

## Entgiftet – Multitasking und seine Mythen

**Prof. Dr. Andreas Zimmer stieß bei seiner Recherche für sein Buch „Multitasking“ auf einigen Irrglauben. Sechs Tipps für einen konstruktiven Umgang mit dem Thema.**

Heidelberg, 19. Oktober 2015

Multitasking ist Gift fürs Gehirn. An mehreren Projekten zugleich zu arbeiten ist ineffektiv. Ein Erholungseffekt tritt erst in der dritten Urlaubswoche ein. Wenige längere Pausen sind besser als häufige kurze. „Viele Halbwahrheiten“, stellt Dr. Andreas Zimmer, Psychologie-Professor an der SRH Hochschule Heidelberg, fest. Druckfrisch liegt nun das von ihm gemeinsam mit Prof. Dr. Thomas Rigotti im Verlag Hogrefe herausgegebene Buch „Multitasking. Komplexe Anforderungen im Arbeitsalltag verstehen, bewerten und bewältigen“ vor, in dem sie den Stand der Forschung zusammenfassen und auch eigene Untersuchungen mit Sekretärinnen, Sprechstundenhilfen, Pflegekräften, Studierenden und Erwerbstätigen vorstellen.

Am Service Point der Deutschen Bahn herrscht großer Andrang – die Bahn streikt, die Kunden sind genervt. Das Personal reagiert ruhig und gelassen auf die oft aggressiven Fragen nach der nächsten Verbindung oder nach Entschädigungen. Hier ist Multitasking gefragt, die Fähigkeit mehrere Medien zugleich zu bedienen, Gespräche zu führen und den Lärm drum herum auszuschalten. „Multitasking gehört heute in den meisten Jobs zum Alltag. Durch die Informationsflut auf allen Kanälen sind die Anforderungen gestiegen“, erklärt Zimmer. „Multitasking ist oftmals unvermeidlich. Wir brauchen deshalb eine entspanntere Diskussion darüber und müssen uns mit der Bewältigung und den Folgen auseinandersetzen. In der Tat führt Multitasking häufig zu Stress und Leistungsabnahme. Aber nicht das Multitasking an sich ist schädlich, sondern es kommt darauf an, wie man damit umgeht.“ Dafür hat Prof. Zimmer einige Tipps:

1. Routinen helfen: Nur Aufgaben zeitgleich machen, die sich stark vereinfachen lassen – beim Telefonieren nur offensichtliche Spam-Mails löschen, in der Warteschleife am Telefon kürzere Mails lesen. Ansonsten besser eins nach dem anderen erledigen.
2. Gute Planung sorgt vor: Aufgaben, die bis in ca. zwei Minuten erledigt werden können, sofort in Angriff nehmen, andere notieren und für einen anderen Zeitpunkt vornehmen. Dazu bedarf es einer sorgfältigen Selbstorganisation – nicht den Aufwand dafür scheuen!
3. Tätigkeiten bündeln: Suchen Sie sich ein Zeitfenster, in dem Sie alle Mails bearbeiten. Wenn Sie dann eine andere Aufgabe vor sich haben, schalten Sie die Mailbox ab und nach Möglichkeit das Telefon um auf einen Anrufbeantworter. Auch ein „Nicht-Stören-Schild“ an der Tür sorgt für ein konzentrierteres Arbeiten und weniger Unterbrechungen.
4. Abwechslung kann belebend sein: Zwischen herausfordernde Aufgaben sollten immer wieder anspruchslosere Tätigkeiten wie Kopieren, Aufräumen oder Abheften geschoben werden, das führt insgesamt zu einer besseren Leistungsfähigkeit.
5. Lieber häufiger kurze Pausen machen als lange am Stück arbeiten. Entgegen der landläufigen Meinung, dass erst drei Wochen Urlaub zur Erholung führen, kann auch schon eine Woche genügen. Sie sollte nur nicht mit Aktivitäten vollgestopft sein.
6. Arbeit nicht mit nach Hause nehmen. Mails und Anrufe stören das Privatleben, das man zur Erholung benötigt.

Und noch ein weiteres Vorurteil entmystifiziert Zimber: „Es gibt keine Geschlechtsunterschiede bei der Multitasking-Leistung. Nur: Männern gewährt man eher, sich voll auf eine Sache zu konzentrieren.“

Bildmaterial (Buchcover) in druckfähiger Auflösung zur Verwendung im redaktionellen Zusammenhang finden Sie hier: <http://1drv.ms/1LLwXEV>

#### **Buchhinweis:**

**Multitasking.** Komplexe Anforderungen im Arbeitsalltag verstehen, bewerten und bewältigen.  
Verlag Hogrefe - Reihe Managementpsychologie, Band 1, 163 Seiten  
ISBN: 978-3-8017-2551-8 (auch als E-Book erhältlich)  
Preis: 29,95 Euro (CHF 39,90)

#### **SRH Hochschule Heidelberg**

Die SRH Hochschule Heidelberg ist eine der ältesten und bundesweit größten privaten Hochschulen. Zurzeit sind über 3.000 Studierende an sechs Fakultäten eingeschrieben. Die Hochschule bietet zukunftsorientierte Studiengänge in Wirtschaft, Informatik, Ingenieurwissenschaften, Sozial-, Rechts- und Therapiewissenschaften sowie angewandter Psychologie an. Seit 2012 geht die SRH Hochschule Heidelberg neue Wege: Mit der Einführung eines Studiums nach dem CORE-Prinzip wurden alle Studiengänge neu strukturiert und konsequent auf die am Arbeitsmarkt geforderten Kompetenzen ausgerichtet. Durch den Einsatz innovativer Lehr-, Lern- und Prüfungsmethoden rückt aktives und eigenverantwortliches Studieren in den Mittelpunkt. Die SRH Hochschule Heidelberg ist staatlich anerkannt und wurde vom Wissenschaftsrat akkreditiert. Sie gehört zum Hochschulverbund der SRH Holding, einer unabhängigen Stiftung, die bundesweit Bildungseinrichtungen und Krankenhäuser betreibt.