

Spruch des Monats:

Alle auf einmal tun zu wollen, zerstört alles auf einmal!

Georg C. Lichtenberg

Das Märchen vom „Multitasking“

Napoleon konnte angeblich gleichzeitig einen Brief lesen, einen selbst schreiben und einen dritten diktieren – im heutigen Sprachgebrauch wäre er damit ein Multitasking-Wunderkind gewesen!

Um Zeit zu sparen, versuchen viele Menschen, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen, z.B. während einer Besprechung SMS schreiben, etc. Sparen wir so wirklich Zeit? Dieser Frage ist C. Nass nachgegangen ...



... das Gegenteil ist der Fall!

Die Multitasker fielen in Versuchen vielmehr durch mangelnde Konzentrationsfähigkeit auf. Sie ließen sich leichter ablenken und brauchten für die Erledigung der Aufgaben insgesamt mehr Zeit als die Single-Tasker. Wie die moderne Hirnforschung belegt, ist unser Gehirn überhaupt nicht multitasking-fähig. Der für die Steuerung von bewussten Prozessen zuständige präfrontale Kortex kann nicht mehrere Prozesse gleichzeitig ausführen. Die zweite Aufgabe wird aufgeschoben, bis die erste abgeschlossen ist. Dies erfolgt teilweise so schnell, dass wir der Illusion unterliegen, zwei Aufgaben gleichzeitig bewältigen zu können.

Tatsache ist jedoch, dass wir insgesamt langsamer arbeiten und sich unsere Leistungen durch Multitasking verschlechtern. Versuche in den USA zeigten, dass Autofahrer, die gleichzeitig telefonierten, mehr Fahrfehler produzierten als Autofahrer, die mit 0,8 Promille Alkohol unterwegs waren.

Eine weitere Erkenntnis: Multitasking führt zu Stress und Unzufriedenheit. Das ständige Springen zwischen Aufgaben verhindert den sogenannten Work-Flow, ein konzentriertes Arbeiten, das in uns Zufriedenheit durch die Ausschüttung des Glückshormons Dopamin auslöst.

Schluss mit Multitasking also, wenn wir effizient arbeiten wollen!

Unternehmer-Frühstück in der Pfalzakademie:

Das seit Jahren beliebte Unternehmerfrühstück in Fellbach (nächster Termin 15.12.) können wir dank der Unterstützung der PfalzAkademie jetzt auch am 2.12. in Lambrecht anbieten. Einzelheiten dazu entnehmen Sie bitte dem beigelegten Flyer. Wir würden uns freuen, Sie dort begrüßen zu können!

Sollten Sie dazu weitere Fragen haben sprechen Sie mich unter hsc@hansjörg-schütz.de einfach an.

Ich freue mich auf Sie!



Ihr Hansjörg Schütz

Kontaktdaten:

**H.Schütz Consult
Hansjörg Schütz
Hegnacher Straße 22
70736 Fellbach**

Tel.: 0175/41 94 993

**Mail : hsc@hansjörg-schütz.de
Web : www.hansjörg-schütz.de**