

Jonglieren als Arbeitsstil – ist Multitasking sinnvoll?

Ist der Versuch, mehrere Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, ein wahrer Segen der Erfolgreichen oder einfach ein Wunschdenken, das die Fehler am laufenden Band produziert?

Die Anforderungen in unserer schneller werdenden Arbeitswelt, immer mehr in immer weniger Zeit und daher vieles nebeneinander machen zu wollen, ist Bestandteil des Arbeitsalltages vieler Menschen. Mitarbeiter/innen und Führungskräfte neigen dazu, diesem Druck nach zu geben und mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten. Wie beim Jonglieren halten Sie die Aufgaben in der Luft und in Bewegung. Somit gilt die Aufmerksamkeit permanent mehreren Dingen.

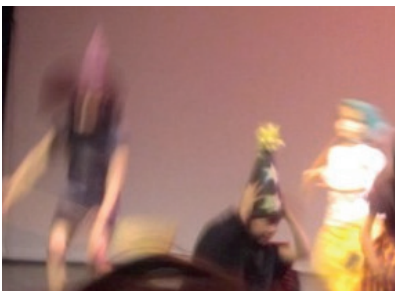
Doch ist das wirklich nützlich?

Ein eindeutiges Ergebnis brachte die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zu Tage. Sie untersuchte die Prozesse der Fehlererkennung und Fehlerverarbeitung. Dabei forschten die Profis, ob im Gehirn die Verarbeitung von zwei aufmerksamsintensiven Prozessen simultan möglich und vorteilhaft ist.

Zwei Gruppen, bestehend aus 20- bis 35-Jährigen und 50- bis 60-Jährigen, wurden untersucht. Mit Hilfe eines speziellen Verfahrens wurden hirnelektrische Aktivitäten gemessen, die Auskunft über Reaktionszeiten, Fehlerraten und fehlerbedingte Reaktionsverzögerungen gaben.

Je höher die kognitive Beanspruchung der gleichzeitig auszuführenden Tätigkeiten war, desto mehr Zeit- und Ressourcenverluste, Qualitätseinbußen sowie physiologische und psychische Fehlbeanspruchungen wurden beobachtet.

Also lautet die klare Botschaft. Es ist viel zu tun aber eines nach dem anderen! Das sorgt für weniger Druck, weniger Fehler und weniger Zeitverluste.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul