

Multitasking - Check

Mein Multitasking im Führungsalltag



**Machen Sie hier
Ihren persönlichen Multitasking – Check.**

Sie können die Liste
ausdrucken und per Hand ausfüllen oder
direkt am PC ausfüllen

Wie sieht's mit Ihrem Multitasking aus?

Denken Sie an Ihre typische Arbeitswoche. Kreuzen Sie in der Tabelle an, wie häufig die beschriebene Situation vorkommt.

Wie oft kommt es vor:	nie	manchmal	häufig	fast immer
1. Sie benutzen Ihr Mobilphone während des Autofahrens?				
2. Sie antworten auf Emails oder Kurznachrichten, während Sie an einem Meeting teilnehmen?				
3. Sie beschäftigen sich mit Ihrem Smartphone während Sie sich mit einem Kollegen oder Freund unterhalten?				
4. Sie wollen sich mit einer bestimmten Sache beschäftigen, lassen sich aber immer wieder von anderen Dingen oder Menschen ablenken?				
5. Sie geben vor, sich auf Ihrem Laptop Notizen zu machen, während sie in Wahrheit etwas anderes tun (surfen, Emails checken, Textnachrichten lesen oder verfassen)?				
6. Sie müssen Material wiederholt lesen oder betrachten, weil Sie nicht bei der Sache waren?				
7. Ihnen wird bewusst, dass Sie in einem Gespräch einer anderen Person nicht die volle Aufmerksamkeit schenken?				
8. Sie haben Ihr Mobilphone oder Tablet-PC während der Mahlzeiten neben sich liegen und schauen regelmäßig drauf?				
9. Sie erledigen wichtige Arbeiten außerhalb der offiziellen Arbeitszeiten (nach Büroschluss, Feierabend, Wochenende)				
10. Sie notieren sich Informationen oder Ideen auf einem Stück Papier, müssen dieses aber später suchen?				

SCHWERDTFEGER

Coach & Mentor für Führungskräfte

nie	manchmal	häufig	fast immer
-----	----------	--------	------------

11. Sie haben am Tagesende das Gefühl, nicht genügend geschafft zu haben, obwohl Sie ständig beschäftigt waren?				
12. Sie verlieren den gedanklichen Faden, weil Sie von Medien abgelenkt sind?				
13. Sie surfen im Internet, in sozialen Medien oder schreiben Textnachrichten, während Sie telefonieren?				
14. Sie versuchen sich auf ein Gespräch zu konzentrieren, aber Ihre Gedanken schweifen immer wieder ab?				
15. Sie können sich schlecht über einen längeren Zeitraum auf eine Sache, ein Thema, eine Aufgabe konzentrieren?				
16. Sie beschäftigen sich zu Hause mit mehreren Medien gleichzeitig, z.B. Fernsehen, surfen im Internet, Emailing, Sozialen Medien, Computerspiele?				
17. Zu Hause können Sie schlecht abschalten. Stattdessen dreht sich Ihr Gedankenkarussell über den vergangenen oder den nächsten Tag ständig weiter?				
18. Sie haben am Wochenende, in Ihrer Freizeit Ihr Smartphone immer an und lesen "mal eben zwischendurch" dienstliche Emails?				
19. Freunde oder Ihre Familie beschweren sich, dass Sie "dauernd im Smartphone sind" anstatt ganz bei der privaten Sache zu sein?				

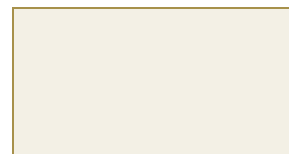
Zeile 1 | Addieren Sie Ihre Werte aus den Spalten:

Zeile 2 | Multiplizieren Sie die Spaltenwerte mit:

Zeile 3 | Ihre Ergebnisse pro Spalte:

x 0	x 1	x 2	x 3

Bilden Sie hier die Summe aus den Werten der Zeile 3:



Ergebnisse:

0 – 18 Punkte: Prima! Sie sind ein freier Mensch und haben ihre elektronischen Helfer gut im Griff. Sie haben klare Ziele und Prioritäten und sind ablenkungsresistent. Singletasking ist fester Bestandteil Ihres Lebens. Sie leben im "Hier und Jetzt" und sind immer ganz bei dem, was Sie gerade tun, bei den Menschen, mit denen Sie gerade zusammen sind.

19 – 37 Punkte: Sie sind (noch) nicht dem Multitasking verfallen. Sie gehen bewusst mit Ihren elektronischen Helfern um und können meistens Ablenkungen gut widerstehen. Tage, an denen Sie mehr auf den Trubel von außen reagieren als selbst zu steuern kommen vor, doch gehen Sie damit gelassen um und verlieren nicht Ihre eigenen Prioritäten aus den Augen. Je höher Ihr Wert in dieser Gruppe ist, desto leichter kann es Ihnen jedoch passieren, dass Sie langfristig mehr in die Multitaskingfalle rutschen. Mit dem Bewusstmachen, wo die Gefahren für Sie lauern und einigen meiner **kostenlosen 7 Tipps für ein gelassenes, Singletasking** können Sie dem aber leicht vorbeugen.

38 und mehr Punkte: Ihr **Multitasking** hat Sie schon fest im Griff. Ablenkungen geben Sie sich gerne hin. Der Reiz des Neuen ist für Sie stets attraktiv, sodass Sie zwischen Aufgaben und Konzentrationen häufig schnell wechseln. Gern überlassen Sie Ihrem Smartphone (PC, Tablet-PC, Laptop) die Kontrolle und Führung über sich und Ihre Zeit. Vielleicht ist Ihnen gar nicht bewusst, dass Ihr Multitasking eine Ursache für Ihr Gefühl des "Nicht-genug-schaffens", Ihren Druck oder Stress ist?

Wollen Sie trotz des ganzen Trubels um Sie herum Ihre Tage mit dem guten Gefühl "Heute hab ich alles erledigt, was ich wollte" abschließen? Wollen Sie **gelassen** Ihren Feierabend, Ihr Privatleben **genießen**? Dann zeige ich ihnen **7 kostenlose Schritte**, mit denen Sie sich leicht und schnell aus Ihrer Multitaskingfalle wieder befreien können. Schauen Sie sich hier gleich in Ihr **kostenloses E-Book**.



Susanne Schwerdtfeger

7 Schritte raus aus der Multitaskingfalle

Wie Sie Ihren Führungsalltag gelassen und effizient meistern.

Schauen Sie jetzt in Ihr E-Book