



## *Der schnelle Kick beim Klick: Wie wir uns selbst sabotieren*

Wer sich ständig ablenken lässt, bringt sich um den beglückenden Flow beim Arbeiten. Höchste Zeit, ein paar Gewohnheiten zu hinterfragen.

Nicole Kopp

09.12.2023, 21.45 Uhr

Wie oft lassen Sie sich bei der Arbeit ablenken? Wie oft schauen Sie auf Ihr Smartphone, öffnen Sie Ihre E-Mails oder plaudern Sie mit Ihren Kollegen? Wenn Sie wie die meisten Menschen sind, dann wahrscheinlich ziemlich oft. Ablenkungen prägen den Arbeitsalltag: Laut einer Studie ruft die durchschnittliche Person 74 Mal während der Arbeitszeit ihre E-Mails ab, 85 Prozent nutzen ihr Smartphone während der Arbeitszeit für private Zwecke. Und während Sitzungen schreiben 42 Prozent der Anwesenden E-Mails oder Nachrichten.

Das ist höchst problematisch: Wie soll Innovation stattfinden, wenn alle nur mit halber Gehirnleistung dabei sind? Wie sollen Menschen komplexe Projekte vorantreiben, wenn ihre Aufmerksamkeitsspanne durch permanentes Hin-und-

her-Wechseln zwischen Browser-Fenstern auf wenige Minuten geschrumpft ist? Durch die ständige Ablenkung verlieren wir die Fähigkeit, uns auf das zu konzentrieren, was wir eigentlich tun sollten. Das verzögert nicht nur den Arbeitsprozess. Es schadet auch der Qualität, weil mehr Fehler gemacht werden. Und nicht zuletzt macht es uns Menschen unglücklich, weil wir den Flow-Zustand, dieses beglückende Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit, kaum noch erreichen.

Es wäre ein Leichtes, den digitalen Hilfsmitteln und insbesondere dem Smartphone die Schuld dafür zu geben: Benachrichtigungen von Apps sind absichtlich in der Gefahrenfarbe Rot gehalten, die unsere ältesten Gehirnstrukturen alarmiert. Soziale Netzwerke präsentieren gezielt Überraschendes und Erschreckendes, um die Aufmerksamkeit zu fesseln. Gleichzeitig wird beim Scrollen durch die sozialen Netzwerke das Glückshormon Dopamin im Gehirn ausgeschüttet. Alles ist darauf programmiert, dass wir möglichst viel Zeit mit dem Smartphone verbringen. Das tangiert auch die Arbeit: Mehr als 60 Prozent der täglichen Smartphone-Nutzung findet während der Arbeitszeit statt.

Aber wir sind nicht nur Opfer der ausgeklügelten Strategien der Technologie-Giganten. Die Ursache liegt tiefer: Wir sind kaum noch fähig, unangenehme Momente auszuhalten. Sobald eine Aufgabe langweilig oder schwierig wird, greifen wir zur Ablenkung. Die öden administrativen Aufgaben? Lieber schnell durch die News-Portale scrollen. Die Lösung des Problems liegt gerade nicht auf der Hand? Ein paar Runden Candy Crush oder ein kurzer Besuch bei Zalando lenken wohlthuend davon ab. Negative Gefühle wie Frust, Ärger oder Enttäuschung? Die klicken wir einfach weg, statt sie auszuhalten.

Das zeigt auch eine Studie der Universität Virginia, die im wahrsten Sinne des Wortes schockierend ist. Zuerst testeten die Teilnehmenden per Knopfdruck

einen harmlosen, aber schmerzhaften Stromschlag. Ausnahmslos alle erklärten sich bereit, dafür zu bezahlen, um diesen Stromschlag nicht mehr erleben zu müssen. Anschliessend erhielten sie die Anweisung, während 15 Minuten allein in einem leeren Raum zu sitzen. Ihre einzige Aufgabe bestand darin, den eigenen Gedanken nachzuhängen. Sie konnten sich jedoch per Knopfdruck den gleichen Stromschlag verpassen wie vorher. 67 Prozent der Männer und 25 Prozent der Frauen gaben sich während der 15 Minuten einen Stromschlag! Einige sogar mehrmals. Doch warum bloss? Das forcierte Nichtstun kann unangenehme Gedanken und Gefühle auslösen: Selbstzweifel, Ängste oder Neid. Da kommt Ablenkung in Form eines Stromschlags gerade recht. So werden die negativen Gedanken zumindest kurzfristig betäubt.

Wir sind so fest daran gewöhnt, ständig unter Strom zu stehen, dass wir reizarme Umgebungen nicht mehr geniessen können: In einer Studie des Neurobiologen Bernd Hufnagl bekamen die Teilnehmenden die Anweisung, 5 Minuten lang aus dem Fenster zu schauen. Dabei empfanden 95 Prozent der Teilnehmenden Stress statt Entspannung. Dasselbe Phänomen lässt sich an jeder Bushaltestelle beobachten: Selbst bei kurzen Wartezeiten greifen die meisten Menschen instinktiv zum Handy. Bloss keine Langeweile erleben. Bloss nicht die Gedanken schweifen lassen.

Doch wie kommen wir aus dieser ständigen Selbstsabotage wieder heraus? Wie schaffen wir es wieder, uns über eine längere Zeitspanne auf etwas zu konzentrieren? Einerseits müssen wir eine höhere Toleranz für kurzfristig unangenehme Momente entwickeln. Durchbeissen und dranbleiben. Andererseits ist es naiv, zu glauben, man könne die liebgewonnene Gewohnheit der Ablenkung mit blosser Willenskraft bekämpfen. Wir müssen stattdessen Zeiten, Regeln und Rituale für störungsfreies Arbeiten schaffen. Dabei können – ironischerweise – auch technologische Hilfsmittel helfen, wie Website-Blocker oder die «Nicht stören»-Funktion auf dem Smartphone.

Hauptsache, die Konzentration kehrt zurück. Denn nur dann können wir wirklich erfüllende Arbeit leisten.

## Weiterlesen

*Wenn Firmen Flexibilität wirklich leben wollen, müssen sie sich an die eigenen Leitsätze halten*

Home-Office wurde als Befreiung vom starren Arbeitsalltag gefeiert. Doch mittlerweile zeigen sich auch die Schattenseiten.

Nicole Kopp

---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.