

Tipps zum Umgang mit Multitasking

Mitteilung: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)

Mehrere Dinge am Arbeitsplatz gleichzeitig erledigen zu können, gilt für viele als Zeichen besonders guter Fähigkeiten im Beruf. Doch das sogenannte „Multitasking“ stört bei der Arbeit und schadet Beschäftigten und Unternehmen mehr als es nützt. Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking gibt die baua: Praxis „Bitte nicht stören!“, deren vierte aktualisierte Auflage die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) jetzt veröffentlicht hat. Auf 38 Seiten gibt sie praktische Hinweise, was Unternehmen und Beschäftigte tun können, um stress- und störungsfreier zu arbeiten.

Die beste Störung ist die, die gar nicht erst stattfindet. Lediglich Beschäftigte, die einer einfachen und monotonen Aufgabe nachgehen, empfinden Störungen im Arbeitsablauf als positiv. Wer jedoch bereits drei Minuten von hochkonzentrierter Arbeit abgelenkt wird, braucht anschließend allein zwei Minuten, um wieder auf dem Stand vor der Unterbrechung weiterarbeiten zu können. Das verlängert nicht nur die Bearbeitungszeit einer Aufgabe unnötig. Auch die Arbeitsergebnisse sind schlechter: Forscher der Universität Michigan haben herausgefunden, dass sich die Leistungsfähigkeit des Gehirns um 20 bis 40 Prozent verringert, wenn parallel statt nacheinander gearbeitet wird. Und wer das Gefühl hat, seine Aufgaben wegen ständiger Unterbrechungen nicht mehr richtig erledigen zu können, fühlt sich gestresst.

Die Forscher raten deshalb, dass der Beschäftigte entscheidet, welche Aufgabe Vorrang hat. Muss die aktuelle Arbeit unbedingt vor der Fertigstellung unterbrochen werden wie beispielsweise in Krankenhäusern, dann helfen Notizzettel dabei, sich anschließend wieder problemlos in der alten Aufgabe zurechtzufinden. Außerdem sollten die Beschäftigten ihre Aufgabe nach Möglichkeit dort unterbrechen, wo es später leichter fällt weiterzuarbeiten. Das verringert die Wahrscheinlichkeit von Fehlhandlungen. Um Überlastung vorzubeugen, ist es auch empfehlenswert, Kollegen um Hilfe zu bitten.

Am schlechtesten ist es, wenn die Beschäftigten versuchen, mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Hier hat die Forschung gezeigt, dass Multitasking weder Zeit noch Aufwand spart. Wer dennoch so arbeiten muss, dem empfiehlt die Broschüre eine ruhige Arbeitsweise und eine Orientierung an persönlichen Erfahrungen bei der Arbeit.

Doch auch die Kollegen und Vorgesetzten können einiges tun: Meist wollen sie nur „mal eben“ etwas fragen oder besprechen und meinen es nicht böse. Dann kann ein freundliches Gespräch helfen, ihnen bewusst zu machen, wie störend das sein kann. Ein weiterer Grund

für Unterbrechungen können unvollständige oder missverständliche Absprachen in Teamrunden oder zwischen Mitarbeiter und Vorgesetztem sein. Hier rät die Broschüre zu klärenden Gesprächen darüber, wie genau Teamabsprachen sein sollten.

Für den Fall, dass verschiedene Berufsgruppen und Fachbereiche zusammenarbeiten müssen, können Gesundheitszirkel hilfreich sein. Dabei handelt es sich um einen strukturierten und festgelegten Austausch unter der Leitung eines geschulten externen Moderators. Was ein Gesundheitszirkel wirksam gegen Arbeitsunterbrechungen machen kann, verrät ebenfalls die baula: Praxis.

Zur Broschüre mit Link zum pdf-Text

<http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A78.html>

PM v. 3.2.2017

Jörg Feldmann

Pressestelle

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

www.baua.de

Quelle: idw-online.de