

„MULTITASKING MIT PLACEBO-EFFEKT.“

So genanntes „Multitasking“ - also das zeitgleiche Abarbeiten mehrerer Aufgaben - ist heutzutage immer häufiger Thema. Vor allem die digitalisierte Welt in Kombination mit ständiger Erreichbarkeit fordert dies oft ein. Doch wie lässt sich die psychische Belastung des parallelen Abarbeitens und der laufenden Arbeitsunterbrechungen in den Griff bekommen?

Der Begriff „Multitasking“ selbst kommt ursprünglich aus der Informatik. Während hier moderne Prozessoren tatsächlich in der Lage sind, mehrere Aufgaben zeitgleich anzugehen, weisen A. Baethge und T. Rigotti (2010) darauf hin, dass **Menschen meistens nur in der Lage sind, mehrere Aufgaben im Wechsel abzuarbeiten - es erscheint gleichzeitig, ist es aber nicht.** An sich ist das nicht direkt als negativ zu sehen, solange die Mitarbeitenden die raschen Aufgaben-Wechsel auch bewältigen können.

Wenn sich Mitarbeiter*innen mit ihren Aufgaben jedoch überfordert fühlen, kann es zu psychischen Fehlbelastungen führen, die - wenn **chronischer Stress** entsteht - **krank** machen können. Folgen daraus können geringere Leistungsfähigkeit, geringere Konzentrationsfähigkeit, Nervosität, Schlafstörungen, Magen-Darm-Probleme, Bluthochdruck und Stressfolgeerkrankungen sein. Darüber hinaus hat eine Studie der „University of London“ ergeben, dass durch „Multitasking“ auch der **IQ sinken** kann - bei Männern ist hier die Rede von bis zu Minus 15 Punkten.

Generell wirke es sich aber auf die Leistung aus, wie eine Aufgabe interpretiert wird, zitiert die Süddeutsche Zeitung Shalena Srna von der University Of Michigan. In ihrer Studie haben 84 Prozent der Befragten angegeben, dass Multitasking eine sehr wünschenswerte Eigenschaft ist - auch wenn der Mensch generell nicht dafür geschaffen ist, egal, ob männlich oder weiblich. **Dennoch könne der Gedanke an Multitasking die Leistung steigern, weil er wie ein Placebo wirke.**

Um nach einer Phase der Belastung auch **entsprechend entspannen** zu können, bieten sich folgende Tipps an (basierend auf der Publikation „Arbeitsunterbrechung und Multitasking täglich meistern von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin/BAuA):

- **Pausen:** viele kurze Pausen statt einer langen Auszeit einlegen, diese früh festlegen, planen, gleichmäßig verteilen und abwechslungsreich gestalten (Bewegung, Augenübungen, Atemübungen, etc.)
- **Entspannung:** Techniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung
- **Ungestört:** Nach Belastung Bürotüre schließen und Aufgaben erledigen, die in der Regel nicht unterbrochen werden - etwa die Eingangspost erledigen
- **Abwechslung:** Achten Sie möglichst auf eine ausgewogene Mischung von Tätigkeiten mit unterschiedlichen Anforderungen
- **Erholsame Freizeit:** funktioniert durch die fünf Bausteine „Entspannung“, „Sport“, „Spaß-Aktivitäten“, „kleine Erfolgserlebnisse“ und „Freunde treffen“

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.