



5 Möglichkeiten, Multitasking zu stoppen und mehr zu erledigen

Einer der zentralen Aspekte von Yoga und Meditation ist die Fähigkeit, einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, einen unerschütterlichen Geist und eine tiefe Verbindung zum gegenwärtigen Moment zu entwickeln. Dieser Seinszustand – bekannt als Dharana – ist die Phase, die kurz vor dem Abgleiten in die Meditation auftritt, gemäß der Yoga-Sutras von Patanjali. Wenn wir Meditation praktizieren, verwenden wir vielleicht den Atem, ein Bild oder ein Mantra, um unsere Aufmerksamkeit zu verankern.

Wenn wir uns ausreichend auf das ausgewählte Objekt konzentrieren können, wird dies als „bezeichnet Eka Grata oder „‚eingerichteter Fokus‘. Eka Grata und Dharana arbeiten Sie zusammen, um uns dabei …



Einer der zentralen Aspekte von Yoga und Meditation ist die Fähigkeit, einen Zustand fokussierter Aufmerksamkeit, einen

unerschütterlichen Geist und eine tiefe Verbindung zum gegenwärtigen Moment zu entwickeln. Dieser Seinszustand – bekannt als *Dharana* – ist die Phase, die kurz vor dem Abgleiten in die Meditation auftritt, gemäß der *Yoga-Sutras von Patanjali*. Wenn wir Meditation praktizieren, verwenden wir vielleicht den Atem, ein Bild oder ein Mantra, um unsere Aufmerksamkeit zu verankern. Wenn wir uns ausreichend auf das ausgewählte Objekt konzentrieren können, wird dies als . bezeichnet *Eka Grata* oder ‚eing gerichteter Fokus‘. *Eka Grata* und *Dharana* arbeiten Sie zusammen, um uns dabei zu helfen, in den „Flow-Zustand“ zu gelangen, den Sie vielleicht bereits gehört haben. Der Flow-Zustand wird in der Psychologie als vollständig eingetaucht in ein Gefühl von energetisiertem Fokus, voller Beteiligung und Freude am gegenwärtigen Moment anerkannt. Man könnte es sogar „in der Zone sein“ nennen.

Der Zustand des Flows soll das allgemeine Wohlbefinden, das Lernen, die Kreativität und die Produktivität verbessern. Die Sache ist jedoch, dass es schwierig ist, in den Flow-Zustand zu gelangen, wenn viele Gedanken oder Sorgen durch Ihr Gehirn wirbeln – so etwas nennen die Yoga-Sutras *Chitta Vrittis*, oder „Schwankungen des Geistes“. In der heutigen Welt sind wir ständig mehr Reizen ausgesetzt, als wir es in unserer jahrtausendelangen Evolution je gekannt haben, und das Konzept des „Multitasking“ wird als der Schlüssel zum Erledigen von Dingen gefeiert. Fühlen Sie sich jedoch konzentriert und produktiv, wenn Sie versuchen, Multitasking zu betreiben? Oder zerstreut und panisch? Wenn Ihre Antwort letzteres ist, können Sie sicher sein, dass Multitasking eigentlich etwas ist, das keiner von uns wirklich kann...

Was ist Multitasking und warum ist es so schädlich?

„Multitasking“ ist die Möglichkeit, zwei oder mehr Aufgaben gleichzeitig auszuführen – denken Sie an das Beantworten von E-Mails während Sie einen Podcast hören, das Abendessen kochen während Sie telefonieren oder eine Mahlzeit beim Fernsehen

einnehmen. Obwohl diese Fähigkeiten nützlich erscheinen mögen, können sie unserer körperlichen, geistigen und emotionalen Gesundheit schaden, da wir nicht multitaskingfähig sind und der Versuch, dies zu tun, ziemlich stressig ist. Studien zur Gehirnfunktion zeigen, dass wir, wenn wir denken, dass wir Multitasking betreiben, unsere Aufmerksamkeit in schneller Abfolge von einer Sache auf eine andere lenken. Wenn wir dies bei Aufgaben wie Gesprächen, Lernen oder dem Schreiben einer wichtigen E-Mail tun, muss sich das Gehirn jedes Mal neu fokussieren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit ändern, und es kann sich nicht sofort neu konzentrieren. Je mehr wir zwischen den Aufgaben wechseln, desto abgelenkter werden wir, desto zerstreuter und gestresster fühlen wir uns wahrscheinlich, und wie Cal Newport in seinem Buch offenbart *Tiefe Arbeit*, Wir fühlen uns nach einem Tag voller Multitasking viel eher ausgelaugt und müde. Da wir gewöhnliche Menschen sind, neigen diejenigen von uns, die chronische Multitasker sind, dazu, diese Gewohnheit auf andere Situationen außerhalb der Arbeit zu übertragen. Wenn Sie während der Arbeit zwischen Registerkarten und Websites wechseln, wird es Ihnen wahrscheinlich auch sehr schwer fallen, Ihren Geist für die Meditation zu beruhigen. Wenn Sie nicht verhindern können, dass Sie alle zehn Minuten nach Ihrem Telefon greifen, werden Sie wahrscheinlich auch abgelenkt und verlieren den Fokus, wenn Sie sich mit einem geliebten Menschen unterhalten. Technologie macht es uns heute tatsächlich leichter, mehr zu tun, aber wenn wir uns glücklicher, gesünder und mit dem Leben verbundener fühlen wollen, brauchen wir wirklich *weniger*. Wenn Sie immer noch lesen und noch nicht abgelenkt sind, sehen Sie sich die folgenden fünf Möglichkeiten an, um das Multitasking zu beenden und mehr zu erledigen:

Entrümpeln Sie Ihr Zuhause

Der Yoga-Text der Bhagavad-Gita ist reich an Symbolik und Poesie, und eines der Schlüsselthemen ist die Beherrschung der Sinne. Der Text legt dar, dass ein Großteil des Leidens, das wir im Leben erfahren, darauf zurückzuführen ist, dass wir unter die

Kontrolle unserer Sinne geraten. Unser Verstand wird von dem, was wir hören und sehen, herumgerissen, was oft zu einem Verlangen führt, wenn wir ständig das wollen, was wir nicht haben, oder immer mehr von dem, was wir haben. Die Kontrolle der Sinne ist der Rat der Bhagavad Gita, wenn man auf Frieden und Zufriedenheit hinarbeitet. Wenn Ihre Sinne durch Überstimulation durch Bildschirme, Geräusche oder Unordnung ermüdet sind, ist es an der Zeit, Ihr Zuhause zu räumen und Platz für etwas mehr Minimalismus zu schaffen. Je mehr „Zeug“ wir um uns herum haben, desto mehr müssen unsere Augen aufsaugen und desto mehr muss unser Gehirn verarbeiten. Denken Sie daran, wie Sie sich auch energetisch fühlen, wenn Sie einen unordentlichen Raum betreten – es ist nicht gerade ein Rezept, um „in die Zone“ zu kommen. Um konzentrierter zu werden, spenden oder verschenken Sie Dinge, die Sie nie mehr verwenden, Besitztümer, die Sie für alle Fälle behalten, und alles, was sich für Sie einfach nicht gut anfühlt. Mit mehr physischem Raum um Sie herum ist es weniger wahrscheinlich, dass Ihr Geist abgelenkt wird, und Sie werden sich geistig geräumiger und entspannter fühlen.

Mach weniger (Und sag ruhig ‚Nein‘)

Ja, wir lockern die Sperrung und die Ereignisse tauchen auf, aber das bedeutet nicht, dass Sie zu gehen müssen *alle von*

ihnen. Wenn Ihr Kalender voll ist und der Gedanke, an all diesen bevorstehenden Veranstaltungen teilzunehmen, Sie bereits ermüdet, ist es an der Zeit, auf Ihre Intuition zu hören und „Nein“ zu sagen, was sich nicht wie ein „Höllens-Ja“ anfühlt. Wenn eine Nacht mit einem Bad und einem Aery Serene Kerze fühlt sich einladender an als eine Nacht, lauschen Sie diesem Gefühl und holen Sie das Schaumbad heraus. In einem früheren Blog-Beitrag habe ich darüber geschrieben, wie der Körper uns ständig Zeichen gibt, was unsere „Ja“- und „Nein“-Signale sind. Prüfen Sie bei sich selbst, um physisch zu bemerken, wie sich ein „Nein“ anfühlt; verkrampft sich dein Magen? Verkrampft sich Ihr Kiefer? Dann nimm wahr, wie sich ein „Ja“ anfühlt. Fühlen Sie sich entspannt oder aufgeregt? Ihr Verstand wird sich viel besser auf das konzentrieren können, was Sie tatsächlich tun möchten, wenn er nicht aufgefordert wird, mit so vielen Plänen Schritt zu halten.

Versuchen Sie es mit Zeitblockierung

Wenn Sie einer von denen sind, die E-Mails beantworten, während Sie einen Podcast hören, oder versuchen, an drei verschiedenen professionellen Projekten gleichzeitig zu arbeiten, ist Time-Blocking Ihr neuer bester Freund. Beim Produktivitäts-Hack geht es darum, Ihre Tage bis ins kleinste Detail zu planen, „Entscheidungsmüdigkeit“ zu vermeiden und Ihnen die volle Aufmerksamkeit auf alles zu geben, was Sie tun. Verwenden Sie die *Täglicher Greatness-Business-Planer* um Zeit zum Abrufen von E-Mails, Zeit für dringende Deadlines, Zeit für eine Kaffeepause und Zeit für die Ausübung Ihrer Leidenschaften und Hobbys zu blockieren. Sie können sogar Snackpausen, Social-Media-Pausen und Zeit einplanen, um Ihre Energie mit ein paar sanften Rückbeugen, die von einem Polster unterstützt werden, wieder aufzuladen. Die Idee ist, dass du, wenn du arbeitest, bist *Ja wirklich* arbeitest und tust dein Bestes, und wenn du dich ausruhst und spielst, bist du *Ja wirklich* gib dir diese zeit abschalten und entspannen.

Gehen Sie telefonfrei

Wo ist dein Handy gerade? Aller Wahrscheinlichkeit nach ist es an einem Ort zu sehen, an dem Sie es sehen können, und es könnte sogar in Ihrer Tasche nah am Körper sein. Vielleicht liest du diese Worte gerade auf deinem Handy? Es ist seltsam zu glauben, dass das Internet erst Mitte der 1990er Jahre zum Mainstream wurde und iPhones erst 2007 erfunden wurden detox'... Wenn wir uns auf eine Arbeitsaufgabe, ein Hobby oder eine Meditationspraxis konzentrieren möchten, gibt es nichts Ablenkenderes, als Ihr Telefon neben sich zu haben. Selbst wenn Sie nicht danach greifen, lenkt das bloße Telefonieren neben sich den Geist ab, was Sie daran hindert, in den „Flow-Zustand“ zu gelangen. Um sich mehr zu konzentrieren und „tiefgreifende Arbeit“ zu erledigen, stellen Sie Ihr Telefon während der Arbeit in einen anderen Raum. Vertrauen Sie mir, es mag sich anfangs so anfühlen, als würde Ihnen ein Glied fehlen, aber nach einer Weile werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass Sie produktiver und „in der Zone“ waren als je zuvor.

Durchatmen

Wenn wir uns in einem panischen Multitasking-Zustand befinden, wird unsere Atmung oft unregelmäßig und wir fühlen uns gestresster. Je gestresster wir uns fühlen, desto schwieriger ist es, uns zu konzentrieren. Stress kann uns daran hindern, uns auf die Arbeit zu konzentrieren und uns daran hindern, das Leben außerhalb der Arbeit zu genießen, aber glücklicherweise haben wir bereits das richtige Werkzeug, um dies zu beheben. Atmung. Wenn Sie in einem Kreislauf feststecken, in dem Sie viel zu viel tun, aber nicht sehr viel schaffen, beginnen Sie mit einer regelmäßigen Übung von *kohärente Atmung*, das heißt einfach sechs Sekunden einatmen und sechs Sekunden lang ausatmen. Diese Praxis hilft, das Nervensystem zu entspannen, reguliert den Blutdruck, kann den Schlaf verbessern und den Geist neu fokussieren. Weitere Ideen zum Einlegen von Atempausen und Möglichkeiten, sich ruhiger zu fühlen, findest du unter ([Link entfernt](#)). Von Michael William Townsend.

Aus der Feder von Yogamatters

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki