



## Sind Sie eine Hupfdohle oder ein Blockarbeiter?

**Wie gut kennen Sie sich?** Können Sie sich tief in eine Arbeit versenken, alles um sich herum vergessen und daraus erwachen – haben aber andere Aufgaben dabei vernachlässigt? Dann sind Sie ein Blockarbeiter. Oder gehören Sie zu den Hupfdohlen, die nach fünf bis 10 Minuten zur nächsten Aufgabe hupfen, Abwechslung förmlich fordern – doch die wichtigen Aufgaben auf der Todo-Liste voller Erschrecken am Abend sichten?

**Es geht nicht um Rahmenbedingungen!** Bei der Frage, ob Sie Hupfdohle oder Blockarbeiter sind, sind die Rahmenbedingungen nicht relevant. Hupfdohlen sind dies von ihrem Naturell her, und nicht, weil sie so häufig unterbrochen werden. Blockarbeitern sind dies ebenfalls von ihrem Naturell her, und nicht, weil sie große und komplexe Aufgaben am Stück bewältigen müssen. Prüfen Sie sich: Was kommt Ihnen näher? Wenn Sie Gestaltungsmöglichkeiten haben, wie nutzen Sie diese?

### Hupfdohle – Vor- und Nachteile

Vorteile	Nachteile
Lieben Abwechslung	Lassen sich leicht ablenken
Sind neugierig	Können sich schwer länger konzentrieren
Kommen mit Unterbrechungen recht gut klar	Werden unruhig, wenn es zu lange ruhig ist
Was nehmen Sie bei sich wahr?	Was nehmen Sie bei sich wahr?

### Blockarbeiter – Vor- und Nachteile

Vorteile	Nachteile
Arbeiten stetig an einem Thema	Kommen schwer mit vielen kleinen Aufgaben klar
Sind in der Lage, sich tief in eine Sache einzuarbeiten	Kommen mit „Oberflächlichkeit“ schwer klar
Können große, komplexe Aufgaben gut bewältigen	mögen „Kleinkram“ oder viele kurzen Aufgaben nicht
Was nehmen Sie bei sich wahr?	Was nehmen Sie bei sich wahr?

*Fortsetzung nächste Seite*

## Sind Sie eine Hupfdohle oder ein Blockarbeiter?, *Fortsetzung*

---

Was tun mit der Selbst-erkenntnis?

Mit der Erkenntnis, zu welcher Kategorie Sie eher gehören, haben Sie den ersten wichtigen Schritt getan. Nun ist der nächste Schritt, Ihr Arbeitsverhalten anzupassen. Hupfdohle und Blockarbeiter sind beide erfolgreich – wenn sie sich die richtigen Rahmenbedingungen schaffen.

---

So sollte eine Hupfdohle arbeiten

Hupfdohlen sind dann erfolgreich, wenn für Abwechslung gesorgt ist:

- Unterteilen Sie große Aufgaben in kleine Teilschritte. Zwischen diesen sinnvollen Teilschritten planen Sie bewusst eine andere Arbeit ein – so kommt die geplante Abwechslung.
  - Schalten Sie alle Erinnerungs- oder Popup-Funktionen ab. Denn Hupfdohlen nutzen das, um so zu Abwechslung zu kommen. Das, was „eigentlich“ dran ist, gerät aus dem Blickfeld.
  - Arbeiten Sie mit einer für Sie verbindlichen Form von Todo-Liste. Probieren Sie aus, ob Elektronik oder Papier hilfreich ist.
  - Belohnen Sie sich nach einem „langen Durchhalten“ mit einer Tätigkeit, die Ihre Laune hebt.
  - Analysieren Sie, wann Sie viele Unterbrechungen (von außen) haben. Planen Sie in dieser Zeit keine großen oder komplexen Aufgaben ein.
- 

So sollte ein Blockarbeiter arbeiten

Blockarbeiter sind dann erfolgreich, wenn sie am Stück arbeiten können:

- Planen Sie für Ihre großen Aufgaben Blöcke im Terminkalender ein – und machen Sie diese auch für andere deutlich.
  - Die Blöcke sollten aber auch ein Ende haben. Machen Sie nach 90 bis max. 120 Minuten eine Pause. In diesem ultradianen Rhythmus schaltet unser Körper sowieso auf Kurzpause um.
  - Analysieren Sie Ihre Unterbrechungskurve. Arbeiten Sie zu den Hochstörzeiten an kleinen Aufgaben, die schnell vom Tisch können.
  - Planen Sie bewusst Zeiten ein, in denen Sie Beziehungen mit Kollegen oder Kunden / Lieferanten pflegen. Das ist wichtig, um bereichert um deren Eindrücke oder Informationen Prioritäten besser einschätzen zu können.
- 

Was war für Sie dabei? Konnten Sie sich zuzuordnen? Werden Sie Ihr Arbeitsverhalten anpassen? Wir wünschen viel Erfolg dabei. Wenn Hilfenotwendig – melden Sie sich einfach bei uns.

*Christine Maurer*