

So wehren Sie sich gegen digitale Aufmerksamkeitskiller



99 ungelesene Nachrichten im Gruppenchat, verpasste Anrufe und Eilmeldungen: Viele Menschen checken alle paar Minuten ihr Smartphone, um nichts zu verpassen. Das erzeugt digitalen Stress.

© Marie Maerz / photocase.de (<https://www.photocase.de/>)

Smartphone und E-Mail-Postfach torpedieren ständig unsere Konzentration. Die Folge: digitaler Stress. Die Lösung: die Impulskontrolle trainieren – mit diesen 6 Methoden.

Es ist ein bisschen so, als raubte es unseren Verstand: Das Handy vibriert und wir schauen nach, was es von uns will – egal, ob wir gerade ein wichtiges Gespräch mit einem Kunden vorbereiten oder mit dem Ehepartner im Restaurant sitzen. Wie ein dressierter Hund, der auf das Pfeifen seines Herrchens hört.

Warum hat das Handy so einen Stellenwert? Warum schenken wir so viel unserer Aufmerksamkeit digitalen Medien? Es hat damit zu tun, wie der Mensch tickt. „Digitale Medien appellieren intensiv an zwei überlebensnotwendige Grundbedürfnisse: unsere Neugier und unsere Sehnsucht nach menschlichen Kontakten“, sagt Ärztin und Coach Sabine Schonert-Hirz, die sich auf Stressbewältigung spezialisiert hat. „Jedes Summen, Klingeln oder Blinken zeigt uns, dass eine interessante Botschaft auf uns wartet. Es wird sofort eine kleine Menge des Gehirnbotenstoffs Dopamin im Belohnungserwartungs-System des Gehirns freigesetzt.“

Antrainierter Zwang mit Nebenwirkungen

Dopamin wird auch als Glückshormon bezeichnet. Es hat einen motivierenden Effekt. Wenn das Gehirn den Botenstoff ausschüttet, spüren wir leichte, positive Erregung. Klingelt das Handy, greifen wir also voller Vorfreude zum Gerät. „Je häufiger wir dies tun, umso stärker wird dieses Verhalten automatisiert. Denn Dopamin verstärkt diese Lernprozesse zusätzlich. Am Ende werden wir schon unruhig, wenn ein paar Minuten lang nichts Neues eingetroffen ist“, erklärt Schonert-Hirz. Dieser antrainierte Automatismus habe Nebenwirkungen: Er führe zur ständigen Selbstunterbrechung, zu Konzentrationsstörungen, Ermüdung und nachlassender Produktivität.

Viele glauben dennoch, dass beides gleichzeitig geht: Handy oder E-Mails checken und arbeiten. Doch das hat die Wissenschaft widerlegt. Multitasking ist ein Mythos. Wer es trotzdem tut, ist gestresst – ohne es vielleicht zu merken.

Wie aber wehrt man sich gegen den digitalen Stress? Längst gibt es Tools für ablenkungsfreies Arbeiten (<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/ablenkungsfrei-arbeiten/7300054.html>). Doch von denen hält die Expertin wenig: „Mit solchen Tools trickst man sich nur aus.“ Es sei ein wenig wie bei einer Diät. Wer eine gewisse Zeit Diätprodukte isst, nimmt vielleicht ab, doch wenn er mit der Diät aufhört, nimmt er wieder zu. Am Ende steht er am selben Punkt wie vorher.

Mit Selbstdisziplin gegen digitalen Stress

Hat man überhaupt eine Chance, sich gegen den digitalen Stress zu wehren? Oder sind wir dem Zusammenspiel von Dopamin und digitalen Medien ausgeliefert? „Es sind dieselben Mechanismen wie bei einer Sucht (<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/handysucht/7302196.html>). Aber wir können uns dagegen wehren. Die effektivste Methode ist die Selbstdisziplin“, sagt Schonert-Hirz. Sie empfiehlt: Arbeiten Sie an Ihrer Impulskontrolle. Schalten Sie den Zwang ab, auf jede Regung Ihres Smartphones zu reagieren.

Selbstdisziplin und Impulskontrolle lassen sich mit diesen Methoden direkt oder indirekt trainieren.

