

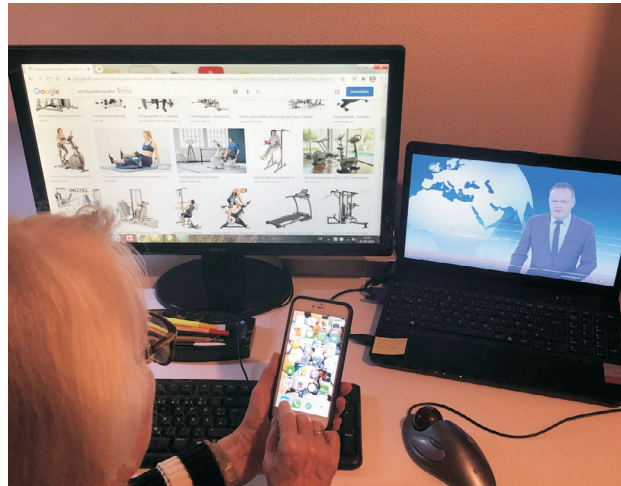
## Multitasking - nicht der Mühe wert

Unter Multitasking versteht man die Fähigkeit, mehrere Aufgaben praktisch gleichzeitig zu erledigen. Mehrere Tätigkeiten zur gleichen Zeit durchzuführen. Eine körperliche und eine geistige Tätigkeit gleichzeitig, das erscheint uns nicht als besondere Leistung. Man würde auch nicht von Multitasking reden, wenn wir spazieren gehen und uns dabei unterhalten.

Unter Multitasking verstehen wir allgemein die gleichzeitige Erledigung unterschiedlicher kognitiver Tätigkeiten. Zum Beispiel einen Text verfassen und gleichzeitig einem Bericht lauschen. Die gleichzeitige Bewältigung mehrerer kognitiver Aufgaben wird durchaus als Nachweis besonderer Leistungsfähigkeit betrachtet. Personen, die diese Fähigkeit für sich reklamieren, sehen darin oftmals eine besondere Stärke, und werden auch darum beneidet.

Multitasking ist der Versuch, möglichst effizient zu sein, möglichst viel in kurzer Zeit zu schaffen. Tatsächlich aber führt die gleichzeitige Arbeit an mehreren kognitiven Aufgaben eher zu Leistungsverlusten. Die Arbeit wird anstrengend und das Ergebnis bleibt unbefriedigend. Wer beispielsweise während des Autofahrens telefoniert, macht sich laut wissenschaftlichen Studien viel Stress, kann aber beide Aufgaben nur eingeschränkt erledigen. Wenn eine verzwickte Verkehrssituation eintritt, muss das Telefonat abgebrochen werden. Und umgekehrt sollte man lieber einen Parkplatz ansteuern, wenn es bei dem Telefongespräch um wirklich Wichtiges geht.

Gleichzeitig ablaufende kognitive Prozesse sind genau genommen nicht möglich. Eigentlich gibt es gar kein Multitasking. Unser Gehirn kann sich nicht auf zwei Aufgaben bewusst



konzentrieren. Wenn es sich scheinbar gleichzeitig mit zwei verschiedenen Aufgaben befasst, schaltet es nur rasch zwischen beiden hin und her. Sicherlich haben Sie selbst schon mal bei einem Telefonat bemerkt, dass Ihr Gesprächspartner nicht ganz bei der Sache ist. Wenn er beispielsweise „nebenher“ mit einem Videospiel beschäftigt ist oder etwas Spannendes in seiner Umgebung beobachtet.

**Multitasker  
sind besonders  
störanfällig.**

Der rasche Wechsel zwischen verschiedenen Aufgaben führt nachweislich zu einem Leistungsverlust insgesamt. Multitasking ist auch nicht erlernbar. Wer sich angewöhnt hat, sich gleichzeitig mit verschiedenen Aufgaben zu beschäftigen, kann diese Arbeitstechnik nicht optimieren. Im Gegenteil - Multitasker sind und bleiben besonders störanfällig. Komplexe Aufgaben, die auch etwas mehr Zeit erfordern, fallen ihnen schwer. Es fehlt ihnen die nötige Konzentration. Durch den gewohnten raschen

Wechsel geht möglicherweise die Fähigkeit verloren, die Aufmerksamkeit voll und ganz auf eine Sache zu konzentrieren.

### Besser Eines nach dem Anderen

Nachweislich ist es effizienter, verschiedene Aufgaben nacheinander zu bearbeiten. Der Versuch, es gleichzeitig zu tun, kostet viel Energie, schafft Stress und führt obendrein zu unbefriedigenden Ergebnissen. Also wäre es doch ratsam, Multitasking erst gar nicht zu versuchen. Es gibt aber überzeugte Multitasker. Personen, die daran glauben, mit der gleichzeitigen Bearbeitung mehrerer Aufgaben besonders viel leisten zu können. Ein Irrglaube, der sich hält, trotz vielfacher wissenschaftlicher Gegenbeweise.

Es ist eine nachgewiesene Tatsache, dass die meisten Menschen ihre mentalen Fähigkeiten überschätzen. So wie die meisten glauben, überdurchschnittlich gut Auto zu fahren, bewerten sie auch ihre eigene geistige Fitness über dem Durchschnitt. Deshalb ist es nicht verwunderlich, wenn die Mehrheit davon überzeugt ist, auch im Multitasking besser als andere zu sein. Selbsteinschätzung und tatsächliche Leistungsfähigkeit klaffen hier weit auseinander. Diejenigen, die sich besonders positiv einschätzen, zeigen bei konkreten Anforderungen eher schwache Leistungen. Eigenlob ist immer mit Vorsicht zu genießen, und bei überzeugten Multitaskern vielleicht ganz besonders.



**Übungsschwerpunkt:** Aufmerksamkeit, Konzentration

### Konzentriert lesen

Hier erfahren Sie, mit welcher Einstellung die inzwischen 95-jährige Königin Elisabeth II. die Anforderungen des Lebens gemeistert hat. Der Text ist groß geschrieben und willkürlich in Stücke geschnitten.



WÄHR ENDW IRNE UEANT WORT ENIN MODE  
RNENZ EITEN SUCHE NZIEH EICHF ÜRME INENT  
EILE RPRO BTEU NDBE WÄHR TERE ZEPT EVOR  
NÄML ICHG UTÜB EREI NAND ERZU REDE NUNT ERSCH IEDLI CHES  
TAND PUNKT EZUR ESPEK TIER ENGE MEINS AMKE ITENA USZUL OTEN  
UNDN IEMA LSDAS GRÖES SEREB ILDA USDE MAUG EZUVE RLIE REN

korrekter Text  Seite 19