

Multitasking - nein danke!?

Haben Sie den Begriff

"Multitasking"

schon einmal gehört?

Der Ursprung kommt aus dem Bereich der Informationstechnologie:

"Der Begriff Multitasking ... bzw. Mehrprozessbetrieb bezeichnet die Fähigkeit eines Betriebssystems, mehrere Aufgaben (Tasks) (quasi-)nebenläufig auszuführen. Im Allgemeinen bietet der Prozessor hierzu auch unterstützende Hardware-Strukturen. Die verschiedenen Prozesse werden in so kurzen Abständen immer abwechselnd aktiviert, dass der Eindruck der Gleichzeitigkeit entsteht ..."

(Quelle: Wikipedia | 13. Februar 2024)

Besonders interessant finde ich hier die Formulierung:

"... der Eindruck von Gleichzeitigkeit ..."

Der Begriff "Multitasking" hat mittlerweile Einzug in viele unserer Lebensbereiche gefunden. Wenn wir heute von "Multitasking" sprechen, dann meinen wir zumeist so etwas wie die unten stehende Definition:

"Unter Multitasking oder Mehrfachaufgabenperformanz (...) versteht man die Ausführung zweier oder mehrerer Aufgaben zur selben Zeit oder abwechselnd in kurzen Zeitabschnitten. Die Aufgaben sind voneinander unabhängig, das Ziel einer Aufgabe ist also nicht von den Resultaten der anderen Aufgabe abhängig. So wird beispielsweise eine E-Mail verfasst und gleichzeitig einem Bericht zugehört."

(Quelle: Wikipedia | 13. Februar 2024)

Tatsächlich habe ich mich früher immer wieder gefragt, was unser Gehirn von Multitasking hält, ob unser Gehirn multitasking-fähig ist (was das überhaupt in diesem Zusammenhang genau sein soll, wie ich das messen könnte) oder ob unser Gehirn - ähnlich wie ein Computer - zwischen Aufgaben wechselt und zwar so schnell, dass bei mir lediglich der "Eindruck" (s.o.) von Gleichzeitigkeit entsteht.

Irgendwann habe ich festgestellt, dass ich mich bei meinen Recherchen viel mehr damit beschäftigt habe, wie ich mich fühle, was ich wahrnehme, wie mein Leben ist, wenn ich versuche, Aufgaben, Termine, Herausforderungen gleichzeitig oder sehr, sehr nah beieinander zu lösen.

Mein Ergebnis passt in ein Wort: Mies.

Mies, weil ich keine Aufgabe, keinen Termin so richtig mache, weil meine Aufmerksamkeit immer zu einem Teil woanders ist, weil mir dann auch Sachen durchgehen, die mir bei voller Konzentration auf das Thema nicht passiert wären.

Ich kann meine Aufmerksamkeit nicht teilen.

Und Sie vermutlich auch nicht.

Was ich aber richtig gut kann und auch sehr mag ist:

Bei der Vielzahl von Reizen, die auf uns einströmen, sind wir heutzutage jedoch eher

- dauerabgelenkt,
- dauerzerstreut,
- dauerunkonzentriert.

Und das macht etwas mit uns.

Das verändert unsere Wahrnehmung, unsere Fähigkeit, ruhig zu bleiben und "eins nach dem anderen" zu machen. Wir verlieren den Überblick, rackern uns von morgens bis abends ab, manchmal mit dem unguten Gefühl im Bauch, doch viel zu wenig "geschafft" und zudem einiges verpasst zu haben (s. auch Blog-Beitrag: [FOMO - Fear of missing out | Angst, etwas zu verpassen](#)).

"Eins nach dem anderen" ist eine Übungssache: Zugegeben.

Und einfach ist das nicht in diesen Zeiten. Das will ich Ihnen nicht verheimlichen.

Andererseits:

Wer bin ich, wie ist mein Leben, mein Empfinden, wenn ich alles nur noch halb oder nur in großer Hektik und scheinbar parallel und gleichzeitig erlebe?

Für mich ist das nicht erlebenswert.

Dann lieber:

- Statt Handyscrollen - ein Spaziergang an der frischen Luft.
- Statt online anderen Menschen beim Essen zuschauen - selbst in Ruhe essen.
- Statt Geschichten vom anderen Ende der Welt zu sehen - Augen auf im eigenen Stadtteil.

Unser höchstes Gut als Konsument:in ist unsere Aufmerksamkeit.

Ich möchte Sie ermutigen, genau hinzuschauen, wem oder was Sie Ihre Aufmerksamkeit - und damit Ihre Lebenszeit - schenken.

Sie haben Fragen zum Thema Stress?

Reden wir doch darüber im unverbindlichen, telefonischen,

kostenfreien Kennenlerngespräch.

Online-Buchung Kennenlerngespräch

"Liebe ist die Antwort"

Deva Dagmar Keßlau | Dortmund

Heilpraktikerin | Mediale Mentorin

mensch-individuell.de

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)

Wichtiger Hinweis:

Alle meine Blogartikel dienen der Information, der Aufklärung, der Wissensvermittlung. Sie sind nicht geeignet um Selbstbehandlungen oder Selbstdiagnosen durchzuführen oder Behandlungen oder Diagnosen bei anderen Menschen vorzunehmen. Meine Blogbeiträge ersetzen auch nicht eine ärztliche, heilpraktische oder anderweitige therapeutische Beratung, Begleitung oder Behandlung.