

# Madame Missou

IST ACHTSAM



Madame Missou  
ist achtsam

**freundin**  
PRÄSENTIERT

# Madame Missou

IST ACHTSAM





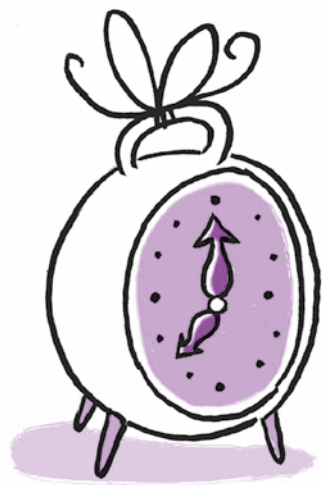
# Unsere Themen

<b>Multitasking als Lebensart – Chancen und Problematik</b>	12
<b>Multitasking – erstrebenswert, faszinierend, überflüssig oder schädlich?</b>	15
<b>Was macht Multitasking so gefährlich?</b>	20
• Multitasking ist ein Energieräuber	32
• Selbstbewusstsein und Selbstachtung nehmen ab	35
• Eltern und Erzieher als Multitasker	47
• Partnerschaft, Freundschaften und Multitasking	51
• Multitasking und Burn-out	56
<b>Warum schnappt die Multitasking-Falle immer wieder zu?</b>	58

<b>Die Entdeckung von Achtsamkeit und Bewusstheit</b>	74
• Was bedeutet Achtsamkeit	76
• Selbstwirksamkeit nimmt zu	80
• Paarbeziehung und Achtsamkeit	82
• Achtsamkeit in der Erziehung	86
• Achtsamkeit am Arbeitsplatz	88
• Anekdote zur Achtsamkeit	90
<b>Wie kultivieren wir Achtsamkeit und Bewusstheit?</b>	92
• Selbstwahrnehmung schärfen	93
• Einsicht gewinnen, Verhalten ändern	95
• Das Ziel visualisieren	95
• Achtsamkeitsübungen – ins Hier und Jetzt kommen	98
<b>Genießen bringt Tiefe, Lachen ist gesund</b>	104

*A la fin!*





# C'est la vie

Vraiment, Zeit ist kostbar. Unsere Lebenszeit ist begrenzt. Unsere Arbeitszeit lässt sich nicht beliebig verlängern, unsere Freizeit genauso wenig. Daher versuchen wir, unsere Stunden optimal zu nutzen. Wir wollen möglichst viel, und das möglichst schnell: viel erreichen, viel erleben, viel erledigen. Kommt dir das bekannt vor?

Wachsende Anforderungen im Beruf, vielfältige Angebote im Freizeitbereich und immer mehr potenzielle Möglichkeiten des materiellen, medialen und intellektuellen Konsums verleiten uns dazu, uns mit Ansprüchen an uns selbst zu überhäufen und uns damit zu überfordern. Ich frage mich: Ist dieser Lebensstil gesund? Bringt er uns wirklich weiter? Kann er auf Dauer innere Zufriedenheit schaffen? Und wie wirkt er sich auf

unsere Beziehungen aus? **Wir können unsere Zeit nicht vervielfältigen – aber wir können sie tief und präsent nutzen!**

Alors, ich werbe für einen achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Es ist an der Zeit, innezuhalten und über die Gefahren des Multitaskings nachzudenken. Auf meinem eigenen Weg zu mehr Selbstfürsorge habe ich vieles ausprobiert und stelle dir in diesem Ratgeber die besten Anregungen und alltagstaugliche Tipps für einen achtsamen Lebensstil vor. Pardon, ich habe mich noch gar nicht vorgestellt: Mein Name ist Madame Missou. Mehr als einen guten Café au lait und einen Plausch mit meiner besten Freundin brauche ich nicht, um glücklich zu sein.

**Nun lehn dich zurück und lass es uns mit Bedacht angehen: Mit Achtsamkeit zu mehr Erfolg, Lebensqualität und Leichtigkeit!**

Deine  
Madame  
Missou



## Multitasking als Lebensart – Chancen und Problematik

Bien sûr, immer mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, klingt erst mal sehr effizient und praktisch. Lange Zeit galt Multitasking als erstrebenswertes Ziel. Doch im Zustand völliger Erschöpfung und Überreizung habe ich mich gefragt: Ist das wirklich langfristig gesund? Und was steckt bei mir persönlich dahinter, wenn sich Multitasking zu oft in meinem Lebensstil bemerkbar macht? Könnte es mangelnde Selbstachtung sein, zu wenig eigenes Standing oder der Drang, perfekt sein zu wollen und es allen recht zu machen? Oder verbirgt sich dahinter eine willkommene Möglichkeit, wichtige Lebensthemen nicht beachten zu müssen, sie leichter unter Verschluss zu halten?

**Lass uns gemeinsam eine ehrliche Bestandsaufnahme wagen!**

*mein*

**TIPP:**

Wir sollten unseren Lebenswandel  
ab und zu kritisch hinterfragen.  
Spätestens wenn wir dafür ver-  
meintlich keine Zeit mehr haben,  
ist Vorsicht angesagt!



# Phänomen Multitasking

## Multitasking – erstrebenswert, faszinierend, überflüssig oder schädlich?

Die Fähigkeit zum Multitasking gilt in vielen Bereichen noch immer als erstrebenswerte Eigenschaft. Grund genug, sich damit ausführlich auseinanderzusetzen.

Wer in der Lage ist, sich schnell auf verschiedene Menschen, auf unterschiedliche Situationen und auf vielerlei Anforderungen einzustellen, wirkt dynamisch und eloquent. Unsere Gesellschaft wird komplexer, Vernetzung wird immer wichtiger. Menschen mit der Fähigkeit zum Multitasking erfüllen daher an Schlüsselpositionen wichtige Funktionen.

Ärzte und Mütter, Assistenten und Teamleiterinnen, sie alle kommen im Alltag nicht daran vorbei, mehrere Anliegen und Aufgaben gleichzeitig im Blick zu



haben und sie möglichst optimal zu erledigen. Wer dies mit Souveränität schafft, macht einen guten Job, das ist großer gesellschaftlicher Konsens.

Doch lässt sich dieses Gleichzeitig- nebeneinander-Tun wirklich souverän lösen, oder ist es eine gemeinsame grandiose Illusion, die uns allen schadet?

## **Woher stammt der Begriff „Multitasking“?**

Zurück zu den Wurzeln: Ich habe mich intensiv mit dem Phänomen Multitasking beschäftigt. Die Idee des Multitasking kommt aus dem Bereich der Informatik. Der Begriff beschreibt die Fähigkeit von Betriebssystemen, Prozesse immer wieder zu unterbrechen und kurz danach wieder fortzusetzen. Da die unterschiedlichen Prozesse in sehr kurzen Abständen immer wieder unterbrochen und neu aktiviert werden, entsteht dabei der Eindruck der Gleichzeitigkeit. Der Grund für diese Methode besteht darin, dass Zeiten, in denen der Rechner auf externe Ergebnisse wartet, genutzt werden können. Ziel ist eine maximale Auslastung der Ressourcen.