. Da ich ihr sofort sage, was für eine Quittung ich brauche, kann sie sie auch sofort ausstellen. Dann sagt sie augenzwinkernd „Tschüss!“ und nimmt den Hörer wieder auf.

Nun rate einmal, wer langfristig effizienter arbeitet, zufriedener Kunden hat und weniger gestresst ist?

Vergiss Multitasking, vergiss es ein für alle mal. Es führt immer und überall nur dazu, das wir unachtsam werden und alle Dinge nur noch „halb“ erleben – höchstens.

*„Life ist what happens right in front you,  
while you are looking at your smartphone“*



**Gibt es ein Thema, was dich besonders interessiert? Dann schreibe mir, ich werde versuchen, es in einem nächsten Newsletter für dich und euch aufzubereiten.**