

Multitasken is een leugen

Zoals je wellicht wel weet ben ik een fervent voorstander van slim en efficiënt werken. Tijdens mijn trainingen kom ik regelmatig mensen tegen die ervan overtuigd zijn dat multitasken de enige manier is om tegenwoordig te voldoen aan de vele vragen die op hen afkomen. Helaas is dit een absolute misvatting! Ik wil dat hieronder graag toelichten.

Ten eerste is uit onderzoek gebleken dat ons brein niet in staat is twee dingen tegelijk te doen. Dit betekent dus dat multitasken niet bestaat. Wat we in feite doen is *switchtasken*, waarbij we in ons brein heel snel wisselen tussen twee taken - bijvoorbeeld een telefoongesprek voeren en een mail beantwoorden - en dat we hiermee voortdurend switchkosten maken. Switchkosten zijn kosten die ontstaan wanneer je moet opzoeken waar je ook alweer gebleven was voordat je verder kunt met een taak. In het voorbeeld van een telefoongesprek en een mail beantwoorden zijn het iedere keer fracties van seconden maar bij elkaar opgeteld loopt het aardig op.

Ik wil je vragen om onderstaande test te doen, om een idee te krijgen van de tijd die dit voortdurende switchen kost.

Je hebt de volgende spullen nodig:

- een vel papier
- een pen
- een horloge met een secondewijzer of een stopwatch
- een collega die de tijd voor je opneemt.

Pak het vel papier en schrijf hierop de zin: 'Multitasken is erger dan een leugen'. En daaronder een regel met de cijfers 1 tot en met 30.

De test bestaat uit twee rondes. Voor allebei de rondes moet je de tijd opnemen.

Ronde 1.

Schrijf de zin nogmaals op, echter nu moet je na iedere letter eronder het cijfer zetten. Je zet dus de 'M' en daaronder de '1', daarna de 'u' en daaronder de '2'. Ga zo door totdat beide regels gevuld zijn. Meet hoelang je hierover doet.

Ronde 2.

Schrijf de zin nu in één keer achter elkaar op en daaronder achter elkaar 1 tot en met 30. Neem weer de tijd op.

Vergelijk de tijd van ronde 1 met die van ronde 2. Schrik jij ook zo van het verschil in tijd?!

Jij maakt waarschijnlijk ook heel wat switchkosten op en dag en zo verlies je veel tijd. Denk hier eens aan wanneer je weer de neiging hebt om meerdere dingen 'tegelijk' te doen.

Mijn advies is: maak eerst iets helemaal af voordat je aan iets nieuws begint.