

Zuviel Selbstmanagement ist ungesund – Multitasking ade!



Nichtsahnend habe ich mich angemeldet. Mit viel Vorfreude. Und überzeugt, dass dies die richtige Tagung für mich sei. Ein ganzer Tag wurde vom renommierten Veranstalter dem Thema „Selfmanagement“ gewidmet. Die Referenten: Alle hochkarätig. Die Location: Inspirierend. Die Themen: Genau das, was mich interessiert. Die Tagung war toll. Die Referenten waren super. Die zahlreich erschienenen Teilnehmer begeistert. Ich auch. Und doch: Der erwünschte Effekt der Entspannung blieb nach der Veranstaltung überraschenderweise aus. Ich hätte erwartet, nach diesem Event leicht, beschwingt und inspiriert nach Hause zu fahren. Im Gegenteil: Ich bemerkte meine Verkrampfung und in meinem Kopf drehten sich tausend Themen. Sie hinterliessen das beklemmende Gefühl, dass ich mich noch viel besser „selfmanagen“ sollte. Das gab mir sehr zu denken, zumal ich überzeugt war, dass ich das bisher nicht

schlecht hingekriegt habe. Und plötzlich schlich sich quasi durch die Hintertüre ein Gefühl der Unzufriedenheit ein. Muss ich mich noch mehr anstrengen, um in der Selbstführung noch besser zu werden? Gut ist nicht gut genug und lebenslanges Lernen gehört schliesslich dazu, versuchte ich mir einzureden.

Sich selber managen soll heissen, sein eigenes Leben so zu führen, dass wir uns wohl dabei fühlen und dass es uns gut geht. Wenn wir jedoch vorgeführt bekommen, was wir dafür alles tun müssen, dann kann das durchaus Stress auslösen, den es bei einem gesunden Selbstmanagement ja gerade zu vermeiden gilt. Das ist mir soeben passiert.

Das Zitat eines Referenten ist mir hängen geblieben: „Wir müssen immer noch besser werden im Besserwerden!“ Stimmt eigentlich, dennoch war ich konsterniert. Alles noch besser, schöner, schneller, optimaler, ge-

sünder, entspannter, effizienter, harmonischer? Wenn das keinen Stress auslöst. Was wollen wir in unser Leben alles noch reinpacken und vor allem weshalb?

Nicht von ungefähr ist Multitasking zum beliebten Modewort verkommen. In noch kürzerer Zeit noch mehr Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen. Es gibt Menschen, die fühlen sich geehrt, wenn man sie als Multitasker bezeichnet. Ich habe das Wort mittlerweile aus meinem Lebens-Vokabular gestrichen. Ich bin zu einer Verfechterin von Monotasking geworden, denn Multitasking führt mich zur ineffizienten Verzettelung und direkt hinein in den Stress.

Kennen Sie die Situation? Sie unterhalten sich mit Ihrer Kollegin, Ihrem Freund oder einem Patienten und werden durch das Klingeln eines Telefons unterbrochen. Nehmen Sie den Anruf entgegen? Wie oft wurde ich schon aufgefordert, während einer konzentrierten Tätigkeit oder eines

Gesprächs doch bitte das klingelnde Telefon abzunehmen, was ich tunlichst unterlasse, wenn ich nicht gerade einen wirklich dringenden Anruf erwarte. Schliesslich leben wir im Zeitalter des Anrufbeantworters. Aber nicht überall stösst Monotasking auf gleiches Verständnis. Eine Unterbrechung ist rein arbeitstechnisch betrachtet ein Effizienzverlust. Aber auch im zwischenmenschlichen Umgang zeige ich so Respekt vor meinem Gegenüber, denn ich gebe ihm den Vorrang mit meiner Aufmerksamkeit und priorisiere nicht den Anruf. Hinweis für alle Chefs: Bitte während eines Mitarbeitergesprächs keine Anrufe ent-

gegennehmen. Ich weiss, dass Sie das nicht machen, aber einige Ihrer Kollegen leider schon.

Meine Erkenntnis: Zuviel ist ungesund, auch beim Selbstmanagement. Gesundes Selbstmanagement schiesst am Ziel vorbei, wenn es zum Über-selbstmanagement verkommt und wir vor lauter Managen gar nicht mehr zum Leben kommen. Ich übe mich schon lange nicht mehr im Multitasking, jedoch darin, meine To-do-Liste der Mono-Tasks zu verkürzen und weniger in meinen Tag reinzupacken. Also übe ich mich doch wieder im besser werden im Besserwerden? ■

Kontakt



BB SELFMANAGEMENT
Barbara Brezovar

BB SELFMANAGEMENT Tel. +41 79 633 98 75
Barbara Brezovar Capobianco info@bb-selfmanagement.ch
CH-9512 Rossrüti (Wil SG) www.bb-selfmanagement.ch

„Eine eindrückliche und unvergessliche Zeit ist garantiert“

10 Jahre Jubiläum Zahnmedizinisches Hilfsprojekt in Kambodscha der Studenten von der UZM Basel.

Seit mittlerweile 10 Jahren reisen Zahnmedizin-Studenten der Universität Basel jedes Jahr nach Kambodscha, um in Waisenhäusern ihr Wissen und Können für einen guten Zweck zur Verfügung zu stellen.

So wurde sichergestellt, dass viele Kinder, die in Armut leben, eine zahnmedizinische Grundversorgung haben. Zum 10jährigen Jubiläum sprach Dr. Marc Zehnder, Universität Basel, mit Laura Tandjung, eine der Pionierinnen dieses Projektes.

