



Louise Dinesen (tv) og Vibeke Lunding-Gregersen (th) er psykologer og værter på Lederstof.dk's podcast "Lederhjerne".

LEDERHJERNE

Multitasking findes ikke

Natasia Isabella Andersen

Foto Christian Als

3. februar 2021

Vil du lede med nærvær og compassion, skal du lægge din smartphone væk, mener erhvervpsykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

»Lad os, én gang for alle, slå fast: Mennesker kan ikke multitaske. Hverken unge eller gamle. Mænd eller kvinder. Multitasking findes ganske enkelt ikke!«

Sådan siger Vibeke Lunding-Gregersen, som er én af de to værter på Lederstof.dk's podcast *Lederhjerne*.

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK

[LYT TIL TIENDE AFSNIT AF LEDERHJERNE](#)[ÅBN I PODCAST-APP](#)

Videnskabelige undersøgelser har bevist – gang på gang – at mennesket kun kan udføre én kognitiv opgave ad gangen. Det, man i praksis gør, når man tror man multitasker, er altså at man skifter sin opmærksomhed mellem aktiviteter. Med et engelsk ord; shifttasker.

»Når vi shifttasker er vi konstant forstyrrede og ufokuserede. Vi ser ikke hinanden og ser ikke, når andre har brug for vores hjælp, støtte og opmærksomhed,« supplerer Louise Dinesen. Vi er altså mindre empatiske og har sværere ved at udøve compassion, når vi shifttasker. Alligevel erkender 92% af vidensarbejdere, at de shifttasker under møder.

De to erhvervspsykologer fortæller om et tankevækkende studie fra University of Sussex, som bl.a. viser, at der er en direkte og signifikant sammenhæng med folks grad af multitasking mellem forskellige medier – telefon, computer etc. – og en reduktion af hjernebarkens tykkelse.

»Med andre ord, hjernebarken skrumper!« understreger Vibeke Lunding Gregersen. Hjernebarken er dét, der kaldes den nye hjerne, fortæller hun. Det er den del af hjernen, der gør os til mennesker og gør os intelligente. Den del af hjernen, som helst ikke skal skrumpes.



Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen

Vi tror vi multitasker, når vi bruger vores smartphone

Det er opmærksomhedens natur at være let distraherbar og at vandre. Men vi lever også i en tid, hvor vores opmærksomhed konstant fristes og lokkes. Ikke mindst af vores smartphones.

Smartphonen er én af de største trusler mod vores opmærksomhed. Og illusionen om multitasking, sker ofte med en smartphone i hånden.

»Vi skal huske på, at smartphones er designet med udgangspunkt i hardcore neurovidenskab. Altså viden om, hvordan hjernen fungerer og dermed om, hvordan en mobiltelefon bedst muligt kan friste, lokke og tiltrække vores opmærksomhed,« siger Louise Dinesen.

Smartphonen er forbundet til vores belønningssystem, som frigiver dopamin i kroppen. Forbindelsen mellem telefon og dopamin er altså så stærk, at vi ikke selv er herre over, om vi bliver distraheret af en telefon i vores synsfelt, siger Vibeke Lunding-Gregersen.

Derfor vil alene dét at en telefon ligger på bordet være en forstyrrende faktor for mange møder.

De to værter på Lederhjerne opfordrer derfor deres lyttere til at have en kritisk og bevidst tilgang til deres brug af smartphones. Det kan f.eks. være ved at indføre mobilfri zoner – både på arbejdet og derhjemme. Er du leder, kan du også overveje, at indføre regler om mobilforbrug under møder. På den måde sikrer du dig, at både du og dine medarbejdere er opmærksomme på mødet – og ikke mindst hinanden.



KURSER I PERSONLIG UDVIKLING

Lær at arbejde bevidst med din personlige udvikling som leder

GÅ TIL KURSER

Tag pauser og bliv skarpere

En anden måde, du kan styrke din bevidste opmærksomhed på, er ved at tage flere pauser, siger de to erhvervspsykologer. Louise Dinesen tilføjer, at én af de problematikker hun ofte møder, når hun coacher ledere, er at det er svært for mange ledere at prioritere pauser i løbet af deres arbejdsdag.

Mange studier viser også, at vi ikke tager de pauser vi har brug for:

Hver femte holder ikke de pauser, de har brug for.

En tredjedel holder ikke andre pauser end deres frokostpause.

