

# Gesprächsleitfaden zum Safety Flash «Multitasking und Ablenkung»

«Multitasking versus Aufmerksamkeit - Die Sicherheit hat Vorrang»



«Komm, mach schon – kannst du nicht zwei Dinge gleichzeitig anpacken? Erledige deine Arbeit bitte schneller und arbeite genauer. Leg das Smartphone weg und konzentriere dich auf deine Arbeit.» Mit diesen und ähnlichen Aufforderungen werden die Lernenden täglich konfrontiert. Stress, Druck, volle Agenda und der Kopf woanders: Es mangelt an Zeit. Was liegt da als Lösung näher als «Multitasking»? – Das klappt aber nicht. Multitasking lenkt ab und mindert die Aufmerksamkeit. Ablenkung ist Unfallursache Nummer 1. Deshalb lohnt es sich, diesem Thema Zeit zu widmen.

Vorgehen:

1. Zeigen Sie den Film «Anastaste» Ihren Lernenden.
2. Besprechen Sie den Film mit den Lernenden. Dazu haben wir Ihnen einige Fragen und die möglichen Antworten dazu vorbereitet. Der Fragekatalog ist nicht abschliessend und gilt nur als Orientierungshilfe. Lassen Sie unterschiedliche Meinungen zu. Die Lernenden sollen miteinander diskutieren. Motivieren Sie die Lernenden sich zu äusseren. Die Aussagen sind vertraulich und bleiben im Raum.
3. Optional: Vereinbaren Sie am Schluss des Gesprächs mit dem Lernenden zwei persönliche Ziele. Sie können diese beim nächsten «Safety Flash» als Einstieg nutzen.

## Mögliche Fragen und Antworten:

Hand auf's Herz: Bist du nicht auch schon mit dem Handy am Ohr die Treppe hinuntergesprungen oder hast eine Strasse überquert und dabei eine Nachricht gelesen? Weshalb traust du dir das zu?

- Das mache ich oft so und kann das problemlos.
- Es ist noch nie etwas passiert.
- Dies machen ja alle so.

Gibt es Situationen im Alltag (bei der Arbeit und in der Freizeit), bei welchen du dich nicht ablenken lässt und zu 100 Prozent bei der Sache bist?

- Wenn ich anspruchsvolle Aufgaben erledigen muss.
- Wenn ich etwas Neues lerne.
- Wenn ich einen Vortrag halten muss.
- Wenn ich etwas erfolgreich erreichen will.
- Wenn ich mit Lust und Freude an einer Sache dran bin.
- Bei meiner Lieblingsbeschäftigung (Sport, Musik usw.).

Wie fühlst du dich dabei?

- Wenn ich mein gestecktes Ziel erreiche, bin ich zufrieden. Ansonsten bin ich enttäuscht.
- Ich bin anschliessend müde und brauche Erholung.

Weshalb bist du in diesen Situationen voll konzentriert und aufmerksam unterwegs?

- Ich will das gesteckte Ziel erreichen.
- Ich will kein Risiko eingehen und den Erfolg nicht aufs Spiel setzen.
- Ich habe Spass daran.
- Ich habe keine andere Wahl – sonst gefährde ich den Erfolg.

Was kann passieren, wenn du dich ablenken lässt oder unkonzentriert unterwegs bist?

- Es passieren Fehler, weil ich unkonzentriert bin.
- Ich gefährde mich und andere bei der Arbeit oder in der Freizeit.
- Ich kann eine Aufgabe oder Übung weniger gut lösen.
- Ich bin nicht erfolgreich.
- Ich verliere zu viel Zeit und bin so weniger produktiv.

Bei welchen Situationen kannst du dich nicht gut konzentrieren (im Beruf oder Freizeit)?

- Bei Arbeiten, die mir leicht fallen.
- Bei Stress (Zeitdruck oder zu komplizierte Aufgaben).
- Beim Nachrichten lesen auf dem Smartphone.
- Wenn ich mit den Gedanken abschweife.
- Bei Konflikten mit den Arbeitskollegen oder dem Vorgesetzten.
- Bei Problemen in der Schule, mit der Familie oder Freunden.
- Bei Müdigkeit, weil ich zu lange im Ausgang war.
- Wenn ich zu viel Alkohol getrunken habe.
- Beim Radiohören oder Telefonieren im Auto.

Was kannst du dagegen unternehmen?

- Regelmässig Pausen einlegen.
- Smartphone nur gezielt nutzen.
- Auf körperliche Erholung achten.
- Auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.
- Genügend schlafen und ausreichend bewegen.
- Klare Aufträge und gute Vorbereitung einfordern, wenn etwas nicht klar ist.
- Konflikte offen ansprechen und den Mut haben darüber zu sprechen.
- Wünsche ansprechen.
- Mich nicht überfordern.
- Konzentriert Arbeiten – nicht viele Dinge gleichzeitig tun.

Routine führt zu vielen Unfällen. Was sind für dich mögliche Gründe?

- Schlechtere Konzentration.
- Ich lasse mich eher ablenken, weil ich mich sicher fühle.
- Routinearbeiten langweilen mich.