

Stressmanagement: Multitasking

In dieser Übung wird Multitasking als ineffizientes und stressauslösendes Arbeitsverhalten entlarvt und die Teilnehmenden begreifen es als solches.



Das Spiegelspiel

Die Teilnehmenden gehen in Vierergruppen zusammen.

- Runde 1: A und B stehen sich gegenüber (C und D schauen vorerst nur zu). A macht verschiedene Bewegungen, B ahmt diese Bewegungen nach.
- Runde 2: A macht Bewegungen nur mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper. B probiert, zeitgleich beide Bewegungen nachzuahmen.
- Runde 3: A macht Bewegungen nur mit dem Oberkörper, C nur mit dem Unterkörper, D mit dem Gesicht. B probiert, zeitgleich alle drei Bewegungen zu kopieren.

Variation

Gruppengrösse verkleinern (=Vereinfachung) oder vergrössern (Erschwerung).

Reflexion

Hintergrund: In stressigen Zeiten tendieren Menschen häufig dazu, mehrere Aufgaben zeitgleich zu erledigen. Da der Mensch dies nicht wirklich kann, wechselt er immer wieder zwischen den Aufgaben hin und her. Gerade bei anspruchsvollen Aufgaben ist dies sehr ineffizient. Es geht viel Zeit verloren, bis man sich wieder in die jeweilige Aufgabe vertieft hat.

Aufgabenbezogene Überlegungen: Wie habe ich die Aufgabe erlebt, ab wann trat bei mir ein Gefühl der Überforderung auf?

Alltagstransfer: Gelingt es mir im Alltag, mich abzuschotten und nur auf eine Aufgabe zu konzentrieren? Oder neige ich dazu, nebenher ständig noch meine Mails zu checken und meine SMS zu lesen?

Quelle: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit, Universität Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO