

Text » Dr. Simone Cardoso de Oliveira  
Fotos » privat, Getty Images/fizkes

## DIE BESTEN LIFE-WORK-HACKS FÜR WENIGER STRESS BEIM BERUFSSTART

# SCHLUSS MIT UNTERBRECHUNGEN

In dieser Serie zeigen wir euch, wie ihr beim Berufsstart Stress runterregelt.

**E**s gibt wohl keine schlimmere Ressourcenverschwendung als ungewollte Unterbrechungen bei der Arbeit. Jede Minute, die du aus deiner Konzentration gerissen wirst und dich mit etwas anderem beschäftigen musst, rächt sich mit einem Mehrfachen an Zeit, um in deiner eigentlichen Beschäftigung wieder auf Touren zu kommen. Lass dir diese Zeit nicht stehlen! Ein paar einfache Tricks helfen dir dabei.

### VORBEUGEN IST BESSER ALS HEILEN

So heißt es in der Medizin. Klar, die besten Unterbrechungen sind diejenigen, die gar nicht erst auftreten. Zeige deiner Umwelt am Arbeitsplatz also, wenn du gerade konzentriert arbeitest und Unterbrechungen nicht willkommen sind.

Wenn du ein eigenes Büro hast, schließ zum Beispiel in intensiven Arbeitsphasen deine Tür. Keine Angst, du sollst dich nicht abschotten – du kannst sie ja später wieder öffnen, wenn der größte Arbeitsberg erledigt ist.

Du teilst deinen Arbeitsplatz mit anderen, sitzt vielleicht sogar in einem Großraumbüro? Dann kannst du vielleicht Kopfhörer benutzen, die die Umgebungsgерäusche dämpfen. Die sind gleichzeitig ein sichtbares Signal an deine Kollegen.

### SMARTE FUNKTIONEN NUTZEN

Und, natürlich: Nutze die Optionen deiner elektronischen Geräte! Schalte Pop-up-Benachrichtigungen aus. Schließe Fenster, die du gerade nicht brauchst. Dies gilt insbesondere für ständig aktualisierte Fenster wie

Nachrichtenseiten oder Social Media. Wenn du nicht gerade Daytrader oder Online-Journalist bist, kannst du in deiner nächsten Pause einen Blick darauf werfen. Stell das Telefon auf leise oder gleich in den Flugmodus. Und nutze die Anrufbeantworter-Funktion. Es ist okay, einmal nicht erreichbar zu sein – wenn du später auf die hinterlassenen Nachrichten zeitnah antwortest! Vielleicht hat die IT-Abteilung deines neuen Arbeitgebers auch noch weitere nette Gadgets zum Schutz deiner Konzentration im Ärmel – frag doch mal nach!

### UND WENN ES DENNOCH PASSIERT?

Jetzt hast du alles in deiner Macht Stehende getan, und trotzdem kommt jemand unvermittelt in dein Büro gestürmt und sprudelt los. Gut, kann passieren. Lass dich jetzt nicht aus der Ruhe bringen, sondern ergreife zuerst mal eine schnelle Maßnahme zur Schadensbegrenzung – setz einen Rettungsanker. Nimm dir einen Moment, um zu notieren, an welcher Stelle du gerade warst oder was du gerade tun wolltest. Ich mach mir manchmal eine gelbe Markierung in einen Text oder ein Excel Sheet. Oder schreib dir ein Schlüsselwort auf einen Notizzettel. Oder kritzle einen Hinweis an den Rand deines Papiers.

Wende erst dann deinem Gegenüber deine Aufmerksamkeit zu. Manchmal ist es hilfreich, erst mal kurz zu sagen, woran du gerade arbeitest. Dann kann dein Gesprächspartner die Situation einschätzen. Wenn du z. B. gerade letzte Hand an die Abrechnung legst, die in zwei Stunden eingereicht sein muss,

dann könnt ihr gemeinsam die Dringlichkeit des neuen Anliegens im Vergleich dazu beurteilen. Vielleicht könnt ihr dann das Gespräch auf eine Zeit nach der Abgabe verschieben.

Andernfalls erspart dir dein Rettungsanker wertvolle Zeit, weil du nicht lange überlegen musst, wo du gerade warst oder was du als Nächstes tun wolltest.

Wenn du es dir angewöhnt, auf ungewollte Unterbrechungen so souverän zu reagieren, dann verdienst du dir auch den Respekt von Kollegen und Vorgesetzten. Sie werden es sich gut überlegen, bevor sie dich in deinen sichtbaren Konzentrationsphasen ansprechen. So kannst du in Zukunft ungestört und effizient arbeiten und hast danach auch noch genügend Zeit für anderes!



Dr. Simone Cardoso  
de Oliveira

### ÜBER DIE AUTORIN:

Smart arbeiten, Träume verwirklichen und die Welt ein Stückchen cooler machen – dabei helfen euch die Life-Work Hacks und Tools von Dr. Simone Cardoso de Oliveira ([www.sciedo.de](http://www.sciedo.de)) – speziell für ambitionierte „Brain Worker“!

# UNICUMBERUF

ING

ARBEITSMARKT ELEKTROINGENIEURE

**POTZ BLITZ!**

» **EINE TÜTE VOLL MIT JOBS** Cannabis-Wirtschaft

» **DIE DAS GELD REINHOLEN** Vom segensreichen Wirken der Vertriebsingenieure

» **GANZ SCHÖN ABGEFAHREN** Exotische Ingenieur-Jobs

**EINFACH SCHEITERN?  
WARUM NICHT?**

Seite 14

Nr. 05/2019  
[www.unicum.de](http://www.unicum.de)