

Inhaltsverzeichnis

1 Multitasking besser verstehen und bewältigen.....	1
<i>Andreas Zimber</i>	
1.1 Die Arbeitswelt im Wandel	2
1.2 Was ist Multitasking?.....	6
1.2.1 Wie verbreitet ist Multitasking?	8
1.3 Welche geistigen Funktionen sind an Multitasking beteiligt?.....	13
1.4 Gibt es individuelle Unterschiede beim Multitasking?.....	14
1.5 Welche Folgen hat Multitasking?.....	17
1.5.1 Folgen für die Leistung	17
1.5.2 Folgen für die Beanspruchung	19
1.6 Multitasking bewältigen: drei zentrale Ansätze.....	21
Literatur.....	23
2 Organisations- und technische Hilfsmittel effektiv nutzen	25
<i>Andreas Zimber</i>	
2.1 Die Arbeitsumgebung und den Schreibtisch organisieren.....	27
2.1.1 Prinzip 1: Störungsfreiheit	28
2.1.2 Prinzip 2: Persönlicher Raum	28
2.1.3 Prinzip 3: Übersicht und Ordnung	30
2.2 PC-Arbeit Multitasking-gerecht gestalten	31
2.3 Externe Speicher als Gedächtnishilfen nutzen.....	32
2.4 Mit der Informationsüberlastung umgehen	34
2.4.1 Relevanz von Unterbrechungen prüfen.....	36
2.4.2 Umgang mit E-Mails.....	37
2.4.3 Erreichbarkeit begrenzen und Informationskanäle aktiv nutzen	40
2.4.4 Rationell telefonieren.....	43
2.5 Zurück zum Fallbeispiel	44
Literatur.....	45
3 Die Arbeit (noch) besser strukturieren.....	47
<i>Andreas Zimber</i>	
3.1 Multitasking und Zeitmanagement.....	48
3.2 Umgang mit der Zeit analysieren.....	49
3.2.1 Selbstreflexion zum Zeitverhalten.....	50
3.2.2 Tätigkeitsprotokoll durchführen und auswerten.....	51
3.3 Die richtigen Prioritäten setzen	54
3.4 Aufgaben und Arbeitsablauf neu planen	57
3.4.1 Methoden der Arbeitsstrukturierung	57
3.4.2 Den eigenen Biorhythmus nutzen	61
3.4.3 Arbeitsroutinen entwickeln und Tätigkeiten bündeln.....	62
3.4.4 Störungen und Unterbrechungen kontrollieren	64
3.4.5 Sich selbst motivieren	65
3.4.6 Zeitmanagement-Techniken umsetzen	67
Literatur.....	69

4	Die geistigen Fähigkeiten weiterentwickeln	71
	<i>Andreas Zimber</i>	
4.1	Multitasking und geistige Ressourcen.....	72
4.2	An Multitasking beteiligte geistige Funktionen.....	76
4.2.1	Aufmerksamkeit und Konzentration	77
4.2.2	Häufiger Ansatzpunkt für geistiges Training: das Gedächtnis	77
4.2.3	Wie verändern sich die geistigen Funktionen mit dem Lebensalter?.....	79
4.3	Kognitives Leistungstraining	81
4.4	Geistiges Training für den Alltag	83
4.4.1	Gedächtnistraining.....	83
4.4.2	Rationell lesen	88
4.5	Geistiges Fitnesstraining umsetzen	91
	Literatur.....	92
5	Arbeitseinstellungen erkennen und ändern	93
	<i>Andreas Zimber</i>	
5.1	Welche Arbeitseinstellungen sind bekannt?.....	95
5.2	Selbstkontrolle und Selbstkontrolltechniken	100
5.2.1	Selbstkontrolle verbessern.....	102
5.2.2	Überkontrolle vermeiden	104
5.3	»Dahinter« liegende Motive erkennen.....	105
5.4	Irrationale Überzeugungen und »innere Antreiber« identifizieren	108
5.5	Förderliche Einstellungen entwickeln	110
5.6	Übertragung auf das Fallbeispiel	114
	Literatur.....	115
6	Das Wechselspiel von Beanspruchung und Erholung verstehen und nutzen	117
	<i>Andreas Zimber</i>	
6.1	Warum sich Erholung immer schwerer realisieren lässt	118
6.2	Beanspruchung und ihre Folgen	120
6.2.1	Fragen zur Selbstprüfung.....	121
6.3	Das Zusammenspiel zweier Antagonisten: Beanspruchung und Erholung	124
6.4	Erholung stärker in die Arbeit integrieren	127
6.4.1	Arbeitspausen richtig gestalten	127
6.4.2	Arbeitstätigkeiten bewusst abwechseln	130
6.4.3	Von der Arbeit abschalten	130
6.4.4	Erholungsmaßnahmen fest einplanen	132
6.5	Übertragung auf das Fallbeispiel	134
	Literatur.....	135
7	Verhaltensänderungen erfolgreich umsetzen	137
	<i>Andreas Zimber</i>	
7.1	Wie laufen Verhaltensänderungen ab?	138
7.2	Konkrete Änderungsabsicht festlegen.....	141
7.3	Passende und realistische Ziele setzen	143
7.4	Konkrete Verhaltensänderungen planen	145
7.5	Das Verhalten im Alltag umsetzen.....	147

Inhaltsverzeichnis

7.5.1	Die Bedeutung der ersten Schritte.....	147
7.5.2	Selbstmanagement-Techniken einsetzen	148
7.5.3	Für Unterstützung sorgen: die Bedeutung sozialer Netzwerke	154
7.6	Das Verhalten aufrechterhalten	155
	Literatur.....	157

Serviceteil

Stichwortverzeichnis	160
-----------------------------------	-----