Machen Sie eine Bestandsaufnahme

Als ersten Schritt empfiehlt die Expertin, sich selbst auf den Prüfstand zu stellen: Wann fällt es mir besonders schwer, mich nur auf eine einzige Aufgabe zu konzentrieren? In welchen Situationen lasse ich mich besonders schnell digital ablenken? Bei den meisten Menschen sei das der Fall, wenn sie sich langweilen, wenn sie ungeliebte Aufgaben erledigen müssen oder einfach nur müde seien. Das seien laut Schonert-Hirz auch die Situationen, in denen sich die Selbstdisziplin besonders schnell verabschiede. „Dann muss ich besonders streng ‚Stopp! Jetzt nicht!‘ zu mir sagen, um die Selbstdisziplin zu trainieren. Je öfter ich das mache, desto leichter wird es.“

Machen Sie die 15-Minuten-Übung

„Trainieren lässt sich Selbstdisziplin hervorragend mit der 15-Minuten Übung“, sagt Schonert-Hirz. Sie funktioniert ähnlich wie die Pomodoro-Technik (<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/7292581.html>): Man stellt eine Küchenuhr oder einen Timer auf 15 Minuten. In diesen 15 Minuten konzentriert man sich auf nur eine Aufgabe. Sobald Gedanken in den Kopf schießen wie „Ich schaue nur kurz nach, ob neue Nachrichten eingetroffen sind“, sagt man streng zu sich „Stopp!“ und widmet sich wieder der Aufgabe. Nach den 15 Minuten legt man eine Pause ein oder gönnt sich eine kleine Belohnung. Die Expertin ist sicher: „Wenn man diese Übung täglich eine Woche durchführt, bemerkt man bereits gute Fortschritte.“

Überdenken Sie Ihre Haltung

Wichtig ist auch, seine grundsätzliche Haltung gegenüber E-Mails oder Handy-Nachrichten zu überdenken. „Wer nicht als Notarzt oder Rettungskraft arbeitet, riskiert nichts, wenn er nicht ununterbrochen seine E-Mails checkt“, so Schonert-Hirz. Mit diesem Gedanken im Kopf fällt es leichter, nicht auf jede Regung des Smartphones zu reagieren. Machen Sie sich klar: Wenn etwas wirklich wichtig ist, wird man Sie anrufen und keine Nachricht schreiben.

Richten Sie fest digitale „Öffnungszeiten“ ein

Reflexartig alle paar Minuten checken, welche Nachrichten eingegangen sind – das ist Gift für die Selbstdisziplin und absolut unproduktiv. Weil E-Mails, SMS oder Whatsapp-Nachrichten in der Regel nichts Dringendes enthalten, muss man nicht zwingend auf jede direkt reagieren. „Checken Sie Ihre Mails oder Nachrichten nur, wenn Sie auch Zeit haben, erste Bearbeitungsschritte vorzunehmen: in entsprechende To-do-Ordner einsortieren, schnell beantworten, weiterleiten oder löschen.“ Nur mal schauen, koste Energie und lenke ab. Effizient sei es nicht. „Ein Auto wird auch nicht zusammgebaut, indem die Monteure zu einem Haufen mit Bauteilen gehen, sie einzeln mal in die Hand nehmen, interessiert anschauen und dann wieder zurück auf den Haufen legen.“

Nur zu festen Zeiten zu prüfen, was an Neuigkeiten eingegangen ist, ist nicht nur effizienter. Solche fixen digitalen Öffnungszeiten machen es leichter, nicht jedem Impuls nachzugeben. Also am besten Zeitfenster im Kalender blocken.

Wichtig: Teilen Sie Mitarbeitern und Kunden mit, zu welchen Zeiten Ihre Mails lesen. Sie sollten zudem begründen, warum Sie das tun. Zum Beispiel, weil Sie Wert auf gute Arbeit legen – und die können Sie nur abliefern, wenn Sie nicht durch E-Mails unterbrochen werden.

Die Info zu Ihren digitalen Öffnungszeiten können Sie auch in Ihre E-Mail-Signatur (<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/e-mail-signatur/4292483.html>) oder Abwesenheitsnotiz

(<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/abwesenheitsnotiz/2845277.html>) aufnehmen.

Noch mehr Tipps für ein effektives E-Mail-Management finden Sie in unserem Artikel: „7 Tipps für mehr Ordnung in Ihrer E-Mail-Ablage

(<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/uebersicht-im-posteingang/7293823.html>).“

Stellen Sie Leitlinien auf

Feste Regeln helfen ebenfalls, die Selbstdisziplin zu trainieren. „Man gibt sich selbst innere Leitlinien: kein Handy im Bett, kein Handy am Tisch, kein Handy im Gespräch, kein Handy im Bad. Man legt es in diesen Situationen einfach bewusst weg und schaltet es auf lautlos. So trainiert man auch die Selbstdisziplin“, sagt Schonert-Hirz.

Trainieren Sie die Impulskontrolle indirekt

Auch indirekt lasse sich laut Expertin die Selbstdisziplin trainieren. Yoga, Pilates, Achtsamkeitsübungen, progressive Muskelentspannung – das alles helfe, die Impulskontrolle in den Griff zu bekommen. Warum? Weil man sich bei all diesen Trainingsmethoden zwingen müsse, seine Konzentration auf die jeweilige Übung zu richten. Gleichzeitig entspanne und erhole man sich dabei sehr effektiv vom digitalen Stress.
