

Stop het multit

Multitasken klinkt modern en dynamisch. Maar het schaadt zowel de productiviteit als creativiteit.

TEKST ANNEGREET VAN BERGEN | BEELD CORBIS

Zou u willen worden geopereerd door een chirurg die tijdens de operatie zit te multitasken? Of hoe zou u het vinden wanneer de remmen van uw auto werden gerepareerd door een multitaskende monteur? Dat heeft u uiteraard liever niet. Maar waarom zou u als accountant dan wel uw werk laten onderbreken door sms-jes, mails of telefoontjes? Is uw werk minder belangrijk dan dat van chirurgen of automonteurs?

Dit soort vragen stelt Theo Compernelle zijn cliënten. De Belg Compernelle is arts en neuropsychiater en doet onderzoek naar stress. Hij werkt als consultant in het bedrijfsleven en is geïnteresseerd in de wisselwerking tussen werkomgeving en hersenen. Op basis van uitkomsten van recent (hersenen)onderzoek is hij een kruistocht begonnen tegen het steeds populairdere Multitasken: dat is inefficiënt en gevaarlijk. Je gedachtengang voortdurend laten onderbreken door externe prikkels staat volgens Compernelle gelijk met brain abuse, misbruik van je hersenen.

'OMSCHAKELINGSKOSTEN'

Het eerste van zijn twee argumenten voor deze stelling: Het bewuste brein kan slechts aan één ding tegelijk denken. Het kan weliswaar omschakelen van het ene naar het andere onderwerp, maar dit omschakelen kost hoe dan ook tijd. Hoe meer de onderwerpen inhoudelijk verschillen (werk en privé), hoe ingewikkelder het onderwerp is waarmee je bezig was, hoe vaker je omschakelt, des te groter zijn deze 'omschakelingskosten'.

Stel, zo zegt Compernelle, dat je één uur bezig bent met een bepaalde taak en dat je in dat uur tien keer een minuut wordt onderbroken. Dan zou je misschien denken dat je tien minuten hebt verloren. Maar dat is niet

**'NA HET LEZEN VAN DE MAIL
DUURT HET ZEKER EEN KWARTIER
VOOR JE TERUG BENT OP JE
OUDE PRODUCTIVITEITSNIVEAU.'**



zo: door de tijd die het kost om om te schakelen ben je gemiddeld zeker een halfuur kwijt. Alleen al wanneer je het belletje hoort waarmee je computer je vertelt dat er een e-mail is binnengekomen, is je concentratie gedurende anderhalve minuut beduidend minder. Als je met een ingewikkelde klus bezig bent, duurt het na het lezen van de mail zeker een kwartier voor je weer terug bent op je oude concentratie- en productiviteitsniveau.

CREATIVITEIT

Zijn tweede argument: Oplossingen voor problemen worden gevonden door ons onbewuste brein. Dit onbewuste brein is een magazijn waarin gigantische hoeveelheden informatie liggen opgeslagen. Die informatie wordt voortdurend herschikt en gemanipuleerd om er kennis en inzicht van te maken. Om deze kennis

asken!



'IN DE WINDSTILTE
VAN DE GEEST
WORDEN DE BESTE
IDEEËN GEBOREN.'

en inzicht naar boven te brengen, moet het bewuste brein niet voor de volle honderd procent worden gebruikt. Bij een voortdurend ingeschakeld bewust brein, krijgt creativiteit geen kans. Een heel bekend voorbeeld: in een gesprek komt iemand ter sprake van wie je de naam met de beste wil van de wereld niet meer kunt herinneren. Pas als je je hersenen niet meer pijnigt en het probleem loslaat, komt die naam opeens naar boven drijven.

DOUCHE

Op een vergelijkbare manier krijgt een goed voorbereid brein de meest creatieve ideeën wanneer je ontspant. Bijvoorbeeld wanneer je onder de douche staat, in bed ligt of een wandeling maakt; op die momenten werkt je bewuste brein op pakweg twintig procent van zijn capaciteit. Je brein goed voorbereiden betekent dat je

NOOIT BELLEN IN DE AUTO

John Vollenbroek is organisatieadviseur, gespecialiseerd in het terugdringen van menselijke fouten en het verbeteren van prestaties. Hij adviseert bedrijven om hun medewerkers te verbieden in de auto te bellen. Ook niet hands free. Wie telefoneert vanuit de auto is niet alert genoeg of maakt zelfs fouten. Vollenbroek baseert zich op onderzoek, waarbij proefpersonen werden getest op numeriek en verbaal geheugen, simpele rekenkundige vaardigheden, logische vaardigheden en het maken van interpretaties.

Een eerste groep proefpersonen voerde al rijdend een telefoongesprek. Een tweede groep sprak met een meerijsende passagier. De derde groep voerde een telefoongesprek aan een bureau. De laatste groep had een gesprek onder vier ogen aan een bureau.

Deze laatste groep scoorde het best. Het slechtst de groep die tijdens het rijden had zitten bellen. Daar lag het verbale en numerieke geheugen plus het interpretatievermogen liefst twintig procent onder dat van de gewone bellers en degenen die met een passagier spraken.

Vollenbroek: "Achter het stuur bellen betekent een te grote belasting van je werkgeheugen. Zelf bel ik om die reden niet meer in de auto. Ik bel alleen met mijn vrouw, maar dat zijn geen werkbesprekingen. Bovendien kan ik dan stilvallen wanneer het verkeer te veel mijn aandacht opeist."

TWEE TIPS VOOR MAILREDUCTIE

E-mail kost veel tijd, terwijl de meeste mails onze aandacht helemaal niet waard zijn. Theo Compennolle probeerde samen met managers het kaf van het koren te scheiden. Een manager die meer dan honderd mails per dag kreeg, stuurde een out of office-bericht: 'Ik kan uw mail de komende dagen niet beantwoorden. Mocht uw mail belangrijke en urgente informatie bevatten, fax hem dan naar nummer xxx (zijn secretaresse).' Achterliggende gedachte: 'Als een mail niet belangrijk genoeg is om hem te printen en te faxen, hoef ik hem ook niet te lezen.' Sedertdien kwamen er drie tot tien faxen per dag binnen. Een andere manager stuurde tijdens zijn vakantie een out of office-bericht: 'Aangezien er na mijn vakantie honderden mails voor me zijn, is er een kans dat ik deze mail niet beantwoord. Mocht uw bericht belangrijk en urgent zijn, stuur het dan naar xx@xx.' Op dit speciaal aangeemaakte mailadres kwamen slechts vijftien mails binnen, in zijn gewone box zaten er achthonderd. Die verplaatste hij naar een aparte folder. Drie maanden later bleek dat hij van die achthonderd er slechts twintig had gebruikt.

alle informatie in je opneemt en tijd neemt om erover na te denken. Dit soort voorbereiding kun je niet maken als je aan het Multitasken bent en voortdurend in opperste paraatheid verkeert. Kortom, hoofdarbeiders moeten hun brein geregeld vrijaf geven als ze goed willen presteren. In deze windstilte van de geest worden de beste ideeën geboren. □