

VOM ZAUBER, SICH NUR EINER AUFGABE ZU WIDMEN

Darf ich Ihnen etwas von mir verraten, das so gar nicht dem Zeitgeist entspricht? Ich bin überzeugte Monotaskerin. Ich widme mich einer einzigen Sache mit meiner vollen Aufmerksamkeit – wann immer das geht. Mit allem, was ich an Präsenz habe, fokussiert, bewusst, wach und mit ganzem Herzen. Ich schreibe, und sonst nichts. Ich koche, und sonst nichts. Ich gehe, und sonst nichts. Ich telefoniere, und sonst nichts. Das sollten Sie wissen, bevor Sie weiterlesen. Sie sollten wissen, dass Sie hier kein Rezept finden werden, wie Sie noch mehr Dinge in Ihre Zeit stopfen können. Oder es gelingt, das Maximum an To-dos parallel zu erledigen. Im Topf rühren, dazwischen schnell Handynachrichten lesen und, mit links, die Matheaufgabe des Teenagers checken. Dinge wie diese versuche ich zu vermeiden. Warum?

WEIL ICH DAVON ÜBERZEUGT BIN, DASS MULTITASKING EIN IRRTUM IST. Und dass wir die moderne Kultur des Multitaskings nicht noch mehr hegen, pflegen und intensivieren sollten. Dass wir es irgendwie schaffen, mehrere Dinge auf einmal zu tun, ist klar. Tag für Tag beweisen wir, wozu unser Gehirn instande ist, wenn es „muss“. Wir können am Tablet swipen und dabei gleichzeitig an die Einkaufsliste denken. Selbst im Ruhezustand sehen wir uns mit Tausenden Gedanken und Ideen konfrontiert. Die meisten Menüs auf Ablenkung programmiert. Das ist per se über wir sind mendafür gebaut, zweiig zu folgen.

In der Nonstop-Gleichzeitigkeit des Multitaskings wartet nichts Gutes auf uns. Die permanente Unterbrechung der Aufmerksamkeit verursacht nicht nur psychischen und physischen Stress, sondern erhöht auch die Fehlerquote. Etwas weniger als drei Sekunden Ablenkung reichen, um die Fehleranfälligkeit zu verdoppeln, wie eine psychologische Studie zum Thema „Arbeitsunterbrechung“ an der Michigan State University zeigte. Die Ablenkung führt tatsächlich zu einer reduzierten Leistungsfähigkeit des Gehirns bis zu 40 Prozent. Und all die Zeitvergeudung, wenn wir den inneren „Faden“ wieder einmal verloren haben! „Wenn du keine Aufmerksamkeit hast, hast du keine Zeit“, meint der Bestsellerautor Timothy Ferriss. Wie recht er doch hat. Jede Abwendung vom Eigentlichen führt dazu, dass wir sehr viel Energie aufwenden müssen, um dorthin zurückzukehren, wo wir sein wollen: bei der Aufgabe, die es gerade zu erledigen gilt. Aber klar, wir leben nun mal in einer Zeit, die uns fordert, und können uns nicht in eine Höhle zurückziehen, um flackernden Kerzen zuzuschauen. Sehr unrealistisch in dieser rasanten Welt der Digitalisierung und Automatisierung. Deshalb müssen wir manchmal mehrere Bälle gleichzeitig in der Luft jonglieren.

Dazu etwas Anschauliches: Atmen Sie ein, atmen Sie aus. Diese beiden Prozesse gehören zusammen, bedingen einander, sonst würden wir uns ins Unendliche aufblasen. Sie sind untrennbare Gegenpole. So ähnlich verhält es sich mit dem Mono- und Multitasking – beides ist Teil unseres Lebens, gehört dazu. Aber wir sollten nicht zulassen, nur in die eine Richtung zu driften, um im Gegenpol zu verharren. Multitasking



NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die systemische Coacherin ist Leiterin eines Ausbildungsinstituts für Meditation und Achtsamkeit und möchte Impulsgeberin sein. Infos unter nicolehobigerklimes.at

darf nicht überhandnehmen oder Standard werden. Es sollte sich keinesfalls als Gewohnheit etablieren. Eine Frage des Bewusstseins. Und der Übung.

