

Wege aus dem digitalen Stress in der Arbeit

Vortrag Die Reizüberflutung kratzt auch im Job an der Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter. Wie Unternehmer darauf reagieren können, verdeutlicht ein Neurowissenschaftler. Und er räumt bei der AOK-Veranstaltung mit einem Märchen auf

Leipheim/Günzburg Unsere Aufmerksamkeit ist heute begehrter denn je. Jeder versucht sie uns zu stehlen. Geht sie verloren, geschieht dies meist auf Kosten der Leistungsfähigkeit, der Arbeitsqualität oder der eigenen Gesundheit. Rund 85 Personalentscheider aus der Region suchten bei einer Veranstaltung der AOK mögliche Auswege aus dem digitalen Alltagsstress. Der diesjährige Gastgeber des Unternehmertags war die Britax-Römer Kindersicherheit GmbH in Leipheim.

Die fortschreitende Digitalisierung verändert grundlegend die Art und Weise, wie wir leben und arbeiten. Heute dimmt „Alexa“ das Licht und „Siri“ bestellt das Abendessen. „Alles was sich digitalisieren lässt, wird auch digitalisiert – mit spürbaren Folgen für die Mitarbeiter“, merkt Hermann Hillenbrand bei seiner Begrüßung an. Zwar biete, laut dem AOK-Direktor, die Digitalisierung zahlreiche Entlastungen von beispielsweise körperlich schwerer Arbeit oder von Routine-tätigkeiten. Die Kehrseite sind die steigende Komplexität, genauso wie die zunehmende Arbeitsdichte und ein erhöhtes Arbeitstempo. „Es muss uns gelingen, unsere Mitarbeiter auf die digitale Transformation erfolgreich vorzubereiten und gesund mitzunehmen“, so der AOK-Chef weiter.

Mögliche Antworten hatte Dr. Volker Busch im Gepäck. Busch ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Regensburg und zählt auf seinem Fachgebiet zu den gefragtesten Gastrednern in Deutschland. In seinem Vortrag „Das Gehirn im Alltagsstress – Zwischen Reizflut und Multitasking“ warb er für einen verantwortungsvollen und maßvollen Umgang mit den neuen Möglichkeiten. Ein Großteil der kognitiven Leistungsfähigkeit des Gehirns ist vom Ausmaß der Konzentrationsfähigkeit abhängig. Doch die kommt im digitalen Alltag leicht abhanden. Whats App-Nachrichten, Pop-up-Fenster oder Nachrichten-Ticker zu den neuesten Fußball-Ergebnissen versuchen ständig einen Teil unserer Aufmerksamkeit zu gewinnen. Mit messbaren Folgen. Selbst nach einer kurzen Unterbrechung braucht das Gehirn zwischen fünf und acht Minuten, um wieder mit der gleichen Konzentriertheit wie zuvor bei der Sache zu sein. „Dadurch verhindern wir, dass wir in einer angemessenen Tiefe in unseren Aufgaben versinken können“, ist sich der Experte sicher. Und das kostet Produktivität. Busch räumte auch mit dem Irrglauben auf, unser menschliches Ge-



Manchmal hat man das Gefühl, es müssten einem noch mehrere Arme wachsen, um alle Anforderungen, die der Beruf im digitalen Zeitalter mit sich bringt, zeitnah erfüllen zu können.

Foto: alphaspirit/Fotolia

hirn sei multitaskingfähig. „Das Gehirn verarbeitet Informationen mehr seriell als wirklich parallel – auch das weibliche“, verriet Busch seinen Zuhörern mit einem Schmunzeln. Zwar kann das Gehirn bei gänzlich unterschiedlichen Aufgaben wie Sprechen und Schuhe zubinden die nötigen Ressourcen gut zuteilen, bei zwei geistig anspruchsvollen Leistungen sieht dies jedoch anders aus. Die Aufmerksamkeit muss dann fortwährend umgeschaltet werden. Das ist anstrengend und nachweislich die Ursache für mehr Fehler und einer längeren Aufgabendauer.

Aber auch unsere Kreativität leidet. „Durch den heute üblichen Medienkonsum und stete Online-Präsenz wird unser Hirn reizüberflutet“, erklärt der Neurowissenschaftler. Das alles zu verarbeiten

beansprucht so viele geistige Ressourcen, dass andere wichtige Aufgaben zu kurz kommen. Internationale Studien zeigen auf, dass die kreativen Leistungen der Menschen in den Industrienationen in den letzten 20 Jahren deutlich zurückgegangen sind. Doch wie nun umgehen mit diesen Erkenntnissen? Darauf hatte Busch praktische Tipps für den Alltag (siehe Infokasten).

Die AOK Bayern betreut jährlich etwa 3200 Firmen mit Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF). Das ist nahezu ein Viertel aller BGF-Aktivitäten im gesamten Bundesgebiet. Allein in den Landkreisen Dillingen, Günzburg und Neu-Ulm begleitete die Gesundheitskasse im Jahr 2016 über 400 Projekte.

Die aktive Pausengestaltung ist ein neues und innovatives Hand-

lungsfeld. Interessierte Betriebe können Mitarbeiter jetzt kostenfrei zum „AOK-Ergo-Guide“ ausbilden lassen. Anmeldeschluss ist der 15. November 2017. Mehr Informatio-

nen gibt es telefonisch bei Firmenkundenbereichsleiter Thomas Mehnert (08221/94-229) oder aber im Internet unter www.aok-bgf.de/bayern. (zg)

Praktische Experten-Tipps im Umgang mit Alltagsstress

- Gönnen Sie sich Ihre persönliche „tiefe Stunde“. 60 Minuten, in der Sie sich voll und ganz und ohne jegliche Form der äußeren Ablenkung auf die wichtigste Aufgabe des Arbeitstages konzentrieren können. Machen Sie sich in dieser Zeit nicht erreichbar.
- Nutzen Sie dazu die Zeit, in der Ihr **Gehirn am leistungsfähigsten** ist. Dann sind Sie besonders aufnahmefähig, konzentriert und kreativ. Je nach **Biorhythmus** ist der Zeitpunkt

von Mensch zu Mensch allerdings verschieden.

- Bleiben Sie **diszipliniert**. Fast immer ist nicht der Chef das Problem, sondern der innere Schweinehund. Bleiben Sie in dieser Stunde am Ball und nicht am Handy.
- Machen Sie **aktive Offline-Pausen**. Absolvieren Sie mittags eine kleine Bewegungseinheit oder führen Sie gute Gespräche bei einem Spaziergang an der frischen Luft. Gönnen Sie sich eine bewusste Auszeit.