

Multitasking versus Achtsamkeit

Thorsten Saathoff

Die Mittagspause mit dem Handy am Ohr oder das iPad neben der Suppe, der Spaziergang mit dem Smartphone, noch schnell die neue Gartenschere bei Amazon bestellen, dann das Brötchen hektisch zwischen zwei Meetings in den Mund schieben. Kennen Sie solche Situationen von Ihren Kollegen oder vielleicht auch von sich selbst?

Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch die „moderne Arbeit“ als Beschleunigung, Verdichtung, einen Umgang mit einer ungeheuren Informationsflut, Fragmentierung der Arbeitsabläufe und Multi-

serer heutige Tagesroutine. Tun Sie sich selbst einen Gefallen und nutzen Sie die Pause, um achtsam zu sein, Ihren Akku wieder aufzuladen. Unterbrechen Sie die Arbeit ganz bewusst. Vielleicht für einen Spaziergang achtsamen Schrittes an der frischen Luft. Ohne Smartphone dafür aber vielleicht mit Kollegen, mit Menschen. Die Entscheidung, achtsam zu sein bedeutet, den Fokus zu bewahren und bewusst wahrzunehmen, was im gegenwärtigen Moment geschieht.

Unser Smartphone und die Digitalisierung sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Sie sind aber auch, ohne Frage, der Achtsamkeits-Killer Nr. 1, sowohl im privaten als auch im täglichen Arbeitsleben. Stellen Sie sich einmal die Frage, wann Sie morgens zum ersten Mal auf Ihr Smartphone schauen? Wann abends das letzte Mal? Lassen sie „symbolisch“ die Welt erst nach dem Frühstück zu sich, indem Sie erst anschließend ihr Telefon anschalten. Verabschieden Sie sich bewusst vor dem Abendessen von der Arbeitswelt, indem Sie ihr Telefon abschalten und die Zeit Ihrer Familie und Freunde widmen.

Achtsamkeit ist weit mehr als Esoterik

Leider wird Achtsamkeit immer noch allzu häufig mit Esoterik assoziiert. Doch Achtsamkeit ist weit mehr als das. Es ist ein „Mindset“, welches in unsere Zeit und (Arbeits-)Welt passt und uns in schwierigen Situationen helfen kann, den Fokus zu bewahren. Es sollte sich nicht nur in den Arbeitsalltag wiederfinden, Achtsamkeit hilft in allen Lebens- und Tagesphasen. In

der Ausgabe 04/2022 habe ich bereits intensiv über eine achtsame Meeting-Kultur in unseren Unternehmen geschrieben.

Oft höre ich in Gesprächen und Workshops, ich würde ja gerne Achtsamkeit praktizieren aber es fehlt mir einfach an Zeit. Mein Terminkalender ist voll. Aber „mehr Zeit und Achtsamkeit“ ist mein Vorsatz für nächstes Jahr. Für Achtsamkeit benötigen Sie nicht mehr Zeit, in der Konsequenz schenkt es Ihnen Zeit, weil sie lernen, fokussierter und letztendlich effektiver zu arbeiten und bewusster zu leben.

Signale erkennen

Achtsamkeit hilft uns, das Zusammenspiel der Gedanken, Emotionen und die daraus resultierende Reaktion im Körper und seine Signale zu erkennen. Wir können dadurch Wege finden, Notwendiges zu tun und Unnötiges zu lassen, unser Reaktionsimpuls zu regulieren.

Vielleicht habe einige von Ihnen den Vortrag von Dr. Kai Romhardt auf der letzten VskE Tagung achtsam erlebt? Kai Romhardt beschäftigt sich im „Netzwerk Achtsame Wirtschaft“ genau mit diesen Themen. Achtsamkeit und unser Berufsalltag sind nicht ambivalent. Der Vortrag hat uns Inspirationen gegeben. „A-L-I“, Atmen, Lächeln, Innehalten ist mir mit einem breiten Grinsen in Erinnerung geblieben. Ein fantastischer Schritt der VskE, das Thema auch in unsere Etiketten-Welt zu lassen.

Laut einer Studie des Walldorfer Software-Giganten SAP wurde die Konzentrationsfähigkeit durch ein seit Jahren angebotenes Achtsamkeitsprogramm für Mitarbeiter während des Arbeitstages um 12% gesteigert und die Überforderung durch Stress um 6% reduziert. Das könnte eine Motivation sein. Machen Sie sich und Ihr Unternehmen achtsamer. Ihre Kollegen und Mitarbeiter werden es Ihnen danken.



Quelle: iStockphoto

Multitasking, alles auf einmal, schnell, schnell – das ist nicht der richtige Weg zum achtsamen Arbeiten

tasking, hohe Anforderungen an die Kommunikationsfähigkeit, den Anspruch jederzeitiger Erreichbarkeit und Verfügbarkeit zu sein und eine andauernde Angst um den Arbeitsplatz.“ Das muss nicht sein. Sie können etwas dagegen tun.

Es ist nicht neu, dass der erhebliche Einsatz von Kommunikationsmedien zu vermehrtem Multitasking führt. Die negativen Folgen für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind in vielen Studien bewiesen. Multitasking ist quasi der Gegenspieler von Achtsamkeit. Die gute Nachricht, mit Achtsamkeitstraining können wir unsere Fähigkeit, uns zu fokussieren, wieder trainieren und stärken.

Die Definition von Pause ist, „eine kürzere Unterbrechung einer Tätigkeit, die der Erholung, Regenerierung oder Ähnlichem dienen soll“. Das passt nicht so ganz zu un-

Tun Sie sich selbst einen Gefallen und nutzen Sie die Pause, um achtsam zu sein, Ihren Akku wieder aufzuladen.

Thorsten Saathoff,
Techniker, Betriebswirt und Coach.
Seit über 30 Jahren in der Grafischen Industrie und Geschäftsführer der Nilpeter GmbH.

