

Nur geschäftig tun ist nicht arbeiten

Mitarbeiter arbeiten zugleich an zu vielem und haben deshalb zu wenige Erfolgserlebnisse. Wer aber nicht konzentriert arbeitet, ist unproduktiv und wird unglücklich, behauptet der Amerikaner Cal Newport.

Von Maria-Bettina Bacher

Insbruck, Wien – „Wenn Sie genügend Zeit mit feberhafter Oberflächlichkeit verbringen, verringern Sie dauerhaft Ihre Fähigkeit, konzentriert zu arbeiten“, sagt Cal Newport. Der Amerikaner ist Informatiker und Denker. Was aus seiner Sicht die allermeisten Menschen den ganzen Tag tun würden: kurzzeitige Aufgaben erledigen und miteinander kommunizieren. Genau das benennt Newport in seinem neuen Buch „Konzentriert Arbeiten“ ziemlich abfällig als „Geschäftigkeit“. Echte Arbeit sei für ihn etwas ganz anderes. Sie entstehe erst in einem Zustand tiefer Konzentration.

Aber kann jemand erreiche diesen Zustand – auch wenn ihm Unternehmer nicht ermöglichen würden. „Das ist sozusagen ein blinder Fleck im Unternehmen“, bestätigt auch der Wiener Univ.-Prof. Wolfgang Lalouschek. „Die Unternehmen erwarten sich, dass die Mitarbeiter leistungsfähig und leistungsbereit sind, aber die Leistungsmöglichkeit ist oft aufgrund der Rahmenbedingungen gar nicht mehr gegeben“, sagt der Neurologe. Weil die Mitarbeiter vor lauter Ablenkungen, beispielsweise durch E-Mails, Überkommunikation, ständige Meetings und ihrer Arbeitssituation in Großraumbüros gar nicht mehr zum konzentrierten Arbeiten kämen.

„Wer den ganzen Arbeitstag hindurch nur geschäftig ist, geht am Feierabend nicht so zufrieden nach Hause wie jemand, der ein tolles Projekt erarbeitet hat“, schreibt Newport in seinem Buch. Essenziell sei für ihn die Frage, wie wir in Zukunft arbeiten, ob unsere Arbeit Sinn stiftet und uns zufriednenstellt. Wer sich über einen längeren Zeitraum hinweg einer einzigen Sache widmen kann, sei wirklich lernfähig und komme auch beruflich voran. „Wenn das Gehirn die Maschine der Kreativ-, Dienstleistungs- und Technologiebranche ist, warum unterbricht man es dann ständig, statt es in Schwung zu bringen?“, fragt er. Wer ungetrohen wird, macht außerdem nie dort weiter, wo er aufgehört hat. Es würde dauern, sich in einen konzentriert-productiven Zustand einzufinden. Das oft gepriesene Multitasking sei ein Feind von konzentrierter Arbeit.

port in seinem Buch. Essenziell sei für ihn die Frage, wie wir

in Zukunft arbeiten, ob unsere Arbeit Sinn stiftet und uns zufriednenstellt. Wer sich über einen längeren Zeitraum hinweg einer einzigen Sache widmen kann, sei wirklich lernfähig und komme auch beruflich voran. „Wenn das Gehirn die Maschine der Kreativ-, Dienstleistungs- und Technologiebranche ist, warum unterbricht man es dann ständig, statt es in Schwung zu bringen?“, fragt er. Wer ungetrohen wird, macht außerdem nie dort weiter, wo er aufgehört hat. Es würde dauern, sich in einen konzentriert-productiven Zustand einzufinden. Das oft gepriesene Multitasking sei ein Feind von konzentrierter Arbeit.

„Schon allein das Umschalten zwischen den einzelnen Tätigkeiten frisst 40 Prozent der Hirnleistung“, bestätigt auch Neurologe Wolfgang Lalouschek. Menschen werden unter Multitasking-Bedingungen auch langsamer und fehleranfälliger, „zudem fangen wir vieles an und machen wenig davon fertig und haben daher wenige Erfolgserlebnisse“, erklärt Lalouschek. Weitere Negativeffekte beim Multitasking würden die hohe emotionale Belastung sein und eine schlechtere Regeneration des Gehirns. Der Neurologe empfiehlt deshalb, wieder zum „Singletasking“ zurückzukehren.

Arbeit sei oberflächlich statt tiefgehend geworden. Konzentrationsspiele in intellektuell anspruchsvollen Jobs immer seltener eine Rolle, meint Denker Carl Newport und appelliert auch für einen um-



Viele Menschen arbeiten so nebenbei, weil sie nur kurzzeitige Aufgaben erledigen und zu viel miteinander kommunizieren würden. In seinem Buch nennt der Amerikaner Cal Newport diesen Zustand abfällig „Geschäftigkeit“. Für ihn habe das nichts mit konzentriertem Arbeiten zu tun. Foto: iStock/SeisStock

sichtigen Gebrauch von Social Media. WhatsApp, Facebook oder Twitter haben seiner Ansicht nach bei der Arbeit nichts verloren.

„Wahre geistige Spitzenleistung und wirklich weltbewegende Ideen entstehen nicht nebenbei, zwischen diesem und jenem Gespräch, zwischen der einen WhatsApp-Nachricht und der anderen E-Mail“, sagt Newport. Sich ganz auf eine Sache konzentrieren zu können, werde seiner Meinung nach zu einer raren, aber wertvollen und entscheidenden Fähigkeit im Arbeitsalltag.

Tipps für konzentriertes Arbeiten:

Auf Multitasking verzichten: Besser eins nach dem anderen, wer wirklich konzentriert arbeiten will, sollte vom Multitasking besser die Finger lassen.

To-do-Liste führen: Wer mit einer To-do-Liste in den Tag startet, ist motiviert, die anstehenden Projekte zügig und ohne Ablenkungen zu erledigen.

optimale Ausgleich für einen vollen Arbeitstag. Das gilt auch für andere spannende Aktivitäten, die frei von Konzentration sind, wie zum Beispiel Kochen oder Musikhören.

Gehirntraining: Das Gehirn ist ein Organ und kann, wie die meisten anderen Körperteile, trainiert werden. Um es richtig fit zu halten, rät der Buchautor zu Denksportaufgaben.

Bewegung machen: Ein Spaziergang in der Natur schafft mentale Erholung und ist der

Langweile tut gut: Das Bedürfnis nach Ablenkung gilt es zu

überwinden. Ein wenig Langweile ist nämlich gut für das Gehirn. Verschiedene Angebote der Entspannung parallel zu nutzen, kann einen ebenso negativen Effekt haben, wie sich überhaupt nicht auszuholen.

Meditieren: Durch Meditationsübungen kann die Konzentrationsfähigkeit trainiert werden.

Internetpause: Einige Stunden am Tag ohne Facebook, Twitter oder WhatsApp auszukommen, hilft beim fokussierten Arbeiten.