

Lesung  
plus  
Praxis-  
Tipps



**Mythos  
Work-Life-Balance  
Wie Sie den Dauerspagnet  
tatsächlich überwinden**

stratum lounge  
18.05. um 19 Uhr

## Multitasking funktioniert nicht

Die meisten Work-Life-Balance-Programme versuchen durch Organisation und Zeitmanagement zu erreichen, dass wir vieles gleichzeitig im Blick behalten können. So soll „Multitasking“ möglich werden - für das Frauen ja angeblich ein besonderes Talent mitbringen. Felicitas Richter verweist auf die Hirnforschung, um diesen Irrtum zu widerlegen:



„Multitasking ist der beschönigende Ausdruck für ein Durcheinanderwuseln Ihrer Sinne, Ihrer Aufmerksamkeit und Ihres Tuns. Er gaukelt vor, eine Fähigkeit zu besitzen, um schneller und effizienter durch das Leben zu rennen...

Neurowissenschaftler wie der Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel sagen jedoch inzwischen: Weder Frauen noch Männer sind für Multitasking geschaffen. Das Gehirn kann sich immer nur auf eine Sache konzentrieren, denn das Bewusstsein hat zu jedem Zeitpunkt nur einen Inhalt. Multitasking kann nur heißen, in einer bestimmten Zeitspanne mehrere

Dinge schnell hintereinander zu erledigen, also mit der Aufmerksamkeit ständig hin und her zu springen.

Eine Folge davon ist Erschöpfung, weil das Gehirn dieser Mehrfachbelastung auf Dauer nicht gewachsen ist.“

Den Ausweg, den Felicitas Richter für die Praxis anbietet, nennt sie **simple present**. Erfahren Sie, was dahinter steckt!

Zum Hintergrund

Felicitas Richter ist Diplom-Sozialpädagogin und selbst mehrfache Mutter. Sie kennt den Spagat aus eigener Erfahrung und hat Work-Life-Balance als Sackgasse erlebt. Inzwischen ist sie Buchautorin, Vortragrednerin und gibt Seminare.

## Nicht in diese Fallen tappen !

Drei Fallen warten auf Eltern heute:

1. Die Perfektionismus-Falle: Wenn Ihnen Ordnung und Sauberkeit wichtig ist, hilft es nicht, krampfhaft über das Chaos hinwegzusehen. Was z.B. hilft: *Ein Team bilden!*
2. Die Stressfalle: Ziele festlegen, Prioritäten bestimmen, den Tag gut planen - das sind Tipps, die direkt in den Stress führen. Was z.B. hilft: *Zuwendung zu sich selbst.*
3. Die Erschöpfungsfalle: Wenn Erschöpfung dauerhaft wird, helfen weder Entspannungsbäder noch eine Nacht mal ausschlafen. Was z.B. hilft: *Erste Hilfe-Schreie.*



Mehr über **Fallenvermeiden** hier:



[www.simple-present.de](http://www.simple-present.de)



Was Felicitas Richter rät, **wenn es hart auf hart** kommt:



„Du möchtest gern den Lolli haben und bist sauer, dass du ihn nicht kriegst.“ Meist genügt solch eine empathische Feststellung, dass der andere sich beginnt zu beruhigen und man gemeinsam überlegen kann, welche Wege eher zum Ziel führen. In unangemessenem Verhalten einen Hilferuf zu vernehmen, braucht manchmal detektivisches Gespür und eine gute Portion Gelassenheit. Eher möchte man zurückbrüllen. Das darf man auch, allerdings hilft das selten.



Sie haben einen sehr hohen Anspruch, was das Zusammenlegen der Handtücher, ein bestimmtes Ordnungssystem auf dem Schreibtisch oder das Verfassen von Reden betrifft? Wenn es Sie glücklich macht, hier Ihren Perfektionismus auszuleben, dann machen Sie es ruhig - so lange Sie die Zeit dafür finden. Aber verabschieden Sie sich davon, anderen diesen Anspruch abzuverlangen. Sie erzeugen hier zu viele Reibungsverluste und sorgen für Frust bei den anderen.

**Probieren  
Sie es aus!**

Felicitas Richter liest am 18.05. um 19:00 Uhr in der stratum lounge

**Wir empfehlen Ihnen:  
Melden Sie sich rechtzeitig an!**

**Wir haben nur eine begrenzte Platzanzahl.**



## Anmeldung

[www.stratum-consult.de/events](http://www.stratum-consult.de/events)

[info@stratum-consult.de](mailto:info@stratum-consult.de)

## Veranstaltungszeit

Einlass ab 18:30 Uhr

Beginn 19:00 Uhr

## Veranstaltungsort

stratum lounge

Boxhagener Str. 16

Alte Pianofabrik

10245 Berlin-Friedrichshain

Vorname

Name

Institution

PLZ & Ort

E-Mail



Ich melde mich verbindlich zur Lesung an!

Felicitas Richter liest am 18.05. um 19:00 Uhr in der stratum lounge

---

Felicitas Richter signiert für Sie  
gern Ihr persönliches Exemplar  
von  
**Schluss mit dem Spagat**



*Denken Sie daran, für das Buch 17,99 Euro dabei zu haben...*