



Multitasking und Selbstmanagement

Arbeiten bedeutet „Funktionieren“ im permanenten „Multitasking - Modus“. -Das klingt durchaus attraktiv und nährt die Hoffnung, dass wir dadurch schneller und effizienter unsere Leistung bringen. Aktuelle Untersuchungsergebnisse und unsere jahrelangen Beobachtungen in der Praxis zeigen ein anderes Bild: Rasant zunehmende Konzentrationsprobleme erzeugen zunehmend Leistungseinbußen, höhere Fehleranfälligkeit, Kompensation durch Überstunden. Ob „allein“ im Großraumbüro oder in Besprechungen: Wir konzentrieren uns immer kürzer auf eine Sache; gleichzeitig wird unsere Aufmerksamkeitsspanne immer kleiner.

Ein nicht hirngerechter Umgang mit der E-Mail- und Informationsflut trägt einen wesentlichen Teil dazu bei, dass wir ungeduldiger und aggressiver werden, mehr Fehler begehen und dadurch mehr Arbeitszeit benötigen. Eine weitere Folge dieses Arbeitsmodus` ist, dass unser wertschätzender Umgang mit Kollegen und Mitarbeitern leidet und uns die notwendige Priorisierung der tägliche Arbeit immer schwerer fällt: Wir können Wichtiges von Unwichtigem nicht mehr unterscheiden.

Dieses Training soll Mitarbeitern einen hirngerechteren Umgang mit der Informationsflut und den bereits klar erkennbaren Konsequenzen aufzeigen. Aus vielen praxiserprobten Beispielen und Diskussionen zu den konkreten Rahmenbedingungen und deren Beeinflussbarkeit werden direkte Maßnahmenpakete geschnürt.

Zielgruppe:

Alle Mitarbeiter

Methoden:

Kurzinputs, Einzel- und Gruppenarbeiten, Diskussionen, praktische Übungen



Themen im Detail:

- Die NEUROLOGIK des Gehirns: „Frosch, Spitzmaus und Controller“: Das Hirnmodell für das Grundverständnis unseres biologischen Erbes
- Die NEUROLOGIK der Aufmerksamkeit: Die drei Phasen der Aufmerksamkeit: Beobachtung, Konzentration und Alarmierung. Möglichkeiten der Steuerung
- Klassische Folgen verminderter Konzentrationsfähigkeit: Ungeduld und gefühlte Beschleunigung, Aggression, Zynismus, Jammern, sozialer Rückzug und Depression
- Training der Konzentrationsfähigkeit: Menschen, die sich nicht mehr konzentrieren können, können sich auch nicht entspannen.
- Die NEUROLOGIK des Multitaskings: Wege aus der Multitaskingfalle und ein „hirngerechter“ Umgang mit der Informationsflut.
- Problemfeld Arbeitsunterbrechung und Ablenkung und der Umgang mit modernen Kommunikationsmedien (Smartphones, Tablet PCs, eMails und co.). Spielregeln für unterschiedliche Arbeitsbereiche
- Die NEUROLOGIK der Entscheidungen: Wie Sie Ihre Entscheidungen im „Multitasking Modus“ treffen.
- Eigen- und Fremdwahrnehmung von Verhaltensmustern und kritische Verhaltensweisen im „Multitasking Modus“: richtig erkennen und professionell reagieren. Konkrete Fallbeispiele werden diskutiert.
- Jammern und Rollentreue aus Sicht der Verhaltensbiologie:
 - 1) Wie wir uns durch Jammern selbst schaden: Strategien zu mehr Resilienz
 - 2) Unser Verhalten ist ansteckend: der „Rebound – Effekt“ und seine Konsequenzen.
 - 3) Ungeduld und das Dilemma, immer „Ja“ zu sagen: Abgrenzung und rollentreues Verhalten, ein häufiger Motivkonflikt