

Fokus statt Multitasking

Warum unser Gehirn kaum noch zur Ruhe kommt – und Aufmerksamkeit ein echter Wettbewerbsvorteil ist.

Worum es in diesem BOOSTER ging:

Viele Menschen glauben, sie hätten ein Zeitproblem, ein Organisationsproblem oder ein Disziplinproblem. In Wirklichkeit haben viele vor allem ein Aufmerksamkeitsproblem. Ständige Unterbrechungen, Nachrichten, Meetings und Aufgabenwechsel kosten Energie, Konzentration und Arbeitsqualität.

Viele glauben, sie hätten ein Zeitproblem

Der Arbeitstag ist voll. E-Mails, Teams-Nachrichten, Telefonate, Meetings, Rückfragen, spontane Aufgaben und das Smartphone konkurrieren permanent um Aufmerksamkeit.

Am Ende des Tages entsteht oft ein frustrierendes Gefühl: viel reagiert, viel beantwortet, viel erledigt – aber wenig wirklich fertig gemacht.

Viele haben kein Zeitproblem. Viele haben ein Aufmerksamkeitsproblem.

Multitasking ist oft freiwillige Unterbrechung

Unterbrechungen passieren nicht nur von außen. Natürlich gibt es eingehende E-Mails, Chat-Nachrichten, Telefonate, spontane Anfragen oder Meetings.

Aber viele Ablenkungen erzeugen wir auch selbst: Wir prüfen „nur kurz“ die E-Mails, wechseln zwischen Aufgaben, reagieren sofort auf jede Nachricht oder starten etwas Neues, bevor das Vorherige abgeschlossen ist.

Das Problem: Jeder Wechsel kostet mentale Energie. Nicht die Aufgabe allein macht müde – sondern das ständige Umschalten.

Kommt dir das bekannt vor?

Es ist 10:30 Uhr. Du hast bereits viele Nachrichten beantwortet, mehrere Gespräche geführt, vielleicht schon ein Meeting hinter dir – und trotzdem das Gefühl, noch nichts wirklich Wesentliches geschafft zu haben.

- **Energie verpufft:** Umschalten kostet oft mehr Kraft als die Aufgabe selbst.
- **Qualität leidet:** Was zwischen Pings entsteht, trägt Spuren der Unterbrechung.
- **Zeit geht verloren:** Aufmerksamkeitswechsel machen Arbeit langsamer und fehleranfälliger.

Der Irrglaube lautet: Multitasking wird dich jetzt retten.

Was Multitasking wirklich ist

Multitasking klingt nach moderner Effizienz. Tatsächlich stammt der Begriff ursprünglich aus der Computertechnik und beschreibt dort parallele Prozessverarbeitung.

Beim Menschen funktioniert das anders. Unser Gehirn erledigt komplexe Aufgaben nicht wirklich parallel. Es springt schnell zwischen ihnen hin und her.

Wichtiger Gedanke:

Multitasking ist beim Menschen meistens kein gleichzeitiges Arbeiten – sondern schnelles Wechseln der Aufmerksamkeit.

Warum wir trotzdem multitasken

Multitasking ist selten eine bewusste Strategie. Oft entsteht es aus Druck, Gewohnheit oder innerer Unruhe.

- **Zeitdruck:** Es fühlt sich an, als wäre nie genug geschafft.
- **Sozialer Druck:** Viele glauben, ständig reagieren zu müssen.
- **Aktivität statt Wirkung:** Beschäftigtsein wird mit Produktivität verwechselt.
- **Innere Unruhe:** Stille und Fokus sind ungewohnt geworden.
- **FOMO:** Die Angst, etwas zu verpassen, hält uns im Reaktionsmodus.
- **Gewohnheit:** Multitasking fühlt sich inzwischen normal an.

Das Multitasking-Versprechen

Das Versprechen klingt attraktiv: Wer mehrere Dinge gleichzeitig erledigt, ist produktiver, effizienter und moderner.

Die Realität sieht anders aus: Das menschliche Gehirn ist für anspruchsvolle Aufgaben nicht für echtes Multitasking gebaut. Was wir erleben, ist schnelles Hin- und Herspringen – und genau dieses Springen kostet.

Das Gehirn arbeitet nicht parallel. Es wechselt nur sehr schnell – und verliert dabei jedes Mal etwas.

Wo Multitasking garantiert nicht funktioniert

Ein typisches Beispiel: E-Mails während eines Online-Meetings beantworten.

Du bist im Meeting anwesend, aber nicht wirklich präsent. Wichtige Informationen gehen verloren, du musst später nachfragen und die E-Mail ist trotzdem nicht optimal beantwortet.

Das Ergebnis: schlechtere Entscheidungen, Missverständnisse und zusätzliche Aufgaben, die später wieder Zeit kosten.

Praxisnah gedacht:

Zwei halb erledigte Dinge sind selten besser als eine wirklich gute Entscheidung.

Ein kleines Experiment

Versuche einmal, eine mathematische Gleichung zu lösen und gleichzeitig alle Strophen von „O Tannenbaum“ zu singen.

Sehr schnell wird deutlich: Zwei einfache Tätigkeiten können vielleicht nebeneinander laufen. Zwei komplexe Aufgaben brauchen dagegen dieselbe Ressource: deine Aufmerksamkeit.

Komplexe Aufgaben brauchen volle Aufmerksamkeit.

Was die Stanford-Forschung zeigte

Clifford Nass, Eyal Ophir und Anthony Wagner untersuchten an der Stanford University sogenannte „Heavy Multitasker“ – also Menschen, die besonders häufig zwischen Medien und Aufgaben wechseln.

Das Ergebnis war ernüchternd: Häufige Multitasker waren nicht besser im Multitasking. Sie hatten größere Schwierigkeiten, irrelevante Informationen auszublenden, Informationen im Arbeitsgedächtnis zu halten und effizient zwischen Aufgaben umzuschalten.

Ironie des Multitaskings:

Wer besonders viel multitaskt, wird dadurch nicht automatisch besser darin. Oft leidet genau die Fähigkeit, die man eigentlich braucht: kognitive Kontrolle.

Attention Residue: Der Kopf nimmt Aufgaben mit

Die Forschung von Sophie Leroy beschreibt einen weiteren wichtigen Effekt: Attention Residue.

Wenn wir von einer Aufgabe zur nächsten springen, bleibt ein Teil unserer Aufmerksamkeit mental noch bei der vorherigen Aufgabe hängen. Der neue Task bekommt also nicht unsere volle Konzentration.

Genau deshalb fühlen wir uns manchmal gleichzeitig beschäftigt und unkonzentriert. Der Kopf ist aktiv – aber nicht wirklich klar.

Unser Kopf beendet Aufgaben nicht immer. Er nimmt sie teilweise mit zur nächsten.

Erschöpfung kostet Energie, Geld und Talente

Mentale Erschöpfung durch permanente Ablenkung ist kein rein persönliches Problem. Sie ist auch ein wirtschaftliches Risiko.

- **Leistungsabfall:** Konzentration und Denkqualität sinken.
- **Fehlentscheidungen:** Unter Dauerstress steigt die Fehlerquote.
- **Gesundheitliche Nachteile:** Dauerhafte Belastung begünstigt Erschöpfung und stressbedingte Ausfälle.
- **Fluktuation:** Erschöpfte Mitarbeitende sind eher innerlich oder äußerlich weg.
- **Innovationsverlust:** Wer permanent reagiert, hat kaum Raum für kreatives Denken.

Fokus ist kein Luxus. Er ist ein strategischer Vorteil.

Aufmerksamkeit ist das neue Kapital

Früher haben Menschen vor allem ihre Zeit geschützt. Heute reicht das nicht mehr.

Denn ein freier Kalendereintrag bedeutet noch lange nicht, dass echte Konzentration möglich ist. Wenn Nachrichten, Tabs, Apps und innere Unruhe ständig mitarbeiten, ist die Aufmerksamkeit trotzdem zersplittert.

Neuer Maßstab:

Nicht nur Zeit blocken. Aufmerksamkeit schützen.

Deep Work: Die Gegenthese

Cal Newport nennt „Deep Work“ die Fähigkeit, sich ohne Ablenkung auf kognitiv anspruchsvolle Aufgaben zu konzentrieren.

Gerade weil Ablenkung überall verfügbar ist, wird tiefe Konzentration immer seltener – und damit immer wertvoller.

Fokus ist deshalb keine nette Arbeitstechnik, sondern eine Schlüsselkompetenz: für Qualität, kreative Lösungen, bessere Entscheidungen und echte Wirkung.

Fokus als Schlüsselkompetenz

In einer Welt permanenter Ablenkung wird tiefe Konzentration zu einer seltenen und wertvollen Fähigkeit.

- **Höhere Leistung:** Fokussierte Arbeit erzeugt bessere Ergebnisse.
- **Mentale Energie schützen:** Weniger Wechsel bedeutet mehr Kraft für das Wesentliche.
- **Qualität statt Quantität:** Tiefes Denken reduziert Fehler.
- **Kreativität entfalten:** Konzentration schafft Raum für echte Ideen.
- **Mehr Zufriedenheit:** Fokus erzeugt das Gefühl, wirklich etwas geschafft zu haben.

Die Eine-Sache-Frage

Eine hilfreiche Vertiefung kommt aus dem Buch „The One Thing“ von Gary Keller. Die zentrale Frage lautet:

Was ist die eine Sache, die jetzt wirklich wichtig ist?

Dahinter steckt eine einfache Idee: Nicht jede Aufgabe hat die gleiche Wirkung. Manche Aufgaben lösen einen Dominoeffekt aus. Sie machen andere Aufgaben leichter, überflüssig oder bringen eine positive Kettenreaktion in Gang.

Der Dominoeffekt im Arbeitsalltag

Stell dir einen typischen Montagmorgen vor: E-Mails beantworten, Rückrufe erledigen, Termine koordinieren, Unterlagen prüfen, Aufgaben nachhalten, Projekte vorantreiben.

Alles wirkt wichtig. Aber nicht alles hat die gleiche Hebelwirkung.

Manchmal verändert eine einzige Aufgabe den ganzen Verlauf der Woche: zum Beispiel zehn Minuten Wochenplanung.

Beispiel:

Zehn Minuten Klarheit am Wochenanfang können Prioritäten sichtbar machen, Feuerwehraufgaben reduzieren, Stress senken und mehr Zeit für Deep Work schaffen.

Drei wichtige Fokus-Regeln

1. Die Eine-Sache-Frage

Konzentriere dich auf die Aufgabe, die heute den größten Unterschied macht.

2. Deep-Work-Termin

Reserviere täglich 60 bis 90 Minuten für deine wichtigste Aufgabe – sichtbar und geschützt im Kalender.

3. Aufgabe beenden

Schließe eine Aufgabe bewusst ab, bevor du zur nächsten wechselst. So reduzierst du Attention Residue und mentale Unruhe.

Was du ab heute konkret umsetzen kannst

Fokus entsteht nicht durch einen perfekten Arbeitsplatz. Fokus entsteht durch klare Entscheidungen.

- **Wähle heute eine wichtigste Aufgabe.**
- **Blocke dafür einen geschützten Fokus-Termin.**
- **Schalte in dieser Zeit Benachrichtigungen aus.**
- **Beende eine Aufgabe, bevor du die nächste startest.**

Mini-Umsetzung:

Frage dich heute: Welche Aufgabe würde aktuell den größten positiven Dominoeffekt auslösen – und wann erledige ich sie fokussiert?

Fazit

Multitasking fühlt sich oft produktiv an, macht uns aber häufig langsamer, unkonzentrierter und erschöpfter.

Fokus ist die wirksamere Strategie. Nicht alles gleichzeitig machen – sondern das Richtige bewusst tun.

Schaffe wieder Momente echter Aufmerksamkeit.

BOOSTER29 mit Markus Dörr · Diplom-Psychologe · Trainer & Coach · Fokus, Zeitmanagement und wirksame Zusammenarbeit

'''