

# Inhalt

	<b>Einleitung</b>	<b>3</b>
<hr/>		
<b>1</b>	<b>Arbeitsunterbrechungen und Multitasking</b>	<b>4</b>
	Was sind Arbeitsunterbrechungen?	5
	Was ist Multitasking?	5
<hr/>		
<b>2</b>	<b>Gesundheitliche Risiken</b>	<b>6</b>
	Einfache und anspruchsvolle Aufgaben	7
	Dauerhafter Stress macht krank	7
	Unfallgefahren durch Multitasking	8
<hr/>		
<b>3</b>	<b>Strategien zur Bewältigung</b>	<b>9</b>
	Vier Fragen für eine geeignete Strategie	10
	Fünf Möglichkeiten, auf Unterbrechungen zu reagieren	11
	Entspannung nach der Unterbrechung	17
	Freizeitgestaltung nach der Arbeit	18
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Arbeitsunterbrechungen vermeiden</b>	<b>19</b>
	Unterbrechungsquellen ausmachen	20
	Ursachen dafür, dass andere stören	21
	Problemgespräche führen	22
	Absprachen im Team	24
	Rücksicht nehmen	25
<hr/>		
<b>5</b>	<b>Gesundheitszirkel gegen Arbeitsunterbrechungen</b>	<b>26</b>
	Gesundheitszirkel für mehr Beteiligung	27
	Acht Erfolgsfaktoren eines Gesundheitszirkels	28
	Ablauf des Gesundheitszirkels	30
	Beispiel: Unnötige Anrufe vermeiden	32
<hr/>		
	<b>Fazit</b>	<b>33</b>
<hr/>		
	<b>Weiterführende Informationen</b>	<b>34</b>
<hr/>		
	<b>Impressum</b>	<b>36</b>
<hr/>		