

Sie sind hier: [Home](#) / [Journal](#) / [Ratgeber](#) / [Job & Karriere](#)• [Job & Karriere](#)[weitere Beiträge](#)

## So bewältigt man die E-Mail-Flut im Büro



Rigoros aussortieren (Foto: dpa)

**ACHERN / dpa - E-Mails können zur Plage werden. Manche Arbeitnehmer verzweifeln angesichts der Flut elektronischer Post. Ein Tipp lautet, nicht ständig einen Blick ins Postfach zu werfen. Und Unwichtiges bitte sofort löschen!**

Viele Arbeitnehmer bekommen täglich 150 E-Mails und noch mehr. Um an dem Postberg nicht zu verzweifeln, sollten Berufstätige ihre E-Mails nicht kontinuierlich lesen. «Das kostet zu viel Zeit», sagt der Karrierecoach Martin Geiger aus Achern. Viel besser sei es, die Post etwa dreimal täglich zu festen Zeiten zu lesen und zu beantworten. «Denn wer E-Mails immer

gleich öffnet, unterbricht sich ständig selbst in seiner Arbeit. Dadurch arbeitet man nie konzentriert an nur einer Sache», erklärt der Experte. Und verliert so viel Zeit.

Geiger empfiehlt, sich morgens, mittags und abends jeweils eine halbe Stunde zu nehmen, in der ausschließlich die Post bearbeitet wird. Bei vielen Berufstätigen sei es völlig ausreichend, sich nur vormittags und abends eine halbe Stunde mit den E-Mails zu beschäftigen. In dieser Zeit sollten sich Berufstätige ausschließlich der Post widmen. In der restlichen Zeit werde dafür konzentriert an anderen Dingen gearbeitet. «Dadurch spart man sich viel Zeit», so der Experte.

Gut sei es auch, von vornherein die Zeit zu begrenzen, die für das Beantworten von E-Mails aufgewendet wird. «Ich würde mir 30 Minuten pro Block Zeit nehmen und am besten keine Minute mehr», erklärt Geiger. Denn begrenze man die Zeit vorher nicht, dürfe man sich auch nicht wundern, wenn man sich am Ende ewig mit der Beantwortung von E-Mails aufhalte. Das dehne sich dann ewig aus. «Gibt man sich dagegen nur eine halbe Stunde, dann schafft man es in der Regel auch, alles Wesentliche in dieser Zeit zu beantworten.»

**Die Neue ist da!**  
14 Tage probelesen  
+ Geschenk sichern.  
Hier.

• [business today](#)

Das regionale Wirtschaftsmagazin des Südens  
/ interessant - regional - unabhängig *mehr*

• [m-e-n-s-a](#)

Das Hochschulmagazin m-e-n-s-a liefert zahlreiche Informationen für die angehenden Absolventinnen an Hochschulen in der Region sowie ausgewählten deutschen Elite-Universitäten. *mehr*

• [business Profile 100](#)

Leben & Arbeiten in einer der schönsten Regionen Deutschlands *mehr*