

# MYTHOS MULTI TASKING

Text Judith-Maria Gillies  
Fotos Katrin Binner

Frauen können alles gleichzeitig? Pustekuchen. Zwischen Job und Familie, dem eigenen Anspruch und den Erwartungen anderer reiben gerade wir Frauen uns oft ganz schön auf. Es wird wieder Zeit für das gute alte Prinzip: eins nach dem anderen!



Lea Bäuscher rannte lange nicht nur als Sportlerin durchs Leben

## „Ich übe mich im Neinsagen“

Lea Bäuscher, 30, ist Dozentin und Leistungssportlerin

„Wenn ich etwas will, dann sofort. Und wenn ich etwas erledigen will, auch“, sagt Lea Bäuscher. Die 30-Jährige ist Leistungssportlerin. Ihre Spezialdisziplinen sind Berglauf und Multitasking. Im Berglauf hat sie gerade die WM-Qualifikation absolviert, im Multitasking hätte sie sich Anfang des Jahres bereits eine Goldmedaille verdient. „Das schlimmste Multitasking fand damals bei mir im Kopf statt“, sagt die Diplom-Pädagogin, die neben dem Sport als Dozentin für Auszubildende arbeitet, sich zeitweise nach einem neuen Job umsieht und zusätzlich im Fitnessstudio

jobbt. Schon morgens beim Trainingslauf überlegte sie sich Antworten auf Bewerbungsfragen, strukturierte ihren Unterricht im Job, plante Trainingsreisen und packte gedanklich ihre Koffer zu Wettkämpfen und Vorstellungsgesprächen. Dieses Alles-auf-einmal-

Bitte umbättern



Oktober 2012 | LASSI 61

Fortsetzung Lea Bäuscher

Wollen lähmte sie so sehr, dass sie sich nicht mehr konzentrieren konnte und immer schlechtere Zeiten lief. „Als mir alles über den Kopf wuchs, machte ich einen Cut, um wieder Ordnung in die Aufgabenflut und mein Leben zu bekommen“, erzählt Bäuscher. Mithilfe eines Coaches schrieb sie eine Prioritätenliste und stellte erstaunt fest, dass der jetzige Broterwerbsjob viel besser ist als gedacht, weil er ihr als 80-Prozent-Stelle alle nötigen Freiheiten für den Sport lässt. Und sie merkte, dass die Schichten im Fitnessstudio zwar ein kleines Zusatzsalar bringen, hauptsächlich aber Zeit fressen. „Ich habe gelernt, dass ich nicht alles auf einmal haben kann. Seitdem übe ich mich im Loslassen und Neinsagen“, sagt die Jobsuche hängte sie an den Nagel, den Job im Fitnessstudio kündigte sie. Und heute reißt sie nicht mehr automatisch die Organisation aller Wettkampffahrten für ihre Sportkollegen an sich. Das neue Nacheinander-Prinzip funktioniert. „Ich habe jetzt mehr Zeit für Wichtiges“, sagt Bäuscher. Dazu gehört auch das Abschalten. Heute hat sie kein schlechtes Gewissen mehr, wenn sie einen Mittagsschlaf einlegt oder abends mit Freunden mal einen Wein trinken geht.