En tredjedel bliver blevet afbrudt i deres frokostpause på grund af arbejde.

Mentale pauser er helt centrale for vores hjernes restitution og sortering af information. Rationel tænkning, analyse og databearbejdning er nemlig funktioner, der kun sker, når hjernens energiniveau er tilpas.

»Bonus ved pauser er, at det udover at øge både din balance og dit velbefindende også optimerer dine muligheder for performance. Du er en bedre og mere rationel leder og medarbejder, når du holder pauser,« siger Louise Dinesen.



PODCAST FRA LEDERSTOF.DK

Du bliver en dårligere leder af at sove for lidt. Få din søvn og sørg for at tage pauser.

☰ 🎧 27 MIN.

Konkrete strategier: Pomodoro & OHIO

Et studie af klassiske musikere fra Florida State University har vist, at man opnår den optimale produktivitet, hvis man arbejder maksimalt 90 minutter ad gangen. Overskrider du den grænse, overlæsser du ganske enkelt hjernen, siger Vibeke Lunding-Gregersen.

Studiet førte til dét, der i dag omtales som *pomodoro-teknikken*, som går ud på, at man deler sine opgaver op i mindre bidder. Helt konkret arbejder man i 25 minutter, efterfuldt af 5 minutters pauser – og sådan fortsætter man i 90 minutter. Efter de 90 minutter stopper man op og tager en længere pause på 30 minutter. På den måde undgår man shifttasking, giver sig selv lov til at være fordybet i sine opgaver, men har samtidig pauser inkorporeret i sit arbejde.

Vibeke Lunding-Gregersen fortæller om OHIO-strategien, som hun bruger i sit eget arbejdsliv – Only Handle It Once. Strategien går – meget simpelt – ud på, at man ikke skal gå i gang med noget halvt. Går man i gang med en opgave, afslutter man den eller sætter tid af til at løse den senere. Hun fortæller:

»Når jeg minder mig selv om OHIO-strategien, tager jeg konkret stilling til det, der er foran mig. og vurderer om det er noget jeg skal gøre nu, og så gør jeg det helt færdigt. Hvis ikke det er nu, sætter jeg tid af til, men jeg starter ikke halvt på det.«



PODCAST

Lederhjerne

Lederhjerne er en podcast om hjernen og ledelse, som kan hjælpe dig med at skabe mental bæredygtighed og understøtte det gode, sunde arbejdsliv for dig selv og dine medarbejdere. Dine værter på Lederhjerne er erhvervspsykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

LYT TIL FLERE AFSNIT OG ABONNÉR

De to værter adresserer særligt ledere til at »være lidt mere irriterende«. Være sværere at få fat på. Være bedre til at lade mails og telefoner ligge ubesvaret. Mange ledere værdsætter nemlig signalet om at være tilgængelige – hvilket de også skal være – men tilgængeligheden sker ofte på bekostningen af andre ting.

»Problemet er, når vores konstante tilgængelighed – også når vi f.eks. er til møde med andre – sker på bekostning af nærvær og fokus, så har vi ikke vundet noget som helst. Og jeg er sikker på, at de fleste medarbejdere vil foretrække nærværende og fokuserede ledere – også hvis det koster lidt på tilgængelighedskontoen,« siger Louise Dinesen afsluttende.

ACTION CARD

Sådan giver du din hjerne bedre arbejdsbetingelser vol. 2

- 1 Hold pause, når du går fra én opgave til en anden
- 2 Brug hverdagens små sceneskift til mentale pauser og omstilling
- 3 Lav mobilfri zoner både på arbejdet og i dit hjem
- 4 Lav regler for mobilforbrug under møder
- 5 Vær opmærksom på, hvor mange ting du har gang i ad gangen

6 Træn din opmærksomhed – eksempelvis gennem meditationsøvelser

[LEDERHJERNE](#)[PODCASTS](#)[PERFORMANCE OG TRIVSEL](#)

Flere podcasts fra Lederhjerne

[LEDERHJERNE](#)

Sådan bliver du den bedst mulige leder i en uforudsigelig og kriseramt verden

Din organisations evne til at håndtere kriser handler om psykologisk tryghed og beslutningskraft, fastslår to erhvervspsykologer, der har konkrete bud på, hvordan du som leder kan opbygge 'kapacitet i en robust beredskabskultur'.

  45 MIN.