

## Multitasking, eine Illusion?

In der öffentlichen Diskussion über Multitasking werden meist die damit verbundenen Gefahren thematisiert: Unfallrisiken im Straßenverkehr oder die psychische Belastung und Fehler am Arbeitsplatz. Für Auszubildende ist das Thema „Multitasking“ aus zwei Gründen besonders relevant: Einerseits sind sie in ihrer Freizeit ständig mit ihrem Smartphone beschäftigt, während sie anderen Tätigkeiten nachgehen. „Digitales Multitasking“ ist für sie also längst Realität. Andererseits haben sie durch die kritische Auseinandersetzung mit dem Thema die Chance, in ihrer Ausbildung von Beginn an einen Arbeitsstil zu erlernen, der effektiv und langfristig nicht gesundheitsschädigend ist.

Für die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) ist Multitasking wegen seiner Auswirkungen auf die Sicherheit und Gesundheit ein wichtiges Thema. Unfällen und Fehlbeanspruchungen vorzubeugen gehört zu ihren Kernaufgaben. Daher greift die DGUV das Thema „Multitasking“ in ihren Unterrichtsmaterialien auf.

Die Unterrichtsmaterialien verdeutlichen, dass das gleichzeitige Erledigen mehrerer Aufgaben zu mehr Stress und Fehlern führt. Das schadet der Gesundheit und erhöht das Unfallrisiko. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler erkennen, in welchen Situationen sie sich durch ihr Verhalten überlasten oder gefährden, und was sie tun können, um Multitasking zu vermeiden. Im Rahmen der Unterrichtseinheit werden folgende Inhalte vermittelt:

- Was ist Multitasking und was hat das mit Aufmerksamkeit zu tun?
- Kann man Multitasking lernen?
- Was ist das Gefährliche am Multitasking?
- Wann sollte Multitasking auf jeden Fall vermieden werden?

Multitasking lässt sich im Fachunterricht thematisieren, wenn es um das Erlernen neuer Arbeitstechniken geht. Darüber hinaus eignet sich das Thema für Projekte, zum Beispiel im Bereich Verkehrssicherheit. Die Materialien sind in allen Berufssparten einsetzbar. Die Dauer der Unterrichtseinheit hängt davon ab, wie intensiv und lange Sie mit Ihren Schülerinnen und Schülern diskutieren (2 bis 4 Unterrichtsstunden).

### Einstieg

Beginnen Sie den Unterricht mit einem kurzen Film und anschließender Diskussion. Wählen Sie dazu vorbereitend ein passendes Video für Ihre Klasse aus der Mediathek für Arbeitsschutz und Gesundheitsförderung ([www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/index.html](http://www.arbeitsschutzfilm.de/mediathek/index.html), Suchbegriffe „Aufmerksamkeit“ oder „Multitasking“). Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die Kernbotschaft(en) des Films zu formulieren und fragen Sie, was der Film mit dem Thema „Multitasking“ zu tun hat.

Nicht immer werden die Schülerinnen und Schüler den Begriff „Multitasking“ kennen. In diesem Fall können Sie fragen: „Wer weiß, was ‚multi‘ und was ‚task‘ bedeutet?“. Die Antworten „viele“ und „Aufgaben“ führen schnell zur Wortbedeutung: mehrere Aufgaben gleichzeitig ausführen.



