

gefühlsLOGIK

# Der große Irrtum

Autor: Gerhard F. Schadler

*Wellington, Neuseeland.* Ein Hubschrauberpilot stürzt ab, während er eine SMS an einen Freund schreibt. Der abgelenkte Mann war nicht in der Lage, auf plötzliche Turbulenzen zu reagieren.

*Raleigh, USA.* „Der Song *Happy* macht mich glücklich“, postet eine junge Amerikanerin auf Facebook, während sie diesen im Auto hört. Nur Sekunden später kommt sie von der Spur ab und kracht in einen Lkw.

*Melbourne, Australien.* Eine Touristin stürzt, abgelenkt von ihrem Handy, von einem Pier fünf Meter tief ins Meer.

## Weltweite Epidemie

Drei tragische Ereignisse, eine Ursache. Alle sind einem der großen Irrtümer unserer Zeit erlegen. Nämlich der Annahme, dass das menschliche Gehirn in der Lage sei, mehrere Aktivitäten zugleich in hoher Qualität auszuführen. Multitasking, der moderne Begriff dafür, ist ein Virus, der weltweit immer mehr um sich zu greifen scheint.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse

Tatsache ist, dass WEDER Frauen NOCH Männer multitasken können. Vielmehr muss unser Gehirn bei mehreren Aufgaben immer blitzschnell zwischen diesen hin- und herschalten, was uns äußerst unproduktiv macht. Werden doch für dieses Umschalten bereits 40% unseres geistigen Arbeitsspeichers verbraucht.

## Dramatische Folgewirkungen

Tatsächlich macht uns Multitasking langsamer, fehleranfälliger und mindert Leistungsfähigkeit und Energieniveau, selbst dann, wenn der subjektive Eindruck vorhanden ist, äußerst produktiv zu sein. Ein weiterer Effekt ist, dass regelmäßige Ablenkung „süchtig“ macht, da unser Gehirn so auf „Unterbrechung“ programmiert wird. (Wie oft am Tag schauen Sie aufs Handy oder checken Sie Ihre Mails und unterbrechen damit Ihre aktuelle Arbeit?)

## Quelle unangenehmer Gefühle

Multitaskende Menschen haben mehr Stress, fühlen sich überforderter und nehmen ihre Umwelt schwerer wahr. Immer öfter kann man beobachten, wie Menschen gegen Pfosten oder Passanten stolpern, während sie ihr Smartphone checken. So sah sich die chinesische 28-Millionen-Metropole *Chongqing* bereits veranlasst, auf Gehsteigen eigene, mittels Sperrlinie markierte Handy-Kriechspuren einzuführen, um Zusammenstöße zu vermeiden.

## Keine Naturtalente

Wer behauptet, mehrere Dinge gleichzeitig UND gut tun zu können, belügt sich meist selbst. Außer, Sie haben dafür gezielt trainiert. Wie für das Autofahren: Schalthebel, Pedale, Lenkrad – alles will gleichzeitig betätigt werden. Multitasking pur, was Fahrschüler oftmals verzweifeln lässt. Doch durch das Fahrtraining werden

alle Gehirnzellen miteinander verknüpft, die fürs Autofahren nötig sind. EIN „Netzwerk Autofahren“ entsteht, was vom Gehirn nicht mehr wie Multitasking, sondern wie eine einzelne Tätigkeit gehandhabt wird. Dies ist jedoch nur der Fall, wenn Sie über längere Zeit exakt jene Kombination von Aktivitäten trainieren, die gleichzeitig benötigt werden. Was jedoch nicht gezielt trainiert wird, bleibt weiterhin Multitasking fürs Gehirn.

## Verlust der Konzentrationsfähigkeit

Das Schlimmste ist, dass eine der elementarsten Fähigkeiten, die wir benötigen, um ein selbstbestimmtes Leben zu führen, im Laufe der Zeit durch Multitasking immer mehr verloren geht: die Fähigkeit zur Konzentration. Je schwächer diese ausgeprägt ist, umso schwerer fällt es uns, Informationen effektiv aufzunehmen, zu lernen, Fehler zu vermeiden und exakt zu arbeiten.

## Selbstbestimmt fühlen

Mit einer gut trainierten Konzentration hingegen fällt nicht nur der Alltag leichter. Man ist auch besser in der Lage, die eigene Sichtweise bewusst zu wählen. Eine äußerst wichtige Fähigkeit, wenn man bedenkt, dass die eigene Sichtweise für die persönliche Stimmungslage verantwortlich ist.

Fällt es Ihnen manchmal schwer, auf sinnlose Sorgen oder Grübeleien zu verzichten? Drehen sich destruktive Gedanken immer wieder sinnlos im Kreis und gelingt es Ihnen nicht, dieses kräfteraubende Gedankenkarussell in den Griff zu bekommen? Wenn es so ist, dann könnte es nützlich sein, dem Training der Konzentration ein wenig Raum zu geben.

## Den Alltag nutzen

Der Alltag bietet genügend Möglichkeiten, diese essenzielle Fähigkeit gezielt zu trainieren:

- Zuhören: Seien Sie ein/e gute/r Zuhörer/in. Wenn Sie mit anderen Menschen sprechen, konzentrieren Sie sich so gut wie möglich auf das, was Ihr Gegenüber sagt. Das trainiert nicht nur Ihre Konzentration, auch Ihre Mitmenschen werden es Ihnen danken.
- Routineaktivitäten wie Putzen, Aufräumen, Autofahren o.Ä. können – bewusst ausgeführt – jederzeit zum Konzentrationstraining werden.
- Hobbys: Beschäftigen Sie sich regelmäßig mit Dingen, die Sie interessieren. Denn dabei wird Ihre Aufmerksamkeit ganz automatisch auf das Objekt Ihres Interesses gelenkt, was Ihre Konzentration mühelos trainiert.
- Genussvoll essen: Lenken Sie beim Essen Ihre volle Konzentration auf den Geschmack der Speisen und Getränke. Dies fördert nicht nur Ihre Konzentration, sondern erhöht auch den Genuss.
- „Das Glück finden“: Wann immer Sie sich wohl in Ihrer Haut fühlen, probieren Sie doch, dieses angenehme Gefühl äußerst bewusst wahrzunehmen. So kosten Sie angenehme Momente nicht nur maximal aus, sondern trainieren auch gleichzeitig Ihre Konzentration.

## Der eigenen Lebensqualität zuliebe

Viele internationale Studien belegen, dass wir, wenn wir eine Aufgabe nach der anderen erledigen, im Normalfall

- schneller sind,
- bessere Arbeit leisten,
- weniger fehleranfällig sind
- und weniger Stress haben.

Es wird sich nicht immer vermeiden lassen, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun. Doch es ist ein Riesenirrtum, zu glauben, dass Multitasking große Vorteile bietet. Nicht umsonst rät der Volksmund seit jeher dazu, eins nach dem andern zu tun.

Viel Spaß dabei wünscht Ihnen

*Gerhard F. Schadler*

Gefühlslogiker – Autor – Trainer