

Bildquellen

Bild	Quelle				
	<p>https://www.iconspng.com/image/80403/multitasking-cartoon-man-with-original-background</p>				
<p>Marion, 25 Verwaltungsgestellte in einem mittelständigen Unternehmen</p> <p>Marion fühlt sich durch ständig wechselnde Arbeitsanforderungen überfordert. Insehalb der letzten zwei Jahre sind einige Umstrukturierungen angefallen und Abteilungen wurden zusammengelegt. Die üblichen Arbeitsanforderungen sind täglich Bestellungen weiterzugeben, Rechnungen zu verbuchen und Dokumente zu archivieren. Seit Neuestem besitzt sie ein Arbeitstelefon und steht damit auch für kurzfristige Anfragen zur Verfügung. Zusätzlich muss sie einige neue Organisationsaufgaben ihres Chefs übernehmen, da die Assistentin langfristig krank ist. Im Alltag kommt es immer häufiger vor, dass viele Aufgaben gleichzeitig fertig werden müssen und sich parallel läuft. Zusätzlich kommen immer wieder Telefonanrufe rein, in denen Personen aufgrund der Abteilungssammenlegung falsch verbunden sind, welche sie regelmäßig aus dem Alltag reißen. Sie fühlt sich zunehmend überfordert und das Gefühl den Aufgaben nicht mehr gerecht zu werden, obwohl sie regelmäßig länger bleibt und Pausen ströcht.</p>	<p>© Präventa</p>				
	<p>© Microsoft</p>				
<p>25 Min. arbeiten, 5 Min. Pause, 25 Min. arbeiten, 5 Min. Pause, 25 Min. arbeiten, 5 Min. Pause</p>	<p>© Präventa; Emily Roberts & Anita Wölk</p>				
<p>Pause</p>	<p>© Präventa; Emily Roberts & Anita Wölk. In Anlehnung an Tucker, P. (2003). The impact of rest breaks upon accident risk, fatigue and performance: A review. <i>Work & Stress</i>, 17(2), 123-137. doi: 10.1080/0267837031000155949</p>				
<table border="1" data-bbox="256 1599 655 1919"> <tr> <td data-bbox="256 1599 453 1756"> <p>A Wichtig und dringend >Sofort umsetzen</p> </td> <td data-bbox="453 1599 655 1756"> <p>B Wichtig, nicht dringend >Terminieren und umsetzen</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="256 1756 453 1919"> <p>C Nicht wichtig, aber dringend >Delegieren</p> </td> <td data-bbox="453 1756 655 1919"> <p>D Nicht wichtig, nicht dringend >Löschen</p> </td> </tr> </table>	<p>A Wichtig und dringend >Sofort umsetzen</p>	<p>B Wichtig, nicht dringend >Terminieren und umsetzen</p>	<p>C Nicht wichtig, aber dringend >Delegieren</p>	<p>D Nicht wichtig, nicht dringend >Löschen</p>	<p>© Präventa; Emily Roberts & Anita Wölk</p>
<p>A Wichtig und dringend >Sofort umsetzen</p>	<p>B Wichtig, nicht dringend >Terminieren und umsetzen</p>				
<p>C Nicht wichtig, aber dringend >Delegieren</p>	<p>D Nicht wichtig, nicht dringend >Löschen</p>				

	<p>© Präventa; Emily Roberts & Anita Wölk</p>
	<p>© Präventa</p>
	<p>© Präventa</p>

Quelle: *Quelle APA einfügen*