

Multitasking

Fluch oder Segen?

Unter Multitasking versteht man:
„das möglichst gleichzeitigen Erledigen
verschiedener Dinge“

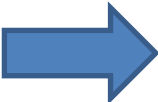


2/3 aller Beschäftigten sind
„ Multitasking“ Arbeitsplätzen
ausgesetzt

- Das Gehirn kann nicht zwei Dinge parallel erfassen, sondern immer nur eine Sache zurzeit verarbeiten.
- Multitasking ist also eigentlich nichts anderes als ein schnelles Hin- und Herwechseln zwischen einzelnen Aufgaben. Dieser Wechsel zwischen unterschiedlichen Aufgaben kostet jedes Mal ein bisschen Zeit.

- Aus Sicht der Hirnforschung besteht die optimale, der Gesundheit zuträglichen Art von Stress darin, sich auf konkrete, klar definierte und beherrschbare Aufgaben konzentrieren zu können.
- Die Zeit und Aufmerksamkeitstechnik Multitasking ist ein Rückschritt in der Entwicklung. Multitasking kommt in der Tierwelt häufig vor, um überleben zu können.
- Mensch besitzt 2 Stresssysteme
 - „klassisches Stresssystem“ um konkrete Aufgaben zu erledigen
 - Reiz und Gefahrensuchsystem → Default Mode Network
 - Zustand der unspezifischen Wachsamkeit → Hirn achtet auf breite Palette von Reizen (war evolutionär zum Überleben sinnvoll)

- Ähnliche Situation der heutigen Arbeitsplätze
 - Es geht nicht mehr darum sich auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren um die Arbeit gut zu machen (Handwerker-Werkstück) , sondern immer auf den Sprung zu sein für etwas neues, von dem man auch noch nicht weiß, was es konkret sein wird → Volle Konzentration auf eine bestimmte Sache könnte hier nur schaden!



„Multitasking erfordert, dass unsere Aufmerksamkeit nicht fokussiert und vertieft auf eine Sache gerichtet, sondern breit gestreut und daher oberflächlich ist“, sagt er. „Wessen Gehirn sich permanent im sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit-Modus befindet, der macht vermutlich weder technische Erfindungen, noch entwickelt er philosophische Gedanken, schreibt keine Gedichte und komponiert keine Lieder.“ Joachim Bauer, Neurobiologe

Was sagt die Wissenschaft

- Multitasking reduziert den IQ zwischenzeitlich um bis zu 10 Punkten (Quelle: Führen mit Hirn)
- Forscher der Universität Michigan haben herausgefunden, dass das Gehirn um bis zu 40 Prozent weniger leistungsfähig ist, wenn gleichzeitig statt nacheinander gearbeitet wird (Quelle. Stuttgarter Nachrichten)
- Universität Utah: Test Fahrverhalten mit Telefon bzw. SMS schreiben → Leistungsfähigkeit sank um 40% (Fahrverhalten wie mit mind. 0,8 Promille)
- Weitere Studienergebnisse:
 - <http://www.zeit.de/karriere/beruf/2012-08/multitasking-gehirnleistung>

- Diese vermeintliche Zeitersparnis hat ihren Preis. Die Qualität und die Tiefe, mit der man Aufgaben durchdringt, lässt sehr stark nach.
- Langfristig kannst man also in keinem Bereich Spitzenleistungen erbringen, weil man nie einen optimalen Leistungszustand erreicht. Die Qualität der Erholungsphasen leidet ebenso. Der Kopf kann nie ganz abschalten, weil ständig neue Gedanken durch den Kopf gehen. Das Argument der Zeitersparnis ist also nur eine Illusion.

- Seiner Meinung nach leiden die Menschen darunter, dass das moderne Leben nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch im Privatleben immer mehr Zustände von breiter, flacher Aufmerksamkeit hineinbringt.
- Die Ursache sieht Bauer vor allem in der zunehmenden Nutzung von **Smartphones**. Sie trügen entscheidend zu dem Druck bei, ständig erreichbar sein zu müssen.