



Devora Zack
 Die Multitasking-Falle
 Warum wir nicht alles gleichzeitig können
 ISBN 978-3-86936-663-0

Selbsteinschätzung: Singletasking

Fragen Sie sich gerade, wo Sie selbst stehen? Finden Sie es heraus!

- 5 = Regelmäßig (drei- oder mehrmals in der Woche)
- 4 = Häufig (ein- bis zweimal in der Woche)
- 3 = Manchmal (ein- bis dreimal im Monat)
- 2 = Gelegentlich (fünf- bis achtmal im Jahr)
- 1 = Selten (ein- bis viermal im Jahr)
- 0 = Niemals

Wie häufig ...

1. nutzen Sie während des Autofahrens Ihr Mobiltelefon oder Tablet?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

2. lernen Sie jemand Neues kennen und wissen schon nach wenigen Augenblicken nicht mehr seinen oder ihren Namen?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

3. antworten Sie auf eine E-Mail oder Kurznachricht, während Sie an einer Besprechung teilnehmen?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

5. nutzen Sie Ihr Mobiltelefon, während Sie zu Fuß unterwegs sind?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

6. beschäftigen Sie sich in Gegenwart von Kollegen mit Ihrem Smartphone?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

7. wollen Sie sich eigentlich mit einer bestimmten Sache beschäftigen und lassen sich stattdessen von anderen Dingen ablenken?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

8. erscheinen Sie zur falschen Zeit oder am falschen Ort zu einer Besprechung?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

9. geben Sie vor, sich auf Ihrem Laptop Notizen zu machen, während Sie in Wahrheit etwas anderes tun (surfen, E-Mails checken, Textnachrichten lesen und verfassen)?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

10. verlassen Sie den Fahrstuhl im falschen Stockwerk, weil Sie abgelenkt sind?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

11. müssen Sie Material wiederholt lesen oder betrachten, weil Sie nicht bei der Sache waren?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

12. wird Ihnen bewusst, dass Sie einer anderen Person nicht die volle Aufmerksamkeit schenken?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

13. haben Sie Ihr Mobiltelefon oder Tablet während der Mahlzeiten neben sich liegen und schauen regelmäßig darauf?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

14. fühlen Sie sich genötigt, außerhalb der offiziellen Arbeitszeit Arbeitsanforderungen zu erfüllen?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

15. notieren Sie wichtige Informationen auf einem Stück Papier, das Sie anschließend verlegen?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

16. beenden Sie Arbeitstage mit dem Gefühl, nicht genug geschafft zu haben?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

17. verlieren Sie den gedanklichen Faden, weil Sie von Medien unterbrochen wurden?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

18. hören Sie von anderen, dass Sie sich leicht oder häufig ablenken lassen?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

19. surfen Sie im Internet, nutzen soziale Medien oder antworten auf Textnachrichten, während Sie zur selben Zeit telefonieren?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

20. mangelt es Ihnen an Erfüllung und Produktivität, obgleich Sie ständig beschäftigt sind?

3-mal oder mehrmals / Woche	1 bis 2-mal / Woche	1 bis 3-mal / Monat	5 bis 8-mal / Jahr	1 bis 4-mal / Jahr	nie
5	4	3	2	1	0

Ermitteln Sie Ihr Ergebnis

Bilden Sie jetzt die Summe aus allen Ihren Antworten. Dieser Wert offenbart, wie stark die Bereitschaft zum Singletasking zum gegenwärtigen Zeitpunkt bei Ihnen ausgeprägt ist.

Ihr Ergebnis: _____

ERGEBNISSE

0 bis 25 Punkte: Eine wahre Singletasking-Sensation

Danke, dass Sie so wenige Punkte gesammelt haben. Ihre sensationelle Fähigkeit, sich zu konzentrieren, bietet mir zunächst einmal Gelegenheit, die Überschrift »eine wahre Singletasking-Sensation« zu verwenden, mein insgeheimes Ziel, weswegen ich dieses Buch schreibe. Sie sind tatsächlich entschlossen, im Augenblick zu leben ... oder aber Sie leben in einer abgelegenen Kommune ohne Zugang zum 21. Jahrhundert. Ich hoffe, dass Sie wenigstens von Zeit zu Zeit die Nachrichten mitbekommen.

26 bis 50 Punkte: Auf dem richtigen Weg

Sie werden bei der Lektüre dieses Buches sicherlich häufiger nicken (zustimmend nicken, nicht einnicken). Sie sind entweder von Natur aus dazu veranlagt, sich stets auf eine Sache zu konzentrieren, oder Sie haben Singletasking bewusst zu einem Bestandteil Ihres Lebens gemacht. Sie sind auf dem richtigen Weg, und wir können Sie noch weiter bringen in Ihrem Bemühen, sich im Hier und Jetzt aufzuhalten.

51 bis 75 Punkte: Die Hoffnung stirbt zuletzt

Bleiben Sie am Ball. Nehmen Sie das Positive wahr. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie anders und effektiver arbeiten und leben können. Lesen Sie weiter. Wir werden diese Nuss knacken.

76 bis 100 Punkte: Treten Sie auf die Bremse

Hey, ich kenne da ein paar fantastische Führungskräftecoachs. Sagen Sie mir Bescheid, wenn Sie möchten, dass ich Sie bekannt mache! Nein, im Ernst: Die Lektüre dieses Buches bringt Sie einen entscheidenden Schritt weiter in Richtung einer spürbaren Verbesserung Ihrer Produktivität und Ihrer Beziehungen.