RITUALE KÖNNEN UNS DABEI HELFEN, das Gehirn „neu“ zu formen, sodass es wieder mehr Fokus entwickeln, ruhiger werden kann – aufmerksamer für das eine, für den Moment. Wenden wir uns am besten dem heftigsten „Aufmerksamkeits-Zerhacker“ zu: dem Handy. Nur das Smartphone neben sich liegen zu haben, wirkt schon als massive Konzentrationsstörung. Weil es das Potenzial hat, jederzeit zu vibrieren oder zu klingeln, schränkt es unsere kognitive Leistungsfähigkeit ein. Wie erwähnt: Monotasking braucht unsere Unterstützung und das Gehirn neue Routinen: Handy raus aus dem Raum, in dem Sie sich auf etwas konzentrieren wollen. Und smartphonefreie Phasen einlegen, und etwas erledigt zu bekommen – oder schlicht: um bei sich zu landen.

Und sonst? Tun Sie, was zu tun ist. Genießen Sie es, einfach nur einen Tee zu trinken. Zu sitzen, den Schnee fallen zu sehen oder den aufblühenden Garten zu bewundern. Allein wenn Sie diese Zeilen lesen und ein inneres Bild dieses Zustands entwickeln, werden Sie spüren, dass Sie ruhiger und Ihre Sinne schärfer werden. Der Atem geht tiefer und sorgt für Ruhe und Ausgeglichenheit. Wir brauchen dieses Innehalten – mehr denn je.



ENTSPANNT. Stricken ist perfekt, um Stress abzubauen. Dazu kommt das befriedigende Gefühl, etwas zu erschaffen und zu gestalten.

Die neue Masche

Man will es nicht glauben, aber Stricken ist gut fürs Gehirn. Denn **an der scheinbar monotonen Tätigkeit sind viele Areale beteiligt:** die für Aufmerksamkeit, Planung, sensorische Informationen, räumliche Orientierung, visuelle Informationen, Speichern von Erinnerungen, Koordination und all die neuronalen Verbindungen, die diese Bereiche vernetzen. Lust bekommen? Beim Start-up *Knit (knitknit.de)* gibt es tolle Stricksets mit Anleitung. Klappt auch für Ungeübte.

CHECKLISTE

MEIN GESUNDER SNACK



GERSTENWASSER. So alt werden wie die Queen und so fit sein: Auf den Geschmack gekommen? Dann trink ab sofort ein Glas Gerstenwasser täglich. Das enthält nämlich zellschützendes Beta-Glucan, und das soll für ewige Jugend sorgen. So geht's: Für einen Liter 100 g Gerste mit 2 l Wasser erhitzen und zwei Stunden köcheln lassen. Den Sud abgießen und ein Glas pur oder mit Honig gesüßt trinken. Die Gerstenkörner schmecken übrigens köstlich im Salat.

FOTOS: JENNA SYMONDS

156
woman

?



3 FRAGEN AN NICOLE HOBIGER-KLIMES

Die Meditations- und Achtsamkeitstrainerin hält täglich entspannte Innenschau. nicolehobigerklimes.at

Meditation ist nichts Neues, aber momentan boomt sie. Warum?

Die Menschen sehnen sich nach innerer Balance und Verbundenheit mit sich selbst. Sie wollen sich und ihr Bauchgefühl wieder spüren. Im Außen soll alles smarter und schneller sein, da sucht man einen Gegenpol. Einmal entdeckt, wollen viele diese entstressende Wirkung nicht mehr missen.

Was kann diese Innenschau?

Es ist ein Treffen mit sich selbst. Für jeden fühlt es sich anders an. Das ist schwer zu beschreiben, viel besser ist es, das zu erleben. Unzählige Studien zeigen unter anderem, dass es Stress reduziert, Aufmerksamkeit erhöht, Empathie verbessert und sogar Entzündungswerte im Körper senkt.

Was empfehlen Sie für Einsteiger?

Zu Beginn ist es am einfachsten, zehn bis 15 Minuten einer angeleiteten Meditation zu folgen. Idealerweise in der Früh, weil das Gehirn da noch wenige Eindrücke zu verarbeiten hat. In meinem Webshop biete ich auch ein Einsteigerpaket aus acht geführten Meditationsübungen an. Start, um

