



Multitasken bestaat niet

Veel mensen, vooral vrouwen, geloven niet wat hierboven staat. Ze zijn er heilig van overtuigd dat ze meerdere dingen tegelijk kunnen doen. De technologie van tegenwoordig helpt daar ook nog een handje aan mee. Tijdens het ontbijt radio luisteren en tegelijkertijd je Facebook bijwerken, klinkt heel aantrekkelijk, toch? We willen graag geloven dat we meerdere dingen kunnen in 1 moment. Veel mensen zien in multitasken een handige manier om het gebrek aan tijd te compenseren. Lekker efficiënt met tijd omgaan, de vlieger gaat helaas niet op wanneer er een taak bijkomt..... het opdweilen van dat omgestoten theeglas.

Multitasken bestaat echter niet. Multitasken is niets meer of minder dan heen en weer vliegen tussen verschillende taken. Telkens maar je aandacht verleggen van a naar b, van b naar a en ga zo maar door. Een soort mentaal zappen dus. Want twee dingen tegelijk doen, daarvoor zijn onze hersenen niet gemaakt. Als je multitaskt, dan duurt het langer voordat je klaar bent en maak je meer fouten. En die fouten moeten achteraf weer hersteld. En het is ook nog es vermoeiend. Multitaskend werken is traag en slordig.

Niet overtuigd?! Doe dan mee met de twee testjes. Het eerste testje is van de Amerikaanse psycholoog John Ridley Stroop, die in 1935 aan proefpersonen vroeg de kleuren te benoemen van deze kruisjes:

X	X	X	X
X	X	X	X

Pak een stopwatch en kijk hoe snel je de 8 kleuren van de kruisjes hebt benoemd. Doe ditzelfde daarna nog een keer, maar benoem dan de kleuren van onderstaande 8 woorden (NB. de woorden niet LEZEN, maar de kleuren benoemen, net als hierboven bij de kruisjes):

groen	blauw	paars	roze
zwart	bruin	grijs	rood

Wat blijkt nu? Je kunt wrs. razendsnel de kleuren van de kruisjes benoemen, maar wanneer je de kleuren van woorden moet benoemen, komen de antwoorden veel trager. Je merkt dat je veel dieper moet nadenken en telkens afgeleid wordt. Je brein leest eerst het woord en kijkt daarna pas naar de kleur. Het lijkt

wel multitasken....

Nog een testje:

Je hebt 2 reeksen:
ABCDEFGHIJ en 1234567890.
Neem nu met een stopwatch op hoe lang je leest over deze reeksen direct achter elkaar door. Spreek letters en cijfers snel uit, hardop en verstaanbaar.

Nu ga je deze reeksen mengen door telkens 1 teken van de eerste reeks te noemen en daarna een teken van de tweede reeks, net zo lang tot je door de tekens van de reeksen heen bent.

Dus: A - 1 - B - 2

Probeer het maar en je zult zien dat dit veel langer duurt. Je moet bij het mengen van de reeksen veel beter opletten, en toch doe je er 2 tot 3 keer zo lang over!

Multitasken lukt wel als je één van de twee taken op de automatische piloot kunt. Bijvoorbeeld auto rijden en radio luisteren of wandelen en een liedje fluiten. Maar heb je weleens achter een auto gezeten die steeds langzamer ging rijden? Wedden dat er een bellende automobilist in zat, wiens gesprek steeds intensiever werd?

Conclusie is dus dat multitasken in de betekenis van bewust twee of meerdere productieve handelingen op hetzelfde ogenblik uitvoeren niet bestaat en zeker geen tijdswinst oplevert. Focus je dus op 1 ding tegelijk en je krijgt veel meer gedaan! Doe alles in één keer goed en maak eerst af waar je aan begon en begin dan aan iets nieuws. Omschakelen kost alleen maar tijd.

OrganieQ werkt aan bewustwording van mensen in het omgaan met tijd en ruimte. Niet meer multitasken brengt rust en spaart tijd, zowel zakelijk als privé.

