



Dr. Lisa Tomaschek-Habrina

Psychotherapeutische
Leitung IBOS
Institut für Burnout
und Stressmanagement

Gerstnerstraße 3
1150 Wien
T 01/406 57 16
info@ibos.co.at
www.ibos.co.at

multitasking gesellschaft

Wer im Beruf täglich mit viel Verantwortung hohen Anforderungen gerecht werden muss, hat allen Grund dazu, sich intensiv um seine persönliche „Leistungsbilanz“ zu kümmern. Um dem komplexen Umfeld in Beruf und Privatleben gerecht zu werden, ist es wichtig, sich über seine persönlichen Ziele im Klaren zu sein sowie Anforderungen und Bedürfnisse in Einklang zu bringen.

Unser Wirtschaftssystem baut auf Wachstum auf, das nur durch immer höhere Geschwindigkeit erzielt werden kann. Da wir aber bereits die „Lichtgeschwindigkeit“ erreicht haben, also nicht mehr weiter beschleunigen können, müssen wir die Zeit verdichten – sprich: mehrere Dinge gleichzeitig tun.

Zwang zur Gleichzeitigkeit

Handyanrufe, Blackberry-Telekonferenzen, Mail-Korrespondenzen etc. sind mittlerweile Alltag für viele. Der Zwang der Gleichzeitigkeit, zum Multitasking hat unser Zeitgefühl gestört. Wir folgen nicht mehr dem Takt der Uhr, deren innere Logik lautet: „Eins nach dem Anderen.“ Stattdessen versuchen wir, ein polichrones Zeitverständnis aufzubauen, wo Anfang und Ende unserer Aktivitäten verschwinden.

Neue Spezies: der „Simultant“

Das heißt, der Mensch muss also in seinem begrenzten Leben nach einem unbegrenzten Prinzip arbeiten, das nicht seiner Natur entspricht. Die Folgen sind Stress und das Gefühl von Zeitdruck. Karlheinz A. Geißler spricht in diesem Zusammenhang auch von „Simultant“, der Charakter der heutigen Flexibilitätsgesellschaft. Durch die Verdichtung von Lebensaktivitäten geraten wir

überhaupt erst in den Zustand, den wir als Zeitnot bezeichnen.

Wer glaubt, Zeit gewinnen zu können, indem er sich immer mehr Multitasking-Technologien anschafft, begibt sich in einen Teufelskreis.

Wer glaubt, dass sich durch die Vergleichzeitigung eine gewisse Arbeitseffizienz erhöht, muss sich durch eine Reihe von wissenschaftlichen Studien eines besseren belehren lassen: Die Dinge werden zum einen langsamer und zum anderen fehlerhafter erledigt.

Die Devise lautet keinesfalls, völliger Verzicht auf Blackberry und Co, jedoch sie so nutzen, ohne sich zu ihrem getriebenen Sklaven zu machen.

Menschen im permanenten Stand-by-Modus

Die mangelnde Konzentration und Fokussierung auf das Wesentliche, der viele unterliegen, wenn sie sehr viel auf einmal tun, lässt den amerikanischen Kinderpsychiater Edward A. Hallowell bereits einen neuen Begriff kreieren: ADT – Attention Deficit Trait, den Aufmerksamkeits-Defizit-Charakter.

Menschen im permanenten Stand-by-Modus beeindruckt vielleicht noch oberflächlich durch ihre Geschäftigkeit und scheinbare Kreativität, in Wahrheit jedoch verzetteln sie sich und sind nicht mehr in der Lage, sich auf das zu fokussieren, was wirklich wichtig ist.

Zeiten der Ernte einplanen

In der Vergleichzeitigung verschwimmen auch Anfang und Ende einzelner Arbeits-

schritte. Die Zeiten der „Ernte“ sind in diesen Fällen oft nicht einmal mehr eingeplant. Denn wer säht, muss auch ernten, sonst verkümmert die Saat oder sie geht vielleicht nie auf.

Orientierungslosigkeit ist häufig ein großer Stressfaktor und schürt das Gefühl, die Zeit renne einem davon, der Druck erhöht sich und nicht selten ist Burnout die Folge. Also schaffen Sie sich Rituale, wo Beginn und Ende für Sie erkennbar sind.

Stunden mit mir selbst

Eine maßvolle Entschleunigung, wo nicht nur Arbeitstermine sondern auch Freizeiten eingetragen werden, die eine gelebte Work-Life-Balance erkennen lassen.

Wöchentlich Stunden für und mit sich selbst eintragen, diese können auch professionell begleitet sein in Form eines Philosophicums oder Reflexionsraumes, um sich der Dinge gewahr zu werden, die einen außerhalb der Zeitnutzungsangst beschäftigen.

Wenn die Erschöpfung schon sehr groß ist

Wer ständig gegen seine biologische Uhr arbeitet, keine Balance von Arbeits- und Ruhephasen einlegt, erleidet auf die Dauer einen „sozialen Jetlag“, vergleichbar mit dem Jetlag nach langen Flügen, nur begleitet er die Betroffenen weitaus länger. Dieser soziale Jetlag kann weit reichende Folgen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben und wird häufig als Burnout bezeichnet.

Was also nun tun

Es heißt im Volksmund: „Nimm dir Zeit und nicht das Leben.“ Wer seine Arbeitseffizienz erhöhen will, muss sich auch Gedanken über

seine Gesundheit machen. Gesundheit bedeutet Zeit zu haben, sich an Gesundheit zu erinnern. Und Arbeitszeit ist ein großer Teil meiner Lebenszeit!

Gesundheit verfällt ohne Zuwendung, ohne aktive Pflege und bewusste Gestaltung, weil der Mensch vielen ungesunden Einflüssen ausgesetzt ist, wie der Zeitnutzungsangst. Also nutzen Sie die Zeit, die Sie sich bewusst nehmen, genau darüber zu reflektieren. „Arbeite ich, um zu leben, oder lebe ich, um zu arbeiten!“



Das Institut IBOS für Burnout und Stressmanagement bietet Betroffenen eine umfangreiche Begleitung, die von PsychologInnen, PsychotherapeutInnen und MedizinerInnen gemeinsam durchgeführt wird, um ein ganzheitliches Bild zu bekommen. Darüber hinaus bietet IBOS auch Unternehmen und Führungskräften Unterstützung – mit Impulsvorträgen, individuell angepassten Workshops, Coaching sowie Aus- und Fortbildungen zum Thema Gesundheit am Arbeitsplatz als Burnout-Präventionsmaßnahmen in Ihrem Unternehmen.