

Multitasking – Mythos des Westens?

„Gleichzeitig telefonieren, E-Mails schreiben und nebenbei das kommende Meeting planen – für viele gehört Multitasking zum Alltag. Ob im Arbeitsumfeld oder privaten Bereich, aufgrund von Wichtigkeit und Dringlichkeit wird oft nicht nur eine Sache in aller Ruhe, sondern unter Umständen mehrere Dinge gleichzeitig erledigt. Brainworker bereiten etwa zur selben Zeit einen Vortrag vor und führen ein Telefongespräch mit einem Kunden. Doch tatsächlich können Personen ihre Aufmerksamkeit weit weniger gut auf verschiedene Tätigkeiten gleichzeitig lenken, als sie es wahrhaben wollen. Neurobiologisch betrachtet gibt es gar kein Multitasking. Das Gehirn kann sich nur auf eine, maximal zwei Tätigkeiten gleichzeitig konzentrieren.

Alles eine Illusion?

Wer in der hypermodernen Welt arbeiten und nicht untergehen will, der muss scheinbar über außerordentliche Fähigkeiten verfügen. Dazu gehört unter anderem Multitasking, denn der Wettbewerb beherrscht das Dasein – daran besteht kein Zweifel. Jedenfalls nicht bei denen, die ohne Ruhepausen die täglichen Herausforderungen bewältigen: Gerade leistungsbetonte Unternehmensberater oder erfolgreiche Geschäftsführer scheinen prädestiniert für den Mythos des Westens: mehreres gleichzeitig erledigen – ohne jeden Qualitätsverlust. Wenn eine Person sich auf eine Sache konzentriert, blendet sie andere Sinneswahrnehmungen aus. So ist es problemlos möglich, zu scannen und dabei zu telefonieren. Die eine Tätigkeit läuft quasi als Routine automatisch ab. Kommt aber eine weitere komplexe Aufgabe dazu, sinkt die Hirnleistung drastisch. Wenn mehrere Dinge gleichzeitig erledigt werden, muss das Gehirn immer hin und her schalten. Daraus resultieren deutlich mehr Fehler und ein erhöhter Zeitaufwand für eine Aufgabe.

Alles gleichzeitig funktioniert nicht

Autos, Laptops, Roboter, Flugzeuge und Raketenabwehrsysteme zeigen, wie anfällig selbst technische Entwicklungen für Fehlfunktionen sind. Da verwundert es nicht, dass sich bei einem Organ wie dem menschlichen Gehirn ebenso leicht Störungen ergeben können wie bei modernen Technologien. Multitasking soll die Effizienz und Produktivität zwar steigern, tatsächlich führt die gleichzeitige Arbeit an mehreren Aufgaben aber zu einem erheblichen Konzentrations- und Leistungsverlust. Somit senkt Multitasking die Arbeitsproduktivität und verursacht Stress, wobei insbesondere die Gedächtnisleistung bei ständigen Unterbrechungen stark nachlässt. Wer ein Telefonat führt und gleichzeitig mitschreibt, tut nicht wirklich beides zur selben Zeit. Vielmehr wechselt das Hirn rasant zwischen beiden

Tätigkeiten hin und her. Das Ergebnis: Der Telefonierende nimmt nur die Hälfte bewusst wahr. Denn nach wie vor sind den kognitiven Fähigkeiten des Menschen natürliche Grenzen gesetzt. Echtes Multitasking bleibt also was es ist – ein Mythos.“

Weitere Informationen unter www.boening-consult.de

Autor Dr. Uwe Böning

Dr. Uwe Böning ist Business-Coach, Managementberater, Geschäftsführer und Gründer der BÖNING-CONSULT® GmbH mit Sitz in Frankfurt am Main. Neben der Persönlichkeits-Entwicklung für Unternehmer und Manager und der Beratung bei Transformations-Prozessen gilt das „Stress-Coaching“ seit über 30 Jahren als eine seiner Spezialitäten für diese Zielgruppen. Zudem gehören zu seinen Schwerpunkten die Weiterentwicklung der Führungsrolle, der Umgang mit Transformationsprojekten und die Vorbereitung auf neue Aufgaben. Auf seinem Blog „Böning. Der TOP-Psychologe“ äußert sich Böning darüber hinaus kritisch zu Themen rund um Politik sowie psychologische Erkenntnisse und stellt persönliche Zeitgeist-Betrachtungen an.