



Kopf hoch! - Mental gesund stark in herausfordernden Zeiten

Fühlen Sie sich aktuell angespannt und verunsichert? Können Sie abends den Kopf nicht ausschalten, weil Sie viel grübeln? Machen Sie sich Sorgen über die Zukunft? Regt Sie der ständige Streit in Politik, Medien und sozialen Netzwerken und die unablässige Flut negativer Nachrichten auf? Erleben Sie sich als reizbarer, dünnhäutiger und rascher "genervt"? Können Sie den Lärm der Welt kaum noch ertragen, und möchten sich am liebsten zurückziehen? Haben Sie das Gefühl, dass Leichtigkeit und Lockerheit verloren gegangen sind?

Dann seien Sie ganz herzlich zu diesem Buch willkommen!

Ich begleite Sie auf dem Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Frohsinn und Zuversicht, in einer Welt, in der gerade vieles etwas "ver-rückt" scheint.

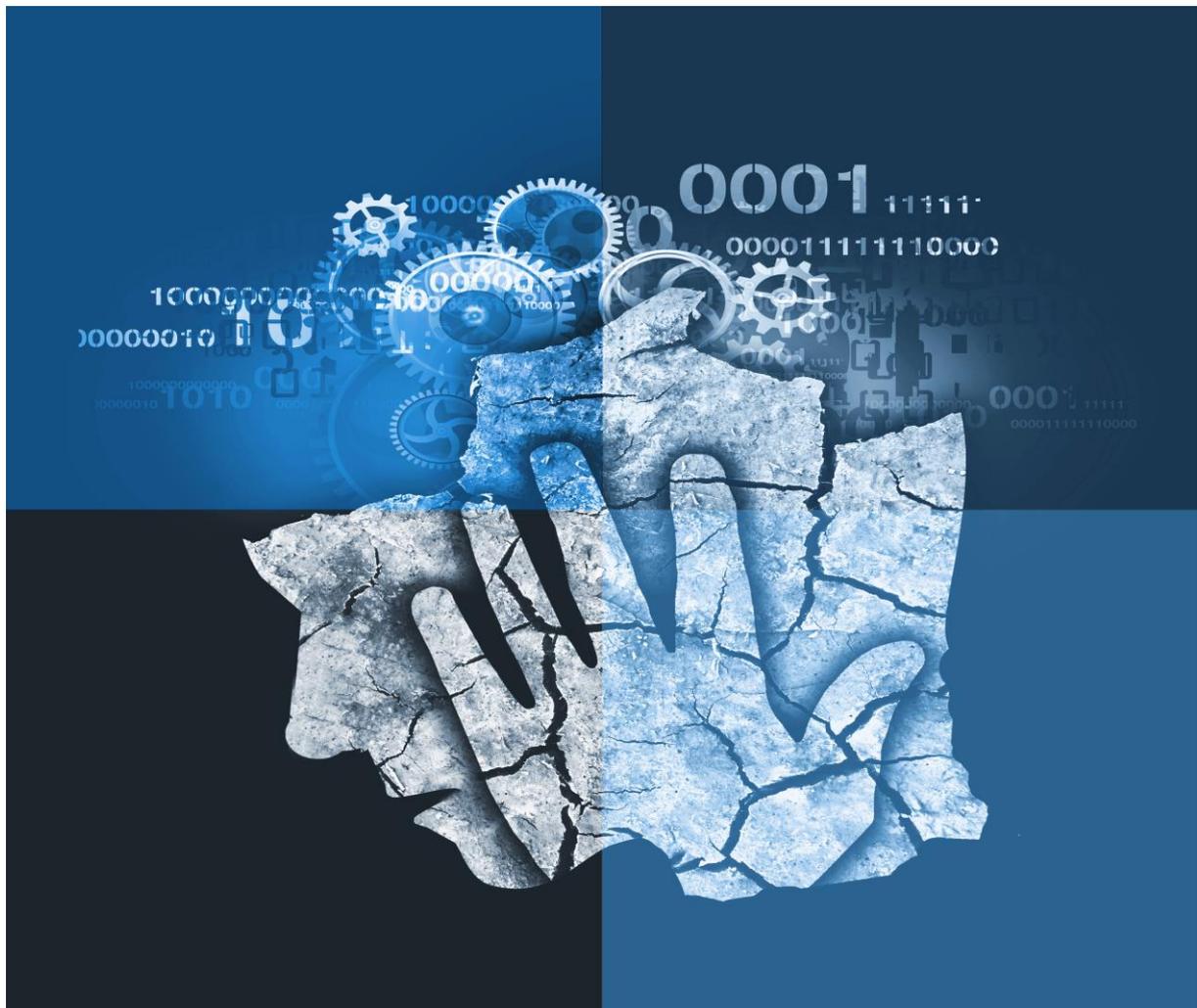
Das Buch wartet [HIER](#) auf Sie!

Weitere Informationen inkl. Leseproben finden Sie [HIER](#).

Vortragsumfassung

Gehirn unter Strom –

vom klugen Umgang mit Reizflut, Multitasking und dem digitalen Alltagsstress



Dieses Skript gibt in etwa die Inhalte des Vortrages oder des Seminars wieder. Etwaige Abweichungen können dadurch entstehen, dass der Vortrag oder das Seminar kurzfristig an die Wünsche des Veranstalters angepasst oder seitens des Autors wissenschaftlich kurzfristig aktualisiert wurden. Alle Rechte für Texte und Bilder liegen beim Autor. © Dr. Volker Busch

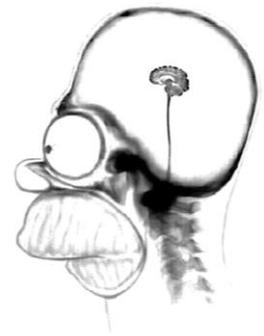
Einleitung



Googeln Sie doch einmal den Begriff „Digitalisierung“. Aktuell erhalten Sie mehr als 27 Millionen Ergebnisse. Die digitale Transformation ist in jedem Bereich unseres beruflichen und privaten Alltags angekommen. Dabei zentriert sich die Diskussion in Wirtschaft und Politik überwiegend auf technische und arbeitsmarktpolitische Aspekte: Wie können wir uns globaler vernetzen und unsere Datentransfer erhöhen? Wann werden welche Arbeitsplätze wegfallen und in welchen Bereichen entstehen neue Berufsfelder? Diese Fragen werden ohne jeden Zweifel auch im nächsten Jahrzehnt noch zeitungsfüllend und talkshow-beherrschend sein.

Mindestens ebenso wichtig zu beleuchten wäre jedoch: Welche Auswirkungen hat die Digitalisierung auf den Menschen – und sein Gehirn? Was macht die Verfügbarkeit von Informationen mit unserer Fähigkeit zu denken? Wie beeinflusst der digitale Konsum unsere Lern- und Gedächtnisleistungen? Machen uns digitale Medien dumm? Wie wirken sich ständige Ablenkungen und Unterbrechungen durch Tablet und Smartphone unsere Fähigkeit aus sich zu konzentrieren? Welche Auswirkungen hat die zunehmende Bildschirmarbeit auf unsere (psychische) Gesundheit? Und wie können wir geistige Pausen bewahren in einer reizdurchfluteten, schnellen und lauten Welt?

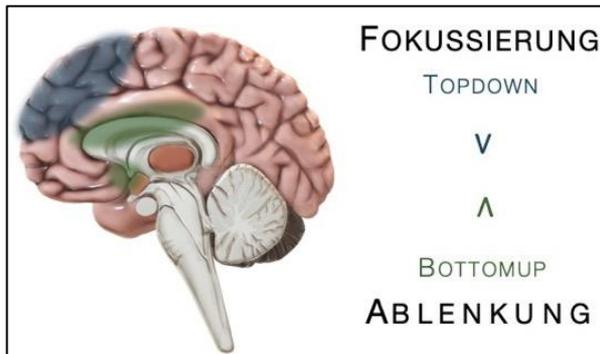
Eine stärkere Beschäftigung mit psychologischen und neurowissenschaftlichen Fragestellungen der Informationen an sich und digitaler Technologien und Arbeitsweisen auf Geist und Gehirn würde dabei helfen die digitale Transformation gehirnoptimiert und menschengerecht zu gestalten. Von ein paar dieser Aspekte handelt die nachfolgende Zusammenfassung.



Die Verelendung der Konzentration

Eine geistige Kernkompetenz des Menschen ist die Konzentration, d.h. den Lichtstrahl der Aufmerksamkeit eng zu