

Multitasking

Multitasking, also die simultane Beschäftigung mit verschiedenen Tätigkeiten, Aufgaben oder Medien, wie z. B. Handynutzung und gleichzeitiges Fernsehen, kann die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen.

Vor allem Jugendliche (die sog. „Digital Natives“) sind schon früh auf das Multitasking konditioniert und wachsen in Umgebungen auf, die sie zwingen, Aufgaben parallel zu bewältigen. Wer es gewohnt ist, ständig auf mehrere Dinge gleichzeitig zu achten, dessen Gehirn wird durch Kleinigkeiten abgelenkt und befindet sich ständig im Alarmmodus. Dadurch steigt das Stresslevel mit all den negativen Auswirkungen auf die kognitive Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wer viel Multitasking anstrebt, riskiert eine chronisch mentale Überbelastung. Im Gehirn findet zudem keine Konsolidierung der aufgenommenen Inhalte oder des Gelernten statt. Was man simultan bewerkstelligt oder lernt und aufnimmt, wird schnell wieder vergessen. Man braucht 50 % länger und macht mehr Fehler, als wenn man sich nacheinander den Aufgaben bei voller Konzentration widmet.

Zusammenfassend lässt sich feststellen:

- Multitasking kostet mehr Zeit.
- Es ist mehr kognitive Energie notwendig.
- Die Konzentrationsspanne verkürzt sich dauerhaft.
- Multitasking stellt hohe Anforderungen an das Arbeitsgedächtnis oft über einen langen Zeitraum.
- Die Leistung lässt nach, die Fehleranfälligkeit ist hoch.
- Es kommt zur chronischen Überforderung.
- Stresslevel ist sehr hoch.
- Leichtere Ablenkbarkeit.
- Das Switchen der Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Aufgaben wird schlechter.