Videos zu „Aufmerksamkeit“ und „Multitasking“



## Arbeitsblatt 1



## Think-Pair-Share-Methode

### Verlauf

Anhand von Arbeitsblatt 1 „Wie viel geht auf einmal?“ beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit Multitasking in ihrem persönlichen Alltag und stellen erste Überlegungen zu den Folgen von Multitasking an. Didaktisch-methodisch bietet sich hier Gruppenarbeit nach der Think-Pair-Share-Methode an:

- **Think:** Zunächst überlegen alle still für sich, bei welchen Gelegenheiten sie Multitasking betreiben. Dabei setzen sich die Lernenden auch damit auseinander, welche negativen Folgen Multitasking haben kann und ob es Tätigkeiten gibt, bei denen Multitasking unbedenklich ist. Ihre Gedanken können sie jeweils auf dem Arbeitsblatt festhalten.
- **Pair:** In der zweiten Phase tauschen sich die Schülerinnen und Schüler jeweils mit ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn über ihre Überlegungen aus. Die neuen Erkenntnisse notieren sie ebenfalls.
- **Share:** In der dritten Phase besprechen Sie die Ergebnisse mit der gesamten Klasse, sodass ein allgemeiner Austausch stattfindet.

Die Schülerinnen und Schüler kommen im Verlauf der Diskussion vermutlich zur Schlussfolgerung, dass es Tätigkeiten gibt, bei denen Multitasking ungefährlich ist, und andere, bei denen es gefährlich ist. Diskutieren Sie in diesem Zusammenhang möglichst nicht nur das Thema „Unfallgefahr“, sondern auch die Frage, ob Multitasking zu Fehlern führen kann. Ein Beispiel: Wenn man während eines Gesprächs mit Freunden Nachrichten auf dem Smartphone beantwortet, hört man entweder nicht mehr richtig zu oder macht Fehler beim Tippen. Fragen Sie auch danach, ob unterschiedliche Situationen unterschiedlich anstrengend sind. Hier sollte deutlich werden, dass Multitasking auch zu Stress führen kann. Da die gleichzeitige Bearbeitung von zwei oder mehr Aufgaben anstrengender ist als von nur einer Aufgabe, kann Multitasking langfristig überfordern.

Wenn den Schülerinnen und Schülern selbst wenig einfällt, können Sie folgende typische Beispiele mit entweder harmlosen oder gefährlichen Folgen anführen:

- spazieren gehen und sich unterhalten
- telefonieren und Unterlagen abheften
- Auto oder Fahrrad fahren und das Smartphone benutzen
- baden und singen
- Zeitung lesen und Kaffee trinken
- Auto reparieren und Fragen eines Bekannten beantworten
- Musik hören und Texte oder Daten am PC eingeben

Diese Liste lässt sich auch mit berufsspezifischen Situationen erweitern, zum Beispiel im Friseurhandwerk „Haare schneiden und sich mit der Kundin unterhalten“ oder im Elektrohandwerk „Kabel verlegen und dem Meister zuhören“.

Fazit dieses ersten Teils sollte sein, dass wir alle ganz schön häufig Dinge gleichzeitig machen – oft ohne es bewusst wahrzunehmen – und dass Multitasking unterschiedliche Folgen haben kann: von Konzentrationsproblemen und Stress bis hin zu Fehlern und Unfällen.



## Arbeitsblatt 2

Im nächsten Teil steht die Frage im Vordergrund, wovon es abhängt, wie schwer die Folgen von Multitasking sind. Weisen Sie an dieser Stelle darauf hin, dass wir genau genommen nicht tatsächlich etwas absolut gleichzeitig machen können. Vielmehr springt unsere Aufmerksamkeit ganz schnell zwischen den einzelnen Tätigkeiten hin und her, was nur den Eindruck erweckt, wir würden mehrere Tätigkeiten gleichzeitig ausführen. Bei dem Multitasking-Selbsttest auf Arbeitsblatt 2 „Koordination und lesen“ realisieren die Schülerinnen und Schüler bewusst, wie sich die geteilte Aufmerksamkeit bei ihnen persönlich auswirkt. Dabei werden sie die Erfahrung machen, dass das Lesen von links nach rechts bei zeitgleichen

Bewegungen des Zeigefingers vor dem Oberkörper leichtfällt. Das umgekehrte Lesen von rechts nach links ist hingegen bei gleichzeitiger Bewegung der Finger sehr schwierig. Besprechen Sie das Ergebnis der Übung mit der gesamten Klasse. Fragen Sie die Schülerinnen und Schüler auch nach ihren Vermutungen, warum das so ist.

Am Ende der Diskussion soll folgende Erkenntnis stehen: Es gibt Tätigkeiten, die wir zunächst erlernen und dann besonders häufig ausführen. Dazu gehört das Lesen. Der Vorteil bei solchen automatisierten Tätigkeiten besteht darin, dass wir nicht mehr so viel Aufmerksamkeit dafür brauchen. Diese steht dann für andere Tätigkeiten zur Verfügung. Der Nachteil ist, dass sie eben automatisch ablaufen. Wenn wir einmal automatisierte Tätigkeiten dann etwas variieren sollen, gelingt uns das oft gar nicht mehr.

Fragen Sie bei dieser Gelegenheit nach weiteren Beispielen für automatisierte Tätigkeiten: Welche Tätigkeiten haben die Schülerinnen und Schüler erst mehr oder weniger mühsam erlernt und sie dann ganz oft ausgeführt? Achtung: Reflexe sind keine automatisierten Tätigkeiten. Mögliche Nennungen sind:

- gehen
- Fahrrad fahren
- Schnürsenkel zubinden
- schwimmen

Im Zusammenhang mit den Vor- und Nachteilen der Automatisierung können Sie gut einen Bezug zur jeweiligen Berufstätigkeit herstellen: Wenn die Schülerinnen und Schüler ihren Beruf bereits seit einiger Zeit erlernen, können sie Tätigkeiten nennen, die ihnen am Anfang ganz schwer gefallen sind und die ihnen jetzt „leichter von der Hand gehen“.

Fazit dieser zweiten Aufgabe und der anschließenden Diskussion sollte sein, dass ein gleichzeitiges Ausführen mehrerer Tätigkeiten eher möglich ist, wenn diese bereits automatisiert sind. Dennoch ist Multitasking anstrengend und letztendlich die Aufmerksamkeit dabei immer nur auf eine Tätigkeit gerichtet.



### Arbeitsblatt 3

Anhand des Multitasking-Selbsttests auf Arbeitsblatt 3 „Bewegen, schreiben, buchstabieren“ erfahren die Schülerinnen und Schüler an einem weiteren Beispiel, dass Multitasking nicht gleich Multitasking ist. Wie erfolgreich verschiedene Aufgaben gleichzeitig bewältigt werden können, hängt vielmehr von der Art der Aufgabe ab: Bei der Übung wird schnell klar, dass die Aufgabe „Bein kreisen und gleichzeitig schreiben“ deutlich schwieriger ist als die Aufgabe „Bein kreisen und gleichzeitig buchstabieren“. Auch hier können Sie die Schülerinnen und Schüler wieder vermuten lassen, warum es diesen Unterschied gibt.

Die Schülerinnen und Schüler sollen erkennen, dass der Erfolg von Multitasking auch davon abhängt, wie ähnlich sich Tätigkeiten sind. Wenn sie sich gleichen, beanspruchen sie dieselben Fähigkeiten des Gehirns: Beinkreisen und Schreiben sind beides Tätigkeiten, bei denen wir uns bewegen. Für beide benötigen wir – zumindest teilweise – dieselben Bereiche im Gehirn. Die Verarbeitungskapazität dieser Gehirnbereiche ist ausgeschöpft, entsprechend schwer fällt die Aufgabe. Beim Buchstabieren bewegen wir uns kaum – nur die Lippen etwas. Das fällt dem Gehirn leichter. Multitasking ist also umso anstrengender, je mehr die Tätigkeiten dieselben Bereiche im Gehirn erfordern.



### Arbeitsblatt 4

Arbeitsblatt 4 „Alles gleichzeitig?“ führt das Thema „Multitasking“ auf eine konkrete Arbeitssituation zurück und beleuchtet den Aspekt der psychischen Belastung noch einmal ausführlicher. Ausgehend von dem genannten Beispiel von Arbeitsblatt 4 machen sich die Schülerinnen und Schüler Gedanken zu ähnlichen Situationen in ihrem persönlichen

Arbeitsalltag im Ausbildungsbetrieb und wie sich diese auf ihr Befinden und ihre Leistung auswirken (Einzelarbeit). Diskutieren Sie die Ergebnisse anschließend im Plenum, sodass deutlich wird, dass Multitasking ein Stressfaktor ist. Vor allem auf längere Sicht kann Multitasking zur Erschöpfung führen und sich zudem negativ auf die Arbeit auswirken, da die Fehlerwahrscheinlichkeit steigt und die Qualität leidet.

Bei der Diskussion können Sie auch noch einen weiteren Aspekt ergänzen, nämlich den Verlust an Wertschätzung durch Multitasking: Wer mit seinen Gedanken oder Handlungen ständig bei der nächsten Tätigkeit oder Aufgabe ist (z. B. Essen und gleichzeitig am Computer arbeiten oder während eines Gesprächs das Handy checken), der begegnet seinem Gegenüber oder auch der aktuellen Tätigkeit mit wenig Wertschätzung.



Arbeitsblatt 5,  
Lösungsblatt zu  
Arbeitsblatt 5

Bei Arbeitsblatt 5 „Schluss mit Störungen und Multitasking“ widmen sich die Schülerinnen und Schüler der Frage, wie sich Multitasking vermeiden oder zumindest reduzieren lässt. Wenden Sie hier wieder die Think-Pair-Share-Methode an: Zunächst überlegen alle in Einzelarbeit, welche Möglichkeiten sie hierfür sehen, und notieren diese. Danach tauschen sich die Schülerinnen und Schüler jeweils mit ihrer Nachbarin oder ihrem Nachbarn über ihre Überlegungen aus. Anschließend besprechen Sie die Ergebnisse mit der gesamten Klasse. Bei diesen Überlegungen soll im Vordergrund stehen, wie sich psychische Fehlbelastungen vermeiden lassen. Hier können Beispiele genannt werden wie „Störungen vorbeugen“, aber auch „kurze Entspannungsübungen“. Zwar wirken Letztere nicht direkt gegen Multitasking, helfen aber doch, mögliche negative Folgen zu verringern. Weitere Beispiele finden Sie auf dem Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 5.



Schaubilder 1  
und 2

### Ende

Fassen Sie abschließend die wichtigsten Aspekte zu den Folgen von Multitasking zusammen. Dafür können Sie die Schaubilder 1 und 2 „Multitasking und Gehirn“ sowie „Multitasking und die Folgen“ nutzen oder diese Inhalte in einem Tafelanschrieb festhalten.



Arbeitsblatt 6

Wenn Sie es mit einer sehr motivierten und leistungsorientierten Klasse zu tun haben, können Sie noch Arbeitsblatt 6 „Raus aus der Multitasking-Falle“ bearbeiten lassen, um das Thema nachhaltig zu verankern. Hier überlegen die Schülerinnen und Schüler noch einmal, wann sie Tätigkeiten gleichzeitig ausführen, die gefährlich oder anstrengend sind. Dazu nehmen sie auch noch einmal Arbeitsblatt 4 „Alles gleichzeitig?“ zur Hand. Alle wählen dann ein oder zwei Tätigkeiten aus, die sie in Zukunft vermeiden wollen. Ihre Auswahl notieren sie auf Arbeitsblatt 6 und legen es an einen Ort, an dem sie öfter vorbeikommen oder hängen es irgendwo deutlich sichtbar auf.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Multitasking und Psyche, November 2016

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastr. 40, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Karen Guckes-Kühl, Wiesbaden

**Text:** Dr. Hiltraut Paridon, Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG), Dresden

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehrmaterialien