



GWPR-KOLUMNE

Fluch oder Segen?

Multitasking hilft nur, wenn es koordiniert ist und Grenzen kennt, meint **Betty Kieß**, Mitglied im erweiterten Vorstand von Global Women in PR Deutschland.

Wie aufmerksam können Sie gerade diesen Text lesen?

Studien zufolge sind wir fast die Hälfte unserer Zeit nicht vollständig fokussiert. Woran liegt das? Multitasking ist einer der Hauptgründe. Lange war ich ein Multitasking-Fan. Ich sah darin die Chance, im Arbeitsalltag viel parallel zu schaffen. Kürzlich stieß ich jedoch auf Forschungsergebnisse, wonach das Gehirn erschöpft, wenn es den Fokus zu oft hin und her wechselt. Das führt zu Stress, schlechteren Ergebnissen und behindert die Kreativität. Ich machte den Selbsttest: Während eines Teams-Meetings betrachtete ich das Randgeschehen. Folgendes erreichte mich parallel:

- ▶ drei Teams-Nachrichten meiner Assistentin zu anstehenden Reisebuchungen,
- ▶ eine WhatsApp meiner Mutter („Was wünschst Du Dir eigentlich zum Geburtstag?“),
- ▶ zwei Teams-Nachrichten mit Fragen zu einem LinkedIn-Post,
- ▶ acht E-Mails wurden mir im Vorschauenfenster angezeigt, davon drei Medienanfragen und eine von meiner Chefin – also vier E-Mails, die ich sofort anklickte.



Betty Kieß
C&A Europe
Leiterin
Unternehmens-
kommunikation
und Mitglied der
Geschäftsführung

▶ Parallel Gedanken aus meinem eigenen Universum: Ich muss dem Journalisten der FT noch antworten, checken, ob wir Covid-Tests für den Flug benötigen und – ach ja – diese Kolumne schreiben. Dafür einen Blocker in den Kalender. So!

Mir fiel auf, dass ich während des Meetings nicht konzentriert war, und mir wurde klar, dass Multi-

tasking nur effektiv hilft, wenn es koordiniert ist und Grenzen kennt. Konsequenz: Ich schalte nun alle Benachrichtigungen während Meetings aus und reduziere deren Länge auf 45 Minuten. Nicht ständig erreichbar zu sein, fällt mir schwer, denn als Kommunikatoren wollen und sollen wir ja erreichbar sein. Aber in der Zeit, die ich durch die kürzeren Meetings gewinne,

verschaffe ich mir einen Überblick über alles Offene und neue To-dos. Das Resultat: Ich fühle mich wohler, denn so bin ich organisiert, fokussiert und zolle jedem Anliegen Respekt durch meine (nahezu 😊) volle Aufmerksamkeit.



<https://globalwpr.de>

qr code liegt nicht
in DP