

# Multitasking und Arbeitsunterbrechungen: Weniger Störung, mehr Gesundheit und Leistung

*Mitteilung: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin*

Berlin – Multitasking und Arbeitsunterbrechungen belasten die Beschäftigten und verschlechtern die Qualität ihrer Arbeit, so eine Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA). Doch dass beides nicht zum Arbeitsalltag gehören muss, erklärt jetzt der Forschungsbericht *„Auswirkungen von Arbeitsunterbrechungen und Multitasking auf Leistung und Gesundheit“*. Die Studie zeigt, wie störend Arbeitsunterbrechungen und Multitasking sind, unabhängig vom Alter der Betroffenen. Bereits mit kleinen, häufig kostenneutralen Maßnahmen in der Arbeitsgestaltung lässt sich jedoch die Situation verbessern.

Im Büro könnte es so schön ruhig sein, wären Beschäftigte dort allein. Aber zur Arbeit gehört in den meisten Fällen der Austausch mit Anderen. Kollegen, Kunden und Vorgesetzte stehen plötzlich mit einem Anliegen in der Tür, rufen an, schreiben eine E-Mail. Dies sind klassische Arbeitsunterbrechungen. Der BAuA-Bericht beschreibt weitere Varianten. Er bezieht sich speziell auf Pflegepersonal in Krankenhäusern, die häufig von Patienten, Ärzten oder Kollegen gestört werden. Außerdem ist Multitasking in Berufen, in denen intensiv Informationen verarbeitet werden, an der Tagesordnung.

Doch allgemein gilt: Arbeitsunterbrechungen kommen immer häufiger vor und immer mehr Beschäftigte fühlen sich durch sie gestört. Der Stressreport 2012 zeigt, dass rund 44 Prozent der Befragten häufig ihre Arbeit unterbrechen müssen. Etwa jeder Vierte fühlt sich davon belastet. Zudem geht Multitasking nachweislich mit Leistungseinbußen einher und mit der Zahl der Unterbrechungen steigt die Belastung der Beschäftigten. Sogar im Feierabend sind die Betroffenen stärker gestresst. Dabei zeigt die Studie, dass Multitasking Ältere und Jüngere gleichermaßen beeinträchtigt. Zwar lassen kognitive Fähigkeiten, die durch Multitasking besonders gefordert werden, mit dem Alter nach, dafür können Ältere beim Umgang mit Unterbrechungen auf ihre Erfahrung bauen.

Multitasking und Arbeitsunterbrechungen lassen sich nicht völlig unterbinden. Oft kann durch Maßnahmen der Arbeitsgestaltung die Situation entschärft werden. In einem der untersuchten Krankenhäuser wurde beispielsweise ein Telefondienst eingeführt, so dass die Arbeit der Pflegenden in Stoßzeiten nicht mehr andauernd durch Anrufe unterbrochen wurde. Die Studie empfiehlt solche und ähnliche Maß-

nahmen der Arbeitsorganisation. Zudem können die Beschäftigten den richtigen Umgang mit Multitasking lernen. Nach stressigen Phasen können beispielsweise Pausen helfen.

Weitere Tipps zu diesem Thema stehen in der BAuA-Broschüre „Bitte nicht stören! Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking“.

**Auswirkung von Arbeitsunterbrechungen und Multitasking auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Eine Tagebuchstudie bei Gesundheits- und KrankenpflegerInnen; Anja Baethge, Thomas Rigotti; 1. Auflage. Dortmund: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin 2013; ISBN: 978-3-88261-714-6; 101 Seiten.**

**Eine Version im PDF-Format gibt es zum Herunterladen unter der Adresse**  
<http://www.baua.de/publikationen>

#### **Weitere Informationen:**

<http://www.baua.de/de/Publikationen/Fachbeitraege/F2220-2.html>

**Direkter Link zum Bericht "Auswirkung von Arbeitsunterbrechungen und Multitasking auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Eine Tagebuchstudie bei Gesundheits- und KrankenpflegerInnen"**

*Pressemitteilung v. 8.7.2013  
Jörg Feldmann  
Pressestelle  
Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin  
Quelle: [www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)*