Dr. Marc Zehnder: Liebe Laura, vor nun gut 10 Jahren ist eine Gruppe von 3 Studenten das erste Mal nach Kambodscha für ein zahnmedizinisches Hilfsprojekt gereist. Kannst du dich und deine 2 Begleiter vorstellen?

Laura Tandjung: Sebastian Wilke, Sibylle Wittlin-Thomann und ich studierten damals im selben Jahreskurs und haben 2005 mit dem Staatsexamen abgeschlossen. Sebastian führt inzwischen eine Praxis in Frutigen, Sibylle arbeitet bei Frau Dr. Schmutz-Glaser in Frenkendorf und ich arbeite in der Praxis Dres. Grunder&Schneider in Zollikon.

Leider musste ich dieses Jahr feststellen, dass die heutigen Studenten, welche nach Kambodscha reisten, von euch drei Pionieren gar nichts mehr wissen. Interessant wäre es, wenn du erläutern könntest wie es zu der Verbindung von Basler Stu-

denten zu Kambodscha kam und was euer Antrieb zu diesem Projekt war.

L.T.: Wir wollten unsere Semesterferien für ein zahnmedizinisches Hilfsprojekt nutzen, leider gab es damals kein derartiges Projekt, an dem wir als Schweizer Studenten hätten teilnehmen können. Also mussten wir unser „eigenes Projekt“ von Grund auf mit viel Herzblut selber erschaffen. Internet-Recherchen, diverse Telefonanrufe an Zahnärzte bis nach Brasilien etc. führten uns dann über eine französische Hilfsorganisation zufälligerweise nach Kambodscha. Damit war die grösste Hürde genommen. Darauf folgte die Beschaffung und Verfrachtung der Spendenmaterialien und die Organisation der Reise, welche wir übrigens komplett aus der eigenen Tasche finanziert haben.

Kambodscha ist ein wunderschönes Land, welches aber leider auch eine grauvolle Vergangenheit hat. Habt ihr auch extreme Gegensätze während eures Einsatzes erlebt und wenn ja, welche?

L.T.: Die Kinder, die wir behandelten waren Waisen oder Halbwaisen. Erfreulicherweise geht es diesen Kindern verhältnismässig gut! Sie hatten ein Dach über dem Kopf, einen strukturierten Alltag und regelmässige Mahlzeiten. Sie können ausserdem die Schule besuchen, was in Kambodscha alles andere als selbstverständlich ist. Die grauenvollen Kriegswirren und die Diktatur der roten Khmer haben sichtbare Spuren im Land hin-



Die Gründer des Zahnmedizinischen Hilfsprojekts in Kambodscha 2004: (v.l.n.re): Laura Tandjung, Monika Suorn, Sok Bol, Ann (amerikanische Entwicklungshelferin), Sebastian Wilke und Sibylle Wittlin-Thomann.

terlassen. Wir begegneten unzähligen verehrten Kriegsvictims und Invaliden. Noch heute warnen Schilder vor Blindgängern und Minenfeldern.

Hilfsprojekte gibt es viele, was macht dieses Projekt so einzigartig?

L.T.: Als wir vor 10 Jahren nach Kambodscha reisten, wussten wir ehrlich gesagt gar nicht, was uns erwartet. Dass das Projekt nun seit 10 Jahren ohne Unterbruch erfolgreich weitergeführt wurde und nachfolgende Studenten begeistert werden konnten, freut uns natürlich riesig! Es handelt sich um ein Kinderhilfsprojekt und das macht es so speziell! Die Kinder waren unglaublich tapfer

und es machte Spass, mit ihnen zu arbeiten. Sie waren aufgestellt, fröhlich und unheimlich dankbar für die Behandlungen. Ausserdem ist es sehr faszinierend zu sehen, mit welchen einfachen Mitteln man auskommen kann. Wir hatten schliesslich keine Klinik zur Verfügung, sondern nur eine mobile Einheit, mit der wir in die verschiedenen Waisenhäuser fuhren. Als „Steril“ diente ein handelsüblicher Dampfkochtopf und anstelle einer Sauganlage spuckten unsere kleinen Patienten in einen simplen Abfalleimer! Das sind einzigartige Erlebnisse und Eindrücke, welche uns sicherlich ein Leben lang begleiten werden.

10 Jahre sind schon eine lange Zeit und Nachhaltigkeit ist gerade in der Zahnmedizin in aller Munde. Denkst du das Projekt kann in diesem Rahmen noch lange durchgeführt werden?

L.T.: Hoffentlich! Ohne Hilfe vor Ort geht natürlich nichts. Wir sind vor allem auf die einheimische Zahnärztin, die vor Ort die jeweiligen „dental trips“ zu den verschiedenen Waisenhäusern organisiert, angewiesen. Die Studenten bringen schlussendlich ihre Arbeitskraft und diverse gespendeten Hilfsgüter mit. Das Projekt wird auch in Zukunft auf zahlreiche Spenden und motivierte, junge Zahnmediziner angewiesen bleiben.

Was würdet ihr euch für die Zukunft dieses Projektes wünschen?

L.T.: Dass sich weiterhin Studenten für dieses Projekt interessieren und engagieren. Eine eindrückliche, spannende und unvergessliche Zeit in Kambodscha ist garantiert. Es ist aber auch mit einem hohen Aufwand und gewissen Opfern verbunden.

An diesem Punkt ein herzliches Dankeschön an alle die dieses Projekt geprägt haben! Den Gründern, Monika Suorn und ihrem Team vor Ort, allen ehemaligen und aktiven Helfern, ASPECA, den Sponsoren und der zahnärztlichen Altkliniker-schaft Basel. ■

Interview/Foto:
Dr. Marc Zehnder