

Multitasking: Produktivitäts-Booster oder Konzentrationsfalle?

Ob bei der Arbeit, im Haushalt oder in der Freizeit: Multitasking gehört für viele Menschen zum Alltag. Doch kann das Gehirn tatsächlich mehrere Dinge gleichzeitig erledigen oder täuschen wir uns dabei selbst?

Grundsätzlich ist das Gehirn nicht dazu in der Lage, mehrere anspruchsvolle Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten. Lediglich einfachere Tätigkeiten, wie Zeitunglesen und Kaffeetrinken, sind zeitgleich möglich. Besonders gut eignet sich Multitasking bei routinierten und einfachen Tätigkeiten, die wenig Aufmerksamkeit erfordern. Solche Handlungen sind bereits als automatisierte Abläufe im Gehirn gespeichert, wodurch sie mit geringerem geistigem Aufwand ausgeführt werden können. Bei Tätigkeiten, die routiniert ausgeführt werden, passieren in der Regel weniger Fehler.

Das, was wir als Multitasking wahrnehmen, ist meist ein sehr schnelles hin- und herschalten zwischen verschiedenen Aufgaben.

Anders verhält es sich bei anspruchsvollen oder ungewohnten Aufgaben. Hier benötigt das Gehirn mehr Aufmerksamkeit und Konzentration. Werden mehrere solcher Aufgaben gleichzeitig bearbeitet, fällt das ständige Wechseln zwischen ihnen deutlich schwerer.

In den meisten Situationen ist Multitasking eher ineffektiv. Jedes Mal, wenn wir zwischen Aufgaben wechseln, benötigt unser Gehirn Zeit, um sich erneut in das jeweilige Thema einzuarbeiten. Dieser Aufgabenwechsel kostet Energie und mentale Ressourcen. Dadurch sinkt unsere Leistungsfähigkeit, die Konzentration lässt nach und Fehler treten häufiger auf.

Zudem kann das ständige Hin- und Herschalten zwischen Aufgaben zu Stress und geistiger Ermüdung führen. Studien zeigen, dass durch häufige Aufgabenwechsel bis zu 40 % der produktiven Arbeitszeit verloren gehen können.

Die Fähigkeit, mehrere komplexe Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten, kann nicht erlernt werden. Trainierbar ist lediglich die Geschwindigkeit, mit der zwischen verschiedenen Tätigkeiten gewechselt wird. Dadurch gelingt das Umschalten schneller, die Aufgaben werden jedoch weiterhin nacheinander und nicht wirklich gleichzeitig bearbeitet.

Studien zeigen: Personen, die sich beim Multitasking weniger gestresst fühlen, sind nicht zwangsläufig besser im Multitasking. Sie empfinden die Situation lediglich als weniger belastend.

Im Alltag kann eine To-do-Liste unterstützen, Aufgaben klar zu strukturieren und den Überblick zu behalten. Durch das Priorisieren einzelner Aufgaben kann besser entschieden werden, was zuerst erledigt werden sollte. Außerdem ist es sinnvoll, sich bewusst Zeit für einzelne Tätigkeiten zu nehmen und das eigene Zeitmanagement zu verbessern.

Wer seinem Gehirn regelmäßige Phasen ungeteilter Aufmerksamkeit gönnt, tut nicht nur seiner Konzentration, sondern auch seinem Wohlbefinden etwas Gutes.

Weitere Informationen zum saarlandweiten Netzwerk »Das Saarland lebt gesund!« (DSLKG) finden Sie unter www.das-saarland-lebt-gesund.de.



pugis_ev

Das Saarland lebt gesund

Weiterführende Literatur

AOK. (2021). *Gesundheitsmagazin*. Von Multitasking: Ist das effektiv oder nur ein Mythos?: <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/gehirn-nerven/multitasking-ist-das-effektiv-oder-nur-ein-mythos/> abgerufen

ikk classic. (2026). *Gesund.Machen. - Arbeiten*. Von Mythos Multitasking: So arbeiten Sie wirklich effektiv: <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/arbeiten/multitasking> abgerufen

Kamrul, H. (2024). Digital multitasking and hyperactivity: unveiling the hidden costs to brain health. *Annals of Medicine & Surgery*, 18, 86(11), S. 6371–6373

Bildnachweis



Canva, Eigene Darstellung