



Digital Detox – Offline zu Konzentration und Achtsamkeit

Diesen Artikel zu lesen dauert nur wenige Minuten. Werden Sie während dieser kurzen Zeit unterbrochen? Multitasking und häufige Unterbrechungen nagen an unserer Konzentration. Unsere Arbeit und unser Leben haben sich durch die Digitalisierung grundlegend geändert. Wir haben dadurch enorm viele Möglichkeiten – und gleichzeitig eine wahre Flut an Informationen, die alle wahrgenommen und bewertet werden wollen. Smartphones, Mails, SMS, Social Media erleichtern uns vieles, doch sie kosten uns auch viel Zeit. Sie beanspruchen unsere Aufmerksamkeit. Unsere Fähigkeit, mit dieser Flut an Informationen umzugehen, ist noch nicht weit entwickelt.

Durch ständige Unterbrechungen wird unsere Konzentration in kleine Teile zerschnitten. Nach jeder Störung müssen wir sie wieder neu aufbauen. Eine McKinsey-Studie von 2012 ergab, dass der durchschnittliche Wissensarbeiter über 60 Prozent der Arbeitswoche mit elektronischer Kommunikation und Internetsuche verbringt. Knapp 30 Prozent der Arbeitszeit entfallen allein auf das Lesen und Beantworten von E-Mails. Arbeiten wir lange oberflächlich und sprunghaft, verliert unser Gehirn die Fähigkeit zu fokussieren. Unser Hirn erschöpft.

Leistungssportler sind auf die Fitness ihres Körpers angewiesen. Für Wissensarbeiter ist die Leistungsfähigkeit ihres Geistes entscheidend. Wie kommen wir (wieder) zu konzentriertem Arbeiten? Was hilft dem Geist dabei? Der amerikanische Informatikprofessor Cal Newport (35) empfiehlt für konzentriertes Arbeiten drei Strategien:

1. Blocken Sie Zeiten für konzentriertes Arbeiten ebenso wie andere Termine in Ihrem Kalender. Vermeiden Sie während dieser Zeit jede Ablenkung. Schalten Sie Ihr Handy auf stumm, bringen Sie ein Schild an Ihrer Tür an und lassen Sie auch das Internet „draußen“.
2. Prüfen Sie die eigene digitale Erreichbarkeit kritisch. Wo können Sie sie einschränken? Welche sozialen Netzwerke sind verzichtbar? Welche Chatrooms sind Zeiträuber? Allgemeine E-Mail-Adressen können Sie vielleicht löschen. Die wirklich wichtigen Informationen werden weiterhin den Weg zu Ihnen finden.
3. Schaffen Sie Rituale für konzentriertes Arbeiten. Finden Sie heraus, welche Aufgaben Sie zu welcher Tageszeit und in welchem Umfeld am effektivsten erledigen können. Berücksichtigen Sie Ihre individuelle Leistungskurve.

Doch wie soll das im Arbeitsalltag funktionieren? Ich meine, jeder von uns kann die Weichen in Richtung mehr Zeitsouveränität stellen. Wir können Grenzen setzen und Nein sagen – auch wenn es schwerfällt. Ebenso entscheiden wir, wie sehr wir uns von Smartphone und Co. ablenken lassen. Rituale und feste Zeiten für das Arbeiten online und offline helfen uns bei unserer Selbstregulierung.

Haben Sie Lust auf ein Detox-Experiment?

Dann schalten Sie Smartphone, Tablet und Social Media doch mal für 24 Stunden bewusst aus. Machen Sie Digital Detox zusammen mit Freunden oder mit Ihrer Familie. Verbringen Sie die Zeit mit anderen Aktivitäten – ob in der Natur, mit einem Ausflug, mit Bewegung oder in einer Ausstellung. Zeit für analogen Genuss pur. Detox mit Spaßfaktor.

„Wer sich reich an Zeit fühlen möchte, sollte hin und wieder einen Tag verschwenden, nichts planen und nichts Produktives tun.“ (Hartmut Rosa, Soziologe, Universität Jena)

Autorin Annette Thiele, Beraterin für Gesundes Führen und Arbeiten, Coach

Ich begleite Unternehmen darin, dass Führungskräfte und Mitarbeiter wieder motiviert bei der Arbeit und deutlich seltener krank sind. Gemeinsam mit dem Unternehmen bestimme ich die zentralen Handlungsfelder, um eine gesundheitsorientierte Kultur und das Know-how aufzubauen. Mein Ansatz ist: Wirksamkeit durch Anknüpfen an Vorhandenes.



www.beratung-thiele.de

www.westend.berlin.de

Mein Motto: Gesund lebt sich ´s besser.