

„Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, wird keinen davon fangen“

Liebe Schülerinnen und Schüler,

langsam wisst ihr ja, woher ich meine Zitate und die meisten Informationen habe, aus dem SPIEGEL-Bestseller: Volker Busch: „Kopf frei! – Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen“. Droemer-Verlag 2021, München. 18 Euro. Nebenbei, das Hasen-Zitat schrieb Konfuzius (551 – 479 v. Chr.).



„Der Begriff ‚Multitasking‘ stammt aus der Computertechnologie und meint, mehrere Aufgaben nebeneinander ausführen zu können.“ (S. 113) Vergesst den Wettkampf mit dem Computer, ihr verliert, und zwar immer, ihr springt hin und her, auch wenn ihr es nicht merkt. „Das Wichtigere erhält mehr Aufmerksamkeit, das weniger Wichtige wird mit Nichtachtung gestraft. Aufmerksamkeit ist kompetitiv. Der jeweils stärkste oder interessanteste Reiz gewinnt auf Kosten der

anderen ... ‚The winner takes it all.‘“ (S. 115) „Das, was wir im Alltag als Multitasking bezeichnen, ist also in den meisten Fällen ebenfalls (wenn auch ein mitunter sehr schnelles) Task-Switching, und zwar mit allen Verlusten, die wir bereits besprochen haben.“ (S. 116)

Nun will ich schnell noch die bedienen, die es psychologisch haben wollen. Es gibt in unserem Gehirn eine sehr weit vorne gelegene Struktur, die sogenannte „Frontopolarregion“, auch „switching generator“ genannt, vergleichbar mit einer Fernbedienung. Diese Gehirnregion reift erst spät aus, folglich haben Kinder, aber auch ältere Menschen mit dem ständigen Umschalten Schwierigkeiten. Und noch eine Information: Diese Region in unserem Gehirn lässt sich kaum trainieren. Und wenn ihr jetzt mit Notfallärzten und Piloten ankommt, stimmt, es sind „Supertasker“, sie machen in der Bevölkerung zwei bis drei Prozent aus, also die Kirche im Dorf lassen, sich realistisch einschätzen! Fast hätte ich vergessen, noch auf etwas anderes hinzuweisen, was schon seit längerer Zeit Konsens in der Psychologie ist: Es gibt keinen wesentlichen Unterschied beim Multitasking zwischen Frauen und Männern, auch wenn meine eigene Wahrnehmung dem total widerspricht.

So, und jetzt nehme ich als Multitasking-Abrundung einfach die Zusammenfassung von Prof. Busch auf S. 123: „Wer sich sekundären Zielen zuwendet, während er noch primäre Ziele verfolgt, verschlechtert die Leistungen in beiden Bereichen, denn die zweite Aufgabe benötigt einen Teil der Ressourcen, die der ersten nicht mehr zur Verfügung stehen.“

Noch schnell den Versuch der Gleichzeitigkeit mit verheerenden Folgen: Ihr erinnert euch noch an Bad Aiblingen, das schreckliche Zugunglück im Februar 2016, bei dem zwei Züge frontal zusammenprallten? Grund: Der Fahrdienstleiter im Stellwerk war durch ein Computerspiel auf seinem Handy abgelenkt gewesen.

Klare Busch-Botschaft: „Es wäre gut, Multitasking, so gut es geht, zu vermeiden ... Denn in vielen Fällen handeln wir automatisch parallel und könnten dank unserer kognitiven Steuerungsfähigkeiten lernen, den Dingen nacheinander die Zuwendung zu schenken, die sie verdienen. Wenn da nicht unsere Ungeduld wäre ... Alles am besten jetzt und unmittelbar.“ (S. 124f.)

Bleiben wir also am Ende noch auf der Ungeduldsspur. 75 Prozent der Teilnehmer einer Studie gaben an, Schuld an ihrer Ungeduld trügen die digitalen Medien – und wir

könnten den Teilnehmern psychologisch informiert antworten: „Leute, gegen euren Bottom-up-Reiz habt ihr null Chance, kapiert das endlich!“

Und noch etwas sollte uns klar sein: „Die Ungeduld stört unsere Top-down-Kontrolle.“ (S. 127) Impulsive Verhaltensweisen können ganz schön ins Auge gehen. Euch fallen sicher Beispiele aus eurem Alltag ein. Und der Tipp von Prof. Busch: „Fast alle Ziele, die sich im Leben lohnen, erfordern vor allem Ausdauer, Zeit und Geduld während ihrer Umsetzung ... Wenn wir jedem inneren Impuls stattgeben, bringen wir viel in Gang, aber kaum etwas sinnvoll zu Ende.“ (S. 128)

Auf den Punkt gebracht mit Friedrich Hölderlin (1770 – 1843): „Die Ungeduld, mit der man seinem Ziel zueilt, ist die Klippe, an der oft die besten Menschen scheitern.“



„Kopf frei!“ für euch selbst, für eure Ziele, für euer Glück!
Klaus Schenck

Alle Artikel der Psychologie-Serie mit Links

1. „Alle Vorsätze sind für den Arsch, wenn man sich nicht daran hält“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>
2. „Die Aufmerksamkeit ist der Meißel des Gedächtnisses“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-aufmerksamkeit-ist-der-meissel-des-gedaechtnisses/>
3. „Wer zwei Hasen gleichzeitig jagt, wird keinen davon fangen“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/wer-zwei-hasen-gleichzeitig-jagt-wird-keinen-davon-fangen/>
4. „Where the focus goes, the energy flows“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/where-the-focus-goes-the-energy-flows/>
5. „Tagträumen ist vielleicht die wichtigste Arbeit in meinem Leben“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tagtraeumen-ist-vielleicht-die-wichtigste-arbeit-in-meinem-leben/>
6. „Das Leben der Eltern ist das Buch, in dem die Kinder lesen“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/das-leben-der-eltern-ist-das-buch-in-dem-die-kinder-lesen/>
7. Generation Z: Dumbphone statt Smartphone: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/generation-z-dumbphone-statt-smartphone/>

Handy-Artikel der Schülerzeitung

- Klaus Schenck: „Hey, Lehrer, nehmt den Schülern die Handys ab!“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/hey-lehrer-nehmt-den-schulern-die-handys-ab/>
- Schülerwunsch: Handyfreier Unterricht: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/schuelerwunsch-handyfreier-unterricht/>

- Eigenes Handy im Unterricht/Forschungsergebnisse:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eigenes-handy-im-unterricht-forschungsergebnis/>
- Klaus Schenck: „Du Handy – ich Mensch“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/du-handy-ich-mensch-2/>
- Debora Eger: Eine Woche ohne Handy“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/eine-woche-ohne-handy/>
- Antonia: „Handyfasten – eine Qual für fast alle Jugendlichen“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/15659/>
- Stephanie Hofmann: „Handysucht“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/suchtige-smartphonebesitzer-gestern-belachelt-heute-opfer/>
- Anna Winkler: „Handy an – Gespräch aus“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/handy-an-gesprach-aus/>
- Vanessa Müller: „Persönlicher Bezug zum Handy“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/personlicher-bezug-zum-handy/>
- Klaus Schenck: „Ein neues Kapitel in der Menschheitsgeschichte“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/ein-neues-kapitel-der-menschheitsgeschichte/>
- Stefanie Geiger: „Liebe auf den ersten Blick – ein iPhone erzählt“:
<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/liebe-auf-den-ersten-blick/>
- Debora Eger: „Tschüss Facebook“: <https://www.schuelerzeitung-tbb.de/tschuss-facebook/>
- Sofie Geiger: „Der Handy-König“ (Fotostory / Parodie auf „Der Erlkönig“):
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/h91-handykoenig-fertig.pdf>

Ergänzendes Material: Manuskript plus Link zur YouTube-Sendung

- „Tagträume – die Kreativitäts-Chance“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk094-tagtraeume.pdf>
- „Beschleunigung – Stress, Zeitnot, Lösungsansatz“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk093-beschleunigung.pdf>
- „Handys: vom klugen Umgang mit ihnen – Tipps“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk092-handy-umgang.pdf>
- „Handys: Psychologische Forschungsergebnisse“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk091-handy-forschung.pdf>
- „Selbstmanagement – Erfolgsfaktor im Schulalltag“:
<https://www.klausschenck.de/ks/downloads/sk088-selbstmanagement.pdf>

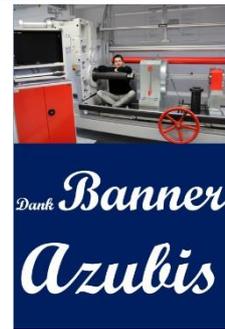
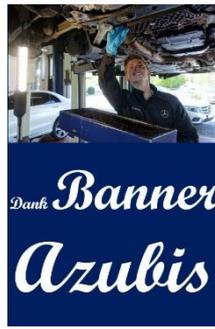
Material-Übersicht mit Links

(Stand: Oktober 2023)

www.KlausSchenck.de

Familienunternehmen/Mittelstand: Dank Banner zu Azubis

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/banner-chancen/index.html>



Lehrerbuch: „Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“

<https://www.klausschenck.de/ks/lehrerbuch/index.html>

Aktuelles und Neues



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023---baden-wuerttemberg/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/veroeffentlichungen/eigene-artikel/freier-geist-vs-politische-korrektheit/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/alle-vorsaetze-sind-fuer-den-arsch-wenn-man-sich-nicht-daran-haelt/>



verregnetes Wochenende → Pflichtlektüre intus

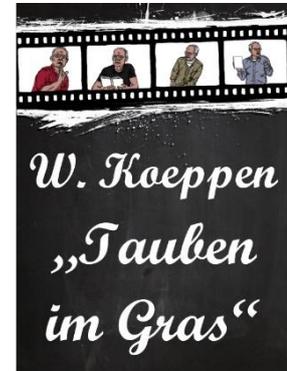
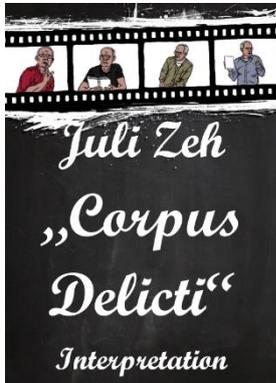
Inhalt: in Briefform, auf YouTube, Personen-Kurzübersicht – umfassende

Werkübersicht: auf YouTube, als Manuskript, Markierung zentraler Stellen –

Interpretation: in Briefform, als Manuskript, auf YouTube, als Wissenstest

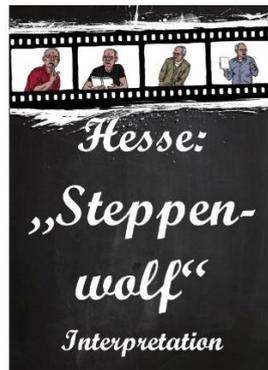
Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg ab 2023

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/abi-pflichtlektuere-ab-2023--baden-wuerttemberg/index.html>

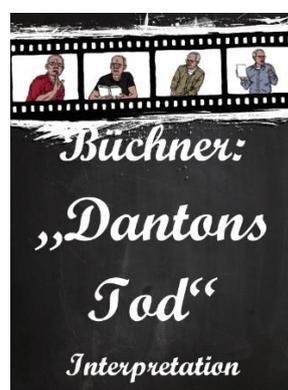
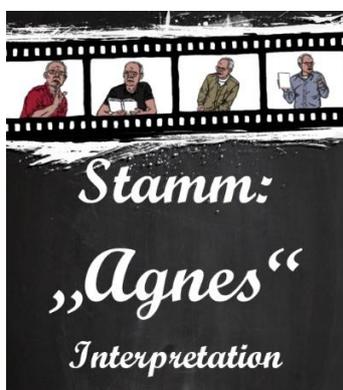


Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2022

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi-pflichtlektuere---baden-wuerttemberg/index.html>



Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2018



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---stamm-agnes/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---buechner-dantons-tod/index.html>

<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---frisch-homo-faber/index.html>

Pflichtlektüre fürs Deutsch-Abitur/Baden-Württemberg bis 2012



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kleist-kohlhaas/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---kafka-prozess/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---duerrenmatt-besuch-der-alten-dame/index.html>

Weitere Deutsch-Pflichtlektüre



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/klassenarbeiten/neue-abi--pflichtlektuere---nordrhein-westfalen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-raeuber/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/literatur---schiller-kabale-und-liebe/index.html>

Deutsch-Themen und Präsentations-Prüfungen auf YouTube



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/aufsatzarten/inhaltsangabe/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/deutsch/grammatik/grammatik-uebungen/index.html>



<https://www.klausschenck.de/ks/praesentationen/abi-praesentationen/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/der-mensch-mit-dem-schizophren-denkenden-herzen-und-der-verwirrten-seele/>

Psychologie-Themen



<https://www.klausschenck.de/ks/psychologie/psychologie-unterricht-als-staerkenseminar/index.html>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/disziplin-erfolgsfaktor-in-der-schule-einfuehrung/>



<https://www.schuelerzeitung-tbb.de/die-stillen-in-der-schule-1-vom-glueck-der-introversion/>

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Trailer: <https://www.youtube.com/watch?v=Sugl-meaxt4>

„Vom Engagement-Lehrer zum Lehrer-Zombie“/Bange-Verlag 2020:

Info-Flyer: <http://www.klausschenck.de/ks/downloads/f02-buch-1.-flyer-ueberblick-internet.pdf>

