

## Ist gleichzeitig auch besser?

**Viele von uns kennen das: Wir rufen beim Autofahren jemanden an, wir telefonieren und schreiben nebenher E-Mails, wir sitzen in einer Besprechung und bearbeiten in Gedanken schon die nächste Aufgabe. Der steigende Zeitdruck führt offensichtlich dazu, dass wir häufig zwei oder mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen. Doch welche Effekte hat das „Multitasking“? Sind wir wirklich schneller und effizienter bei der Arbeit oder in der Organisation unserer Freizeit?**



Foto: fotolia.com/tricean



Siehe auch Unterrichtsmaterialien „Multitasking im Straßenverkehr“, [www.dguv.de/](http://www.dguv.de/), webcode: lug1044145

Studien zeigen, dass Menschen nicht in der Lage sind, verschiedene Aufgaben gleichzeitig schnell und fehlerfrei auszuführen. Unser Gehirn springt zwischen unterschiedlichen Prozessen, die für die Aufgaben erforderlich sind, hin und her. Dieses Umschalten läuft sehr schnell ab – oft in Millisekunden –, sodass wir nur den Eindruck haben, wir würden die Aufgaben gleichzeitig erledigen (siehe auch Unterrichtsmaterialien „Multitasking im Straßenverkehr“).

Multitasking ist nicht effektiver, als die Aufgaben in Ruhe nacheinander zu erledigen. Im Gegenteil: Durch den ständigen Wechsel zwischen den Aufgaben dauert es sogar länger, eine einmal begonnene Aufgabe abzuschließen. Außerdem machen wir beim Multitasking mehr Fehler. Wir können den einzelnen Aufgaben nicht mehr genug Aufmerksamkeit schenken oder konzentrieren uns auf die falsche Aufgabe. Meist stellen wir das erst fest, wenn größere Fehler passieren. Dann konzentrieren wir uns zum Beispiel während des Telefonierens bei der Autofahrt nicht mehr aufs Fahren und bremsen zu spät.

### Stressfaktor Multitasking

Multitasking scheint sogar insgesamt die Konzentrationsfähigkeit zu beeinflussen. So weisen erste Forschungsergebnisse darauf hin, dass sich „mediale Multitasker“, also Personen, die häufig mehrere Medien gleichzeitig nutzen, schlechter auf Aufgaben konzentrieren können als Personen, die selten mehrere Medien gleichzeitig nutzen.<sup>[1]</sup> Auch das Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG) hat in einer Untersuchung herausgefunden, dass sich die Leistung beim Multitasking verschlechtert, während die subjektive Anspannung und der Puls steigen.<sup>[2]</sup>

Doch Multitasking schwächt nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern bedeutet auch Stress. Ein Beispiel: Wenn wir gerade dabei sind, einen komplexen Text zu formulieren oder eine Matheaufgabe zu lösen, führt ein dazwischenkommendes Telefonat oft dazu, dass wir die Ideen für die Formulierung des Textes oder die Lösung der Matheaufgabe wieder vergessen. Dann fangen wir wieder von vorne an zu überlegen. Der ursprüngliche Aufwand, den wir für die Bewältigung der Aufgabe benötigt hatten, vergrößert sich. Wenn so

[1] Ophir, E., Nass, C. & Wagner, A. D. Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences 106 (2009), 15583-15587.

[2] Multitasking: Auswirkungen und Konsequenzen. Hans Dampf lebt gefährlich. Sicherheitsbeauftragter 6 (2010), 24-26.

etwas häufiger auftritt, kann sich leicht der Eindruck verfestigen, dass wir unsere Aufgaben nicht schaffen – wir fühlen uns überfordert. Wer ständig hinterherhetzt, reagiert körperlich mit schnellem Puls und flachem Atem – Zeichen für Stress. Kurzfristig können die meisten Menschen damit gut umgehen. Wird Stress jedoch zu einem ständigen Begleiter, kann das zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen und letztlich zu chronischen Krankheiten wie Schlafstörungen oder Bluthochdruck führen.

### Multitasking ausschalten?

Natürlich könnten wir unseren Alltag nicht bewältigen, wenn wir immer nur einer Tätigkeit auf einmal nachgehen. Deshalb machen wir häufig mehrere Dinge gleichzeitig: Auf dem Weg zum Mittagessen besprechen wir mit Kollegen oder Kolleginnen das weitere Vorgehen im Projekt, während wir telefonieren, checken wir unsere E-Mails und so weiter.

Bei automatisierten Tätigkeiten ist eine Doppeltätigkeit in den meisten Fällen unbedenklich. Zu den automatisierten Tätigkeiten gehören solche, die kaum Konzentration erfordern, zum Beispiel das Gehen. Doppeltätigkeiten sollten wir aber nur ausführen, wenn die möglichen Konsequenzen von Fehlern erträglich sind. Wenn wir also zum Beispiel fälschlicherweise E-Mails in den Papierkorb verschieben oder auf dem Weg zum Mittagessen umknicken, ist das weniger schlimm, als auf der Autobahn in die Leitplanke zu rasen, weil wir gerade telefoniert haben.

Anders ist das bei der gleichzeitigen Bearbeitung von zwei Aufgaben, die sich ähneln: Es ist einfacher, eine Aufgabe auszuführen, bei der man sich bewegen muss (gehen) und parallel dazu eine Aufgabe, bei der man denken muss (Vorgehen im Projekt besprechen), als gleichzeitig zwei Denkaufgaben zu bewältigen (Vorgehen im Projekt besprechen und E-Mails beantworten). Denn ähnliche Aufgaben beanspruchen ähnliche Bereiche im Gehirn und blockieren damit deren Bearbeitungskapazität.

Wir können Multitasking also nicht komplett ausschalten, sondern müssen Situationen meiden, bei denen die gleichzeitige Ausführung besonders anstrengend oder bei denen das Risiko eines Unfalls erhöht ist.

### Was können wir tun?

Einfache Appelle, nicht alles gleichzeitig zu machen, reichen nicht aus. Viele Menschen sind davon überzeugt, dass sie schneller sind, wenn sie Dinge gleichzeitig erledigen. Es ist schwierig, gegen solche Überzeugungen „anzukämpfen“.

Dennoch gibt es Tätigkeiten, bei denen Multitasking nicht geht: Das sind besonders gefährliche oder anstrengende Tätigkeiten (z. B. die Fortbewegung im Straßenverkehr bei gleichzeitiger Smartphone-Nutzung). Zu den Tätigkeiten, die psychisch besonders belastend und anstrengend werden können, zählt die Nutzung unterschiedlicher Medien (z. B. E-Mails, Smartphones), wenn wir uns gleichzeitig konzentrieren müssen (z. B. etwas planen oder lesen).



Illustration: fotolia.com/Trueffelpix

Auch wenn alles möglichst gleichzeitig und sofort fertig sein muss, sind kleine Pausen wichtig.

### Was ist dran an den Unterschieden zwischen Männern und Frauen?

Um die Antwort vorwegzunehmen: Männer und Frauen schneiden beim Multitasking gleich ab. Darauf weisen einzelne Untersuchungen hin. Allerdings laufen bei Frauen oft andere Dinge automatisiert ab als bei Männern – und umgekehrt. Eine Frau, die zum Beispiel sehr geübt im Kartoffelschälen ist, kann sich währenddessen noch mit ihrem Kind unterhalten. Ein Mann, der vielleicht nicht so geübt darin ist, muss sich vollständig aufs Kartoffelschälen konzentrieren. Dann entsteht schnell der Eindruck, Frauen fällt Multitasking leichter. Umgekehrt kann sich ein Mann, der regelmäßig bügelt, noch nebenher unterhalten. Hierauf müsste sich eine darin ungeübte Frau vollständig konzentrieren. Abhängig von der Art der Aufgabe oder Tätigkeit kann es also zu Unterschieden beim Multitasking kommen.



#### Arbeitsblatt 5

Umso wichtiger ist es dann, konkrete Strategien gegen Multitasking einzusetzen und Absprachen im Unternehmen zu treffen. Wer konzentriert arbeiten muss, kann beispielsweise sein Telefon nach Absprache eine Zeit lang auf einen Kollegen oder eine Kollegin umstellen. Dafür nimmt man beim nächsten Mal deren Anrufe entgegen. Auch das E-Mail-Programm kann heruntergefahren oder zumindest das akustische Signal, das die Ankunft einer neuen E-Mail ankündigt, am Rechner abgestellt werden. Weitere Strategien gegen Multitasking finden Sie im Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 5 „Schluss mit Störungen und Multitasking“.

### Psychologische Hürden

Wenn Sie überlegen, wie sich Multitasking reduzieren lässt, sollten Sie daran denken, dass es auch „psychologische Hürden“ geben kann: So kann es manchmal ganz angenehm sein, sich ablenken zu lassen, um sich vor unangenehmen Arbeiten zu drücken. Außerdem können die gleichzeitige Erledigung mehrerer Aufgaben sowie der Empfang zahlreicher Anrufe und E-Mails das gute Gefühl geben, wichtig und unabhkömmlich zu sein.

Manche Menschen machen gerne mehrere Dinge gleichzeitig oder springen immer wieder zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her. In ihren Augen ist Multitasking sogar erstrebenswert und sie sind stolz darauf, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können. Andere „leiden“ darunter und legen besonderen Wert darauf, Dinge nacheinander abzuarbeiten. Wer gerne Multitasking betreibt, empfindet zwar die entsprechenden Situationen als weniger stressig, macht aber genauso Fehler wie die anderen. Egal ob Multitasking als angenehm oder unangenehm empfunden wird, grundsätzlich gilt: Ständiges Multitasking führt zu Fehlern, Unfällen und schlechterer Leistung und kann letztlich zu psychischer Überlastung (Stress) führen.

### 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