

BIRGIT AMELUNG

DER MULTI FOKUS EFFEKT

**EINE EINLADUNG,
DEIN LEBEN NEU
ZU DENKEN**

GABAL

Birgit Amelung

Der Multifokus-Effekt

Eine Einladung, dein Leben neu zu denken

GABAL

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat der Verlag keinen Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Ein Hinweis zu gendergerechter Sprache: Die Entscheidung, in welcher Form alle Geschlechter angesprochen werden, obliegt den jeweiligen Verfassenden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96739-275-3

Lektorat: Anja Hilgarth, Armstorf
Umschlaggestaltung: Katharina Konrad, Jungrad Design, Berlin
Autorenfoto: Eva Luise Hoppe
Satz und Layout: Zerosoft, Timisoara
Druck und Bindung: Salzland Druck GmbH & Co. KG, Löbnitzer Weg 10, D-39418 Staßfurt, vertrieb@salzland-druck.de

Copyright © 2026 GABAL Verlag GmbH, Schumannstraße 155, D-63069 Offenbach, info@gabal-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags. Der Verlag behält sich das Text- und Data-Mining nach § 44b UrhG vor, was hiermit Dritten ohne Zustimmung des Verlages untersagt ist.

Wir drucken in Deutschland.

www.gabal-verlag.de
www.gabal-magazin.de
www.facebook.com/gabalbuecher
www.x.com/gabalbuecher
www.instagram.com/gabalbuecher



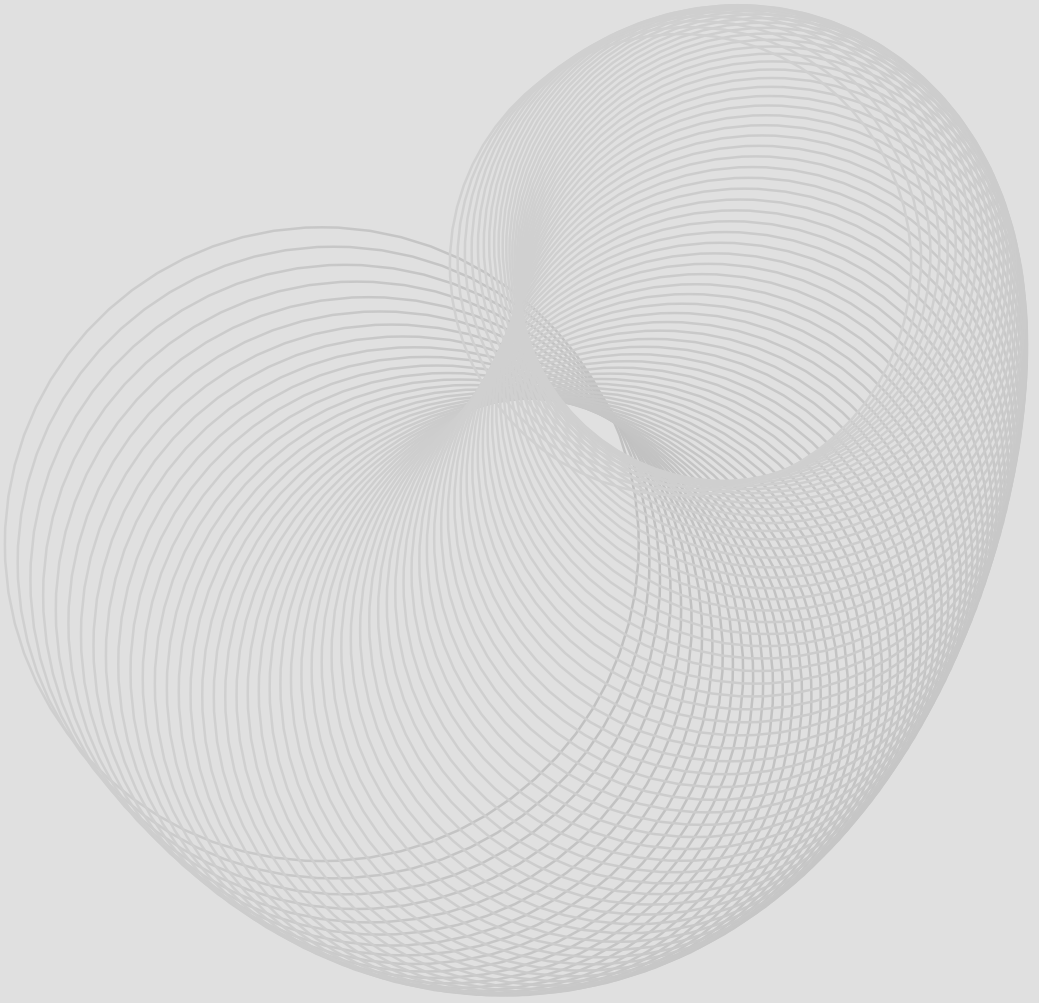
PEFC-zertifiziert
Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

Inhalt

„Wie schaffst du das bloß alles?“	8
Wie du von diesem Buch profitierst	13
1. Ein neues Fokus-Verständnis: der Multifokus-Effekt	16
Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?	17
Warum Fokus ursprünglich kein Leistungsbegriff war	17
Der Multifokus als Lebenshaltung	20
Der Multifokus-Effekt	24
„Gehe nicht in den Widerstand“	26
Ein Phänomen unserer Zeit: Mikrostress	29
Superpower Selbstführung	32
Das UND-Mindset	39
2. Der Fokus-Kompass	48
Deine eigenen Werte kennen und leben	49
Wie du deine Werte erkennst	52
Deine Werte und dein „inneres Team“	59
Deinen individuellen Fokus finden	60
Deine Lebensbereiche und wie sie zusammenwirken	61
Die fünf Fokus-Typen	63
3. Fokus in allen Lebensphasen	74
Wenn Fokus sich verschiebt	75
Growth vs. Fixed Mindset nach Dweck	79
Die acht Lebensphasen nach Erikson	81

Fokus in der Lebensmitte	84
Die Rolle von Kultur und Geschlecht	86
Männer und Frauen erleben Fokus unterschiedlich	87
Fokus in Schwellenphasen	94
Den Multifokus leben	97
 4. Kreativer Fokus und Flow	 102
 Warum wir Flow brauchen	 103
Die Kraft des divergenten Denkens	104
Divergentes Denken und Kreativität	107
 Flow-Faktoren	 110
Finde deine Flow-Orte	111
Gönne dir kreative Pausen	114
Nimm dir mehr Zeit für Langeweile	116
Fokus und Spiel – das Superteam der Zukunft	118
 5. Fokus im KI-Zeitalter	 128
 Warum unser Fokus digital detox braucht	 129
Wenn unser Gehirn an seine Grenzen kommt	131
Wie Fokus sich auf Beziehungen auswirkt	133
 Wie KI deinen Fokus stärken kann	 138
Digitale Selbstführung	139
KI als Alltags-Assistenz	140
KI als Kreativpartner	143
Deep Literacy statt Scroll Literacy	145
Ausblick: Fokus als Superpower	147

6. Tools und Routinen für deinen Multifokus-Alltag	152
Multifokus-Jahresplanung: das „Big Picture“	153
Monats- und Wochenplanung: der Rhythmus für deinen Alltagsmix	157
Monats-Setup für deinen Überblick	158
Thementage	159
Wochenplanung am Sonntag – dein Fokusritual	161
Wöchentliches Energie- statt Zeitmanagement	163
Tagesgestaltung: dein Flow im Multifokus-Tag	167
Morgenroutine	170
Rocks first	172
Fokustyp-Hacks für den Alltag	173
Reflexion: Fragen für deinen Multifokus-Alltag	174
Ein großes Dankeschön	177
Endnoten	181
Über die Autorin	187



1

**Ein neues Fokus-
Verständnis: der
Multifokus-Effekt**

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?

Es gibt Definitionen von Fokus und von mit ihm verwandten Konzepten, die wir kennen und verinnerlicht haben durch Schule, Arbeit, Zeitmanagement- oder Produktivitätstools, Bücher, Social Media oder Popkultur. Bevor ich dir erkläre, was ich mit „Multifokus“ meine, lass uns kurz feststellen, was allgemein unter „Fokus“ verstanden wird.

Warum Fokus ursprünglich kein Leistungsbegriff war

„Fokus“ lässt sich definieren als „der Ort, wo sich das Leben versammelt“. Zumindest in seiner ursprünglichen Bedeutung, denn das Wort „Fokus“ stammt vom lateinischen *focus*, was sich tatsächlich mit „Herd“ oder „Feuerstelle“ übersetzen lässt, als der zentrale Ort im Haus, der als wärmender Mittelpunkt auch Symbol für Verbindung und Lebendigkeit ist. Genau diese Bedeutung von „Fokus“ möchte auch ich mit diesem Buch transportieren: Fokus ist keine einschränkende Disziplin, sondern ein Instrument für mehr Lebensfreude.

Das Wort „Fokus“ wird heute jedoch meist mit anderer Bedeutung genutzt: In der Optik versteht man darunter einen „Brennpunkt“, also den Punkt, an dem sich Strahlen schneiden. In Psychologie und Alltagssprache meinen wir mit Fokus oft „Bündelung“ oder „Schwerpunkt“, also den Punkt, auf den alles gerichtet ist.

Daher ist es logisch, dass wir Fokus fast ausschließlich mit Begriffen verbinden wie etwa „Disziplin“, „Effizienz“ oder auch „Nein sagen“. Bis heute wird Fokus gleichgesetzt mit der Konzentration auf eine Sache, ein Ziel, ein Thema. Wir assoziieren damit den Ausschluss aller Nebenschauplätze und die Maximierung von Produktivität. Genau hier liegt das Problem: Wir verstehen Fokus fast ausschließlich als Tool der Selbstoptimierung. Wir lesen Bücher über Deep Work, hören Podcasts zu Zeitmanagement und nutzen Apps, die unsere Bildschirmzeit begrenzen. Das ist grundsätzlich sinnvoll und kann uns dabei helfen, unsere Zeit besser zu strukturieren und unsere Energie sinnvoller zu verteilen. Auch ich nutze diese Tools. Wir vergessen bei dieser Fokus-Perspektive nur eine wesentliche Sache: *Wofür* wir das eigentlich tun. Denn: Fokus ist kein Selbstzweck. Es ist das, was auch die Feuerstelle symbolisch verkörpert: die Rückbesinnung auf das Wesentliche. Ein Ort, eine Haltung, ein Raum, wo sich mein Leben bündelt. Für mich gehören zu Fokus auch Lebensfreude, Gestaltung und Kreativität. Und genau wie ein lebendiges Feuer ist auch Fokus ein atmen-des, agiles System.

Fokus ist nicht gleich Fokus: ein paar Begriffe und Definitionen, die im Zusammenhang mit „Fokus“ immer wieder auftauchen:

- **Hyperfokus** ist ein Zustand extremer, oft zwanghafter Konzentration. Er wird vor allem im Zusammenhang mit ADHS beschrieben: Betroffene können über Stunden oder Tage hinweg in einer Tätigkeit versinken und dabei alles andere ausblenden.¹
- **Deep Focus** oder **Deep Work** wurde vor allem durch den US-amerikanischen Sachbuchautoren Cal Newport geprägt und bezeichnet Phasen tiefer geistiger Versenkung, frei von Ablenkung, in denen komplexe Aufgaben besonders effektiv gelöst werden können. Deep Focus braucht Zeit, Stille, Struktur – und ist in der modernen Arbeitswelt oft schwer erreichbar.²

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?

- **Selektive Wahrnehmung** beschreibt die Fähigkeit unseres Gehirns, aus der Vielzahl von Reizen gezielt diejenigen auszuwählen, die im Moment relevant sind. Er ist essenziell, um Entscheidungen zu treffen, Gespräche zu führen oder Prioritäten zu setzen – also in komplexen Situationen überhaupt funktionsfähig zu bleiben.
- **Multitasking** beschreibt den Versuch, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu erledigen, z. B. zu arbeiten, während Nachrichten eingehen, oder zu essen und nebenbei E-Mails zu lesen. Neurowissenschaftlich ist jedoch belegt: Echte Gleichzeitigkeit kann unser Gehirn nicht leisten und das Springen zwischen Aufgaben führt zu Reizüberflutung, Fehlern und Energieverlust.³
- **Monofokus** meint eine lineare, ausschließliche Fokussierung auf ein Projekt, eine Rolle oder ein Lebensziel. Dieses Modell wurde lange als Ideal vermittelt: Wer erfolgreich sein will, soll sich einer Sache widmen.

Der „Monofokus“ ähnelt der bereits beschriebenen allgemeingültigen Haltung „Man muss sich auf eine Sache fokussieren!“ – ein Punkt, auf den alles gerichtet ist. Wie soll das umsetzbar sein? Ich möchte mit diesem Buch ein anderes Verständnis von Fokus entfachen, eins, das sich an unserem echten Leben mit all seiner Vielfalt orientiert und nicht nur an Tageszielen oder Business-Projekten. Denn zu unserer Lebensrealität gehört so viel mehr.

Das echte Leben ist nicht monofokussiert. Es ist nicht linear. Es ist mehrdimensional. Es ist „sowohl als auch“. Es ist komplex, widersprüchlich und bunt. Und genau deshalb möchte ich mit diesem Buch einen neuen Begriff etablieren: den **Multifokus**.

Der Multifokus als Lebenshaltung

Multifokus beschreibt ein neues Verständnis von Fokus, eines, das sich nicht auf eine einzige Sache beschränkt, sondern dir zeigt, wie du verschiedene Lebensbereiche bewusst miteinander verbindest.

Und daraus entsteht etwas sehr Kraftvolles: der **Multifokus-Effekt**.

Wenn ich Abstand nehme von dem „Man muss auf eine Sache fokussieren!“ und mich bewusst für ein vielschichtiges Leben entscheide – und es klar strukturiere –, passiert etwas Unerwartetes: Ich habe mehr Energie. Mehr Leichtigkeit. Mehr Raum. Das klingt im ersten Moment paradox. Ich reduziere ja nicht, ich behalte alles bei. Wie kann ich dann mehr Energie und Raum haben? Es liegt daran, dass ich besser weiß, was mir gerade wirklich wichtig ist. Ich fokussiere mich auf das, was mir entspricht. Und plötzlich ordnen sich Dinge, die vorher diffus waren.

Der Multifokus-Effekt schafft eine Verbindung zwischen deinen verschiedenen Rollen, Ideen und Bedürfnissen im Alltag. Genau dadurch entsteht Klarheit im Denken. Und eine neue Form von Selbstbestimmung und Resilienz, die dir mehr Leichtigkeit und Lebensfreude schenkt. „Multifokus“ ist ein Fokus-Verständnis und Konzept, das zur Realität moderner, vielschichtiger Leben passt und alte Dogmen und Rollenbilder infrage stellt.

Mit Multifokus können wir verschiedene Bereiche unseres Lebens gleichzeitig steuern und aufeinander abstimmen, ohne einige zu vernachlässigen oder auszublenden. Es ist ein dynamisches System, das wir anwenden können, ohne uns überfordert zu fühlen und ohne Abstriche zu machen an Dingen, die wir gern in unserem Leben haben wollen.

Dieses Buch ist also eine Einladung an uns selbst, aus der Überforderung auszusteigen und stattdessen eine neue Fokusarchitektur zu entwickeln:

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?

Multifokus als Gestaltungsmodell für Klarheit und Selbstführung in einem komplexen Leben.

Als ich auf LinkedIn meinen ersten Post zu diesem Buch veröffentlichte und das Thema dort ankündigte, stellte ich zwei Fragen an die Community:

1. *Was ist deine größte Herausforderung, wenn es um Fokus geht?*
2. *Was wäre ein Aspekt von Fokus, über den du gern mehr lesen würdest?*

Eine LinkedIn-Nutzerin schrieb dazu:

„Mich würde interessieren, wo hört Fokus auf und wo beginnt Verbissenheit in Bezug auf ein Thema? Wo sind wir nicht mehr offen für neue Optionen oder Möglichkeiten, weil wir zu fokussiert sind?“

Ich finde, das ist eine sehr spannende Frage, denn sie berührt einen zentralen Punkt moderner Selbstführung. Für mich hört Fokus da auf, wo er seine Leichtigkeit verliert. Wo er mich darin blockiert, zu gestalten, neue Wege einzuschlagen, meine Meinung zu verändern oder flexibel zu agieren. Fokus bedeutet, Nein zu sagen und gleichzeitig auch Ja.

Fokus ist ein dehnbarer Begriff und wird unterschiedlich interpretiert. Das wurde mir auch durch die vielen Kommentare auf meinen LinkedIn-Post noch mal sehr bewusst: Viele ordnen Fokus im Zusammenhang mit Arbeitsstil, Ablenkung durch digitale Tools und Apps ein – als Mittel zur Effizienz- und Produktivitätssteigerung. Andere verstehen unter Fokus aber noch mehr.

Ein LinkedIn-Nutzer schrieb sehr treffend:

„Echter Fokus entsteht ja nicht durch Disziplin allein, sondern durch innere Klarheit und Sinn. Vielleicht liegt dort der Schlüssel für ein neues Fokus-Verständnis?“

Und meine Freundin Katja kommentierte ausführlich:

*„Mein ‚Problem‘ ist, dass ich in ganz vielen Dingen gut bin und mich wahnsinnig viele Themen interessieren. Ohne zu prahlen, aber ich wäre auch super gerne eine sicher sehr gute Ärztin, Lehrerin oder Interior Designerin geworden. Ich habe immer versucht, möglichst viel in mein Leben zu packen und mich nicht zu sehr zu fokussieren auf einen ganz bestimmten Karriere- und Lebensweg: angestellte Marketingleiterin UND selbständige Gründerin, Vollblutmama UND Karrierefrau, eigene Ziele verfolgen UND andere dabei unterstützen, ihre zu erreichen etc. Vorübergehend hatte ich da auch meine Zweifel, ob ich mich nicht verzettelte und vermeintlich erfolgreicher sein könnte, wenn ich mehr Fokus setzen würde. Mal abgesehen davon, dass es auch f***ing anstrengend ist, auf allen Hochzeiten zu tanzen. Aber mittlerweile habe ich meinen Frieden damit gemacht, folge immer meiner Neugier und habe meinen inneren Kompass darauf fokussiert ‚to become a well-balanced personality‘. Eine Person, die quasi alle ihre Facetten bespielt, all ihre Stärken nutzt und all ihren Interessen folgt. Ist immer noch anstrengend, aber auch wahnsinnig erfüllend und spannend. Und aus meiner Sicht DER Schlüssel für THE GOOD AND WELL-LIVED LIFE.“*

Obwohl Katja und ich uns schon einige Jahre lang kennen, war diese Perspektive auf ihr Leben neu für mich. Ich habe mich durch diesen Kommentar persönlich sehr abgeholt gefühlt, denn wie du bereits in der Einleitung lesen konntest, war Fokus auch lange ein schwieriges Thema für mich. Überall um mich herum hörte ich immer „Man muss sich fokussieren“ und ich selbst stand da ohne den klassischen Karriereweg, ohne eine Berufsbezeichnung oder Schublade, stattdessen mit vielen Ideen, großer Begeisterung für all das, was ich machte, lebenshungrig und überzeugt davon, dass ich Kinder *und* Karriere wollte und das auch hinkriegen würde. Auf all diese Stationen meines Lebens gehe ich nachher noch ein. Und es war genau wie Katja schreibt: anstrengend. Und viel. Und gleichzeitig aufregend, abwechslungsreich und wahnsinnig bereichernd.

Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?

Katja beschreibt damit den Multifokus-Effekt, den ich dir in diesem Buch vorstelle, sehr treffend. Es ist an der Zeit, Fokus vielschichtiger zu betrachten, und genau das werde ich hier tun.

„Für mich ist die größte Herausforderung beim Fokus, innere Klarheit zu finden, wenn alles gleichzeitig wichtig scheint. Besonders spannend fände ich, wie Fokus und Intuition zusammenspielen, also, wie man nicht nur diszipliniert auswählt, sondern auch stimmig“,

schrrieb eine weitere Nutzerin unter meinen LinkedIn Post.

Auch hier kommt der Multifokus-Effekt ins Spiel. Ich denke und entwickle „Fokus“ damit weiter: Er wird vom To-do-Tool zum Lebenskompass. Zum dynamischen System statt zum starren Plan. Zum Selbstführungs- und Sinninstrument im Alltag. Zum Raumgeber für Kreativität, Balance und Klarheit. Ich möchte „Fokus“ gern anschlussfähig machen für ein Leben, das reich und vielfältig ist. Gerade für Menschen wie mich, mit vielen Interessen und wechselnden Rollen, kann das zu großer Erleichterung führen. Ich bin überzeugt, dass ganz viele tief in sich den Wunsch nach mehr verspüren und wissen: Da ist noch etwas. Mehr Sinn, mehr Mut und Lebendigkeit. Aber statt diesem Wunsch zu folgen, reagieren sie oft mit Selbstkritik oder Resignation: „Have it all – das ist doch Quatsch.“, „Das schaffe ich nicht.“, „Dafür fehlt mir die Energie.“, „Ich muss mich halt entscheiden.“, „Du hast ein ganz anderes Set-up. Das wäre für mich gar nicht möglich.“ Hinter all diesen Gedanken liegt aber meist kein klares Nein, sondern oft ein leises: „Ich wünschte, ich könnte ...“

Ich sage: Du kannst! Du kannst alles haben. Und „alles“ heißt in diesem Kontext dann vor allem: das Richtige für dich.

Der Multifokus-Effekt

Eine Sache möchte ich vorab unbedingt klarstellen: Multifokus ist nicht gleichzusetzen mit Multitasking! Hier gibt es einen entscheidenden Unterschied: Während Multitasking bedeutet, alles gleichzeitig tun zu wollen – und wir dabei oft in einem Zustand permanenter Reizüberflutung stranden –, meint Multifokus den bewussten, intelligenten Umgang mit den vielen Bereichen, die unser heutiges Leben bestimmen.

Multifokus bedeutet, gleichzeitig mehrere Aspekte des Lebens und auch des eigenen Ichs im Blick zu behalten und dabei offen für neue Interessen und aktuelle gesellschaftliche und technologische Entwicklungen zu sein. Es bedeutet, sich nicht künstlich einzuschränken durch Tunnelblick und das Verharren in der eigenen Komfortzone, sondern bewusst und selbstbewusst mit der Vielfalt und Fülle umzugehen, die das Leben nun mal mit sich bringt.

Mir hat es sehr geholfen, diese Fülle grundsätzlich zu akzeptieren und sie schätzen zu lernen. Denn seien wir mal ehrlich: Kennst du eine Person, deren Leben nicht „angefüllt“ im Sinne von „am Anschlag“ ist? Wir glauben oft, das stressige, hektische, mit vielen To-dos angehäufte Leben sei gerade nur eine Übergangsphase. Dass es „bald besser“ werde, „bald ruhiger“. Wenn die Präsentation erst mal rum ist. Wenn das Kind wieder durchschläft. Wenn der Launch vorbei ist. Wenn endlich Ferien sind. Dann, wenn wir wieder mehr Zeit haben, mehr Luft, mehr Ruhe. Die Wahrheit ist: Dieses „Bald“ kommt so gut wie nie. Oder wenn es kommt, ist es für zwei Tage da – und wird direkt wieder gefüllt mit neuen Anforderungen, Aufgaben, Plänen. Das Leben macht keine Pause auf Zuruf. Es bleibt in Bewegung. Doch nicht diese Bewegung ist das Problem, sondern unser Widerstand dagegen.

In den letzten zehn Jahren musste (und durfte) ich lernen, dass das klassische Fokusprinzip für mich nicht funktioniert – nicht in meinem Alltag als Unternehmerin, Beraterin, Mutter, kreativer Kopf, Freundin, Ehefrau, Mitgründerin eines Frauennetzwerks, Podcast-Host und Mensch mit tausend Ideen im Kopf.

Gerade im beruflichen Kontext habe ich das lange als Schwäche empfunden. Ich dachte, ich müsste mich entscheiden – für eine Sache, eine Richtung, einen Fokus. Und als ich merkte, dass ich das nicht konnte, kam ich mir falsch vor. War ich dadurch unklar? Sprunghaft? Weniger professionell? Ich hatte auch oft das Gefühl, ich müsse mich dafür rechtfertigen, dass viel los war in meinem Leben, dass ich viel schaffte und dabei meistens auch noch gute Laune hatte. Als würden die Leute denken: Da muss es doch einen Haken geben.

Doch heute glaube ich nicht mehr, dass Fokus nur dann funktioniert, wenn alles andere außen vor bleibt. Fokus darf dynamisch sein. Denn unsere Lebensrealität und mit ihr unsere Rollen haben sich enorm verändert. Und mit ihnen auch die Anforderungen an unseren Fokus.

Die Welt ist nicht linear. Wir leben hybrid, vernetzt und dynamisch. Was wir jetzt vor allem brauchen, ist Anpassungsfähigkeit. Wir navigieren parallel durch mehrere Systeme – Arbeit, Familie, Partnerschaft, Selbstfürsorge, Gesellschaft – und wechseln ständig zwischen Rollen, Themen und Kontexten. Klassische Fokustheorien ignorieren das oft. Besonders Frauen sind von „Mental Load“ betroffen – also der mentalen Verantwortung, an alles zu denken, alles zu organisieren, alles zusammenzuhalten. Die Soziologin Dr. Susan Maushart spricht metaphorisch von der „Schizophrenie der modernen Frau“⁴ – sie ist gefangen zwischen dem Wunsch nach Selbstverwirklichung und den Anforderungen von Fürsorge, Organisation und emotionaler Verfügbarkeit.

Der Multifokus-Effekt ist ein Konzept, das unserer heutigen Lebensrealität wirklich gerecht wird. Es integriert verschiedene Lebensbereiche, statt sie gegeneinander auszuspielen. Es erlaubt Rollenwechsel, kreative Pausen und Phasen der Neuausrichtung. Es denkt mit, dass Energie nicht immer linear fließt und dass Fokus manchmal genau dann entsteht, wenn wir uns innerlich neu sortieren.

Multifokus ist ein Fokus, der dein ganzes Leben mitdenkt.

„Gehe nicht in den Widerstand“

„Gehe nicht in den Widerstand“ – das habe ich in meiner Ausbildung zur integralen Organisationsentwicklung gelernt, und dieser Satz ist inzwischen zu einer Art Mantra für mich geworden. Gemeint war im Rahmen der Ausbildung hier vor allem Widerstand im beruflichen Kontext: Wenn Organisationen sich verändern wollen, aber innerlich noch nicht bereit sind, bringt es nichts, zu pushen. Wandel lässt sich nicht erzwingen. Das spüre ich auch jeden Tag in der Arbeit mit unseren Kunden. Die Kunst ist es, genau an dem Punkt zu landen, an dem die Bereitschaft da ist.

Je länger ich mit diesem Mantra lebe und arbeite, desto mehr spüre ich: „Gehe nicht in den Widerstand“ gilt auch für das Leben selbst. Je mehr wir versuchen, etwas wegzudrücken – das Chaos, die Fülle, die Überforderung –, desto stärker wird es. Je mehr wir kämpfen, desto weniger Energie bleibt für Bewegung. Widerstand macht eng. Akzeptanz öffnet.

Das heißt keinesfalls, alles einfach hinzunehmen. Es heißt, anzuerkennen, dass nicht das Leben unser Problem ist, sondern oft unsere Vorstellung davon, wie es eigentlich sein müsste. Wir hängen in einer ewigen Schleife von „Jetzt ist es stressig, aber danach wird's besser“. Und danach? Ist es meist genauso stressig. Nur mit anderen Themen.

Und genau das ist der entscheidende Mindset-Shift: Nicht darauf zu warten, dass es ruhiger wird, sondern zu lernen, in der Fülle zu leben, ohne ständig auf Entlastung zu hoffen.

Denn die Fülle ist das echte Leben. Sie zeigt, dass da Energie ist, Gestaltungskraft, Verbundenheit, Verantwortung. Wenn wir lernen, diese Vielschichtigkeit nicht als Last, sondern als Ressource zu sehen, entsteht etwas sehr Kraftvolles:

- Wir werden resilienter, weil wir uns nicht mehr als Getriebene fühlen, sondern als Gestalter:innen.
- Wir leben selbstbestimmter, weil wir unsere Interessen, Rollen und Verpflichtungen nicht gegeneinander ausspielen, sondern sie bewusst zusammen denken.
- Und: Wir finden Klarheit im Denken, weil wir die vielen Themen nicht länger fragmentieren.
- Vielleicht finden wir auch einen Moment der Dankbarkeit. Dafür, dass da so vieles ist, das uns wichtig ist. Dass wir ein Leben führen, das in Bewegung ist.

Hören wir auf, auf das große Durchatmen zu warten, und finden wir stattdessen einen Weg, mit der Gleichzeitigkeit im Alltag Freundschaft zu schließen.

Der entscheidende Punkt ist: Fülle braucht Führung. Wenn wir versuchen, allem gleichzeitig gerecht zu werden – ohne innere Ordnung, ohne bewusste Lenkung –, kippt das Ganze. Dann wird aus Vielfalt plötzlich Druck und aus Gestaltung wird Getriebenheit. Und genau an dieser Stelle kommt oft ein anderes Muster ins Spiel: das Multitasking.

Multitasking jedoch überfordert unser Gehirn massiv und bringt uns oft aus dem Rhythmus. Studien zeigen, dass störende Unterbrechungen und parallele Tätigkeiten (wie z. B. einem Vortrag zuzuhören und parallel eine E-Mail zu beantworten) unser sympathisches Nervensystem aktivieren und Stress auslösen.⁵ Der Begriff „Multitasking“ stammt übrigens aus der Computerwelt, da ein Computer über sein Betriebssystem mehrere Aufgaben gleichzeitig lösen und bearbeiten kann. Unser Gehirn ist jedoch dazu nicht in der Lage.⁶

Vielleicht kennst du das auch: Du arbeitest konzentriert an etwas, bist im Flow – und plötzlich poppt eine Nachricht auf. Du schaust nur kurz darauf, antwortest eben schnell und plötzlich ist der Faden weg. Kurz danach bist du unruhig, gereizt und wesentlich angespannter als vorher. So geht es mir zumindest immer, wenn ich aus etwas herausgerissen werde. Ich bin selbst viele Jahre lang täglich zwischen beruflichen Themen hin- und hergesprungen und habe mich schnell von E-Mails oder Anrufen ablenken lassen, indem ich sofort darauf reagierte. Übrigens auch im privaten Kontext.

Ein Beispiel: Ich schneide gerade Zwiebeln fürs Abendessen und werfe sie in die heiße Pfanne, als meine Tochter nach mir ruft mit einer Frage. Parallel kommt auf meinem Handy eine WhatsApp-Nachricht rein. Ich lese sofort die Nachricht und tippe eine Antwort ein, während meine Tochter noch mal ruft. Da brennen die Zwiebeln an. Ich fühle mich überfordert, reagiere meiner Tochter gegenüber genervt und habe das Gefühl, dass mir alles zu viel ist. Dabei ist es ja meine Entscheidung gewesen, sofort auf die Nachricht zu reagieren.

Unterbrechungen reißen uns aus dem Fokus – und das hat seinen Preis. Wir sprechen hier von den sogenannten „Task Switching Costs“, also dem kognitiven Preis, den wir zahlen, wenn wir uns durch Benachrichtigungen, E-Mails oder Ablenkungen aus dem Flow reißen lassen.

VOM WISSEN INS UMSETZEN!

GLEICH WEITERLESEN?

Expertentipps aus der **Coachingpraxis** und Lifehacks für Ihren **persönlichen Erfolg** – entdecken Sie Bücher, die Ihr Leben leichter, besser und schöner machen.



Scannen Sie den QR-Code und finden Sie in den **Leseproben** Inspiration für Ihre **persönliche Entwicklung**. Ihr Lieblingsbuch bestellen Sie anschließend mit einem Klick beim Shop Ihrer Wahl!