



Gesundheitstipp für den Monat Februar

Achtsam im Multitasking

Wo in kurzer Zeit viele Herausforderungen zu bewältigen sind, ist Multitasking – also die parallele Bewältigung mehrerer, unabhängiger Aufgaben – ungemein verlockend. Und in bestimmten Grenzen auch durchaus möglich. So ist es für die meisten Menschen kein Problem, gleichzeitig ihren Hund auszuführen und dabei über ihr Headset ein Telefonat zu führen. Und wer den guten Vorsatz hat, endlich mehr Ordnung zu halten, kann beim Aufräumen via Kopfhörer auch gleich die Vokabeln für den neuen Französischkurs lernen.

Verschiedene Aufgaben

Aber warum lassen sich die beschriebenen Aufgaben relativ gut parallel ausführen, während der Versuch parallel ein Telefongespräch zu führen und einen Text zu lesen häufig scheitert? Dies hat mit der Struktur der Aufgaben zu tun. Grundsätzlich ist es leichter, unterschiedlich strukturierte Aufgaben zeitgleich zu bearbeiten. Besonders, wenn diese verschiedenen Bereiche des Gehirns oder verschiedene Wahrnehmungssysteme beanspruchen. Wenn zwei Aufgaben unseren Hörsinn in Anspruch nehmen oder bei der Erledigung auf gleiche Hirnfunktionen – z.B. Sprachverarbeitung – zurückgreifen, kann es leicht dazu kommen, dass nur eine Aufgabe in der Zeit erledigt werden kann oder dass eine der Aufgaben besser als die andere ausgeführt wird.

Keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern

Entgegen allgemein kursierender Vermutungen sind Männer beim Multitasking den Frauen gegenüber nicht benachteiligt. Vielmehr gilt auch hier ganz einfach, dass Übung den Meister oder die Meisterin macht. Wer Aufgaben ausführt, die bereits mit großer Routine erledigt werden, hat dabei bessere Chancen auf deren erfolgreiche parallele Ausführung als Menschen, die mit ihren Aufgaben noch nicht so vertraut sind.

Grenzen des Multitaskings

Multitasking stößt aber dann an seine Grenzen, wenn nicht ausreichend Aufmerksamkeitsressourcen zur Verfügung stehen. In diesem Falle sinkt die Effizienz bei der parallelen Bearbeitung von mehreren Aufgaben und es kommt zu Fehlern, Unfällen und Leistungsminderungen – was in kritischen Situationen wie etwa dem Straßenverkehr zu folgenreichen Problemen führen kann. Gleichzeitig kann Multitasking und insbesondere der schnelle Wechsel zwischen Aufgaben zu Überforderung und Stresserleben führen.

Intelligentes Multitasking schont Ihr Zeitbudget

Kombiniert man strukturell unterschiedliche Aufgaben geschickt miteinander, lässt sich aber auch Zeit sparen. Und die lässt sich nutzen, um einen ganz wichtigen guten Vorsatz in die Tat umzusetzen: Nutzen Sie die Zeit für sich selbst, planen Sie öfter mal ein Time-Out ein und achten Sie dabei nur auf Ihre eigenen Bedürfnisse. Diese kleinen Pausen vom Stress und Alltag sind super, um die Arbeit für kurze Zeit zu unterbrechen, sich zu entspannen und dann erfrischt und mit neuer Energie zu starten.

Mit Achtsamkeit zu mehr Aufmerksamkeit

Die Gestaltung dieser Pausen kann bereits gesundheitsfördernd und stressreduzierend sein, wenn Sie die Arbeit für einen kurzen Moment liegen lassen und den aktuellen Moment bewusst und achtsam wahrnehmen. Achten Sie auf alles, was in und um Sie herum geschieht und versuchen Sie die Geschehnisse möglichst wertfrei zu beobachten und den Moment so zu akzeptieren, wie er ist. Dieses achtsame „Nichtstun“ kann dabei helfen, seine Aufmerksamkeitsressourcen zu füllen und sich im Multitasking-Dschungel erneut zu sortieren. Auch kann es hilfreich sein, sich auf seine Atmung zu konzentrieren – fünf Mal tief ein- und auszuatmen – und dadurch, zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts beizutragen. So kann man bei jedem Ausatmen alles Negative aus dem Körper ausströmen lassen. Achtsamkeit kann aber auch in die täglichen Aufgaben integriert werden. Versuchen Sie vermeintliche Routine-Aufgaben wie E-Mails schreiben, ein bestimmtes Werkzeug greifen oder den Gang zum Drucker konzentrierter durchzuführen – atmen Sie ruhig ein und aus, konzentrieren Sie sich voll auf das, was Sie gleich tun werden und führen Sie diese Tätigkeit dann achtsam und bewusst aus.

Etwas Neues ausprobieren

Möchten Sie noch mehr Momente der Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren, dann sind vielleicht weitere Entspannungsverfahren wie autogenes Training, progressive Muskelrelaxation oder Yoga das Richtige für Sie. Probieren Sie ruhig etwas Neues aus – schließlich sind nicht alle Menschen gleich und der Weg zur Entspannung kann sehr individuell sein.

BARMER