

Multitasking ... Verlockendes Konzept oder Mythos?

Die To-Do-Liste ist mal wieder voll und wir verführt zu glauben, dass wir produktiver sind, wenn wir mehrere Aufgaben gleichzeitig erfüllen. Das will uns zumindest der hartnäckige Mythos des „Multitasking“ weis machen. Und auch, dass Frauen multitaskingfähiger sind als Männer. Stimmt das?



NEIN. (Sorry Ladies), denn wir sind alle keine Computer.

Aus dem Computer-Bereich stammt der Begriff ursprünglich. Dort ist Multitasking die Fähigkeit eines Betriebssystems, mehrere Aufgaben (sog. Tasks) gleichzeitig auszuführen.

Die Psychologie und die Neurowissenschaft wissen inzwischen sicher: Mehrfachbeschäftigungen (insbesondere bei komplexen Aufgaben) und die damit verbundenen parallel, hohen Anforderungen an die Aufmerksamkeit und das Denkvermögen sind kontraproduktiv.

Das ständige Umschalten im Gehirn führt zu Fehlern. Die eine, die andere oder beide Aufgaben leiden darunter. Die Experten nennen das „Doppelaufgabeninterferenz“.

Das Gehirn schaltet zwar so rasend schnell zwischen den Tasks hin und her, dass die Illusion entsteht, beides gleichzeitig zu bewältigen. Aber in Wirklichkeit arbeitet das Gehirn sequentiell. Jeder hat es wahrscheinlich schon erlebt: Wenn wir mit einer Person telefonieren und diese schreibt parallel eine eMail, ... dann fällt uns das auf.

Fazit: Multitasking soll die Effizienz und Produktivität steigern, aber das Gegenteil ist der Fall. Es führt zu einem erheblichen Konzentrations- und Leistungsverlust (im Test mit telefonierenden Autofahrern um mindestens 40%!). Eine ähnlich hohe Fehlerquote gibt es bei einem Promillewert von 0,8. Zudem verbraucht unser Gehirn dabei sehr viel Energie.

Man könnte auch sagen: Multitasking ist ein nettes Wort für fehlende Prioritäten.

Die Lösung: Entwickeln und pflegen Sie Ihre Monotasking-Fähigkeit.

Am effektivsten ist, bei einer Sache zu bleiben, bis man zumindest ein Zwischenziel erreicht hat. Und erst dann etwas anderes einzuschieben.

Das klingt leichter als getan, denn in unserer Arbeitsrealität sind wir immer wieder zu Multitasking gezwungen: Die Präsentation muss in einer Stunde stehen, der Chef braucht kurzfristig etwas, die eMails trudeln im Minutentakt ein und ständig klingelt das Telefon. Diese vielfältigen Aufgaben machen einerseits das Arbeiten abwechslungsreicher, aber auch stressiger.

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

Wichtig ist, dass wir diszipliniert (!) jede sich bietende Gelegenheit nutzen, bewusst zu entscheiden ...

- ob wir Aufgaben nacheinander absolvieren und in welcher Reihenfolge (z.B. Mails erst sammeln und gebündelt abarbeiten, anstelle sie gleich anzuschauen und zu beantworten)
- ob wir fünf Programmfenster am Computer offen haben oder nur eines
- ob wir etwas verpassen, weil wir offline sind
- ob wir uns für wichtige Aufgaben abschotten und uns in einen anderen Raum oder in eine stille Ecke zurückziehen ... oder ins Home Office
- ob wir etwas verschieben
- ob wir etwas gar nicht tun
- ...

Was fällt Ihnen dazu ein?

Und wann werden Sie zum Monotasker?

*„Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen.“
(aus Ungarn)*

Weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.shift-thinking.de/management-skills.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*

