



CAREFULLY-MIND
BERATUNG UND COACHING

Multitasking? Geht das wirklich?

Du schreibst eine Mail, dann klingelt das Telefon und zeitgleich isst Du Dein Butterbrot und trinkst eine Tasse Kaffee oder Tee.

Ja, du bist ein Multitasking-Ass!

Wusstest Du eigentlich, dass in diesen Fällen **keine Gleichzeitigkeit**, sondern ein **schneller Wechsel in der Ausübung verschiedener Dinge** geschieht?

Geistig unterbrichst Du die eine Tätigkeit und widmest Dich der Anderen. Dies geschieht im ständigen Wechsel.

Die Folge: Dir ist nicht bewusst, wie viel Deines Brotes Du gegessen hast, was konkret am Telefon vereinbart wurde, ob der Kaffee oder Tee gut geschmeckt hat und ob Du Fehler in der Beantwortung Deiner Mail verursacht hast.

Auf Dauer führt dieses „Multitasking“ dazu, dass Dein Gehirn überanstrengt ist und Du schwerwiegend erkranken kannst.

Hier mein Tipp für diese Woche:

Achte einmal darauf, wann Dein „Multitasking“-Talent gefragt ist.

Schaue auf die Uhr und arbeite die Anforderungen wie gewohnt ab. Stoppe die Zeit bis Du die Aufgaben erledigt hast. Nun fühle nach. Wie ist Dein Puls, Deine Atmung und Dein Gefühl nach der Erledigung (glücklich, ausgepowert, quirlig, gut, genervt, unkonzentriert...). Notiere die Aufgaben, die Zeit, Dein Körpergefühl und Deine Emotion.

Sicherlich erfolgt in der gleichen Woche eine ähnliche Situation. Verfahre nun wie folgt.

Halte kurz inne. Schaue auf die Uhr. Priorisiere Die Aufgaben nach Deinem Bauchgefühl und arbeite sie nacheinander ab. Stoppe die Zeit und spüre nach, wie es Dir körperlich und emotional geht. Notiere die Aufgaben, die Zeit und Dein Körpergefühl und Deine Emotion.

Erkennst du einen Unterschied?

Du kannst Deine Ergebnisse gerne hier kommentieren. Ich bin gespannt!

Du kannst Dein Gefühl nicht einschätzen oder gar wahrnehmen? Dir ist es nicht möglich, „inne zu halten“? Das könnten Anzeichen sein, dass Du jetzt auf Dich acht geben solltest.

Gerne helfe ich Dir, Dich zu organisieren und Dich wieder zu fühlen.

Ich freue mich auf unseren Kontakt!

Du suchst Unterstützung, Dein Leben zu ändern?

www.carefully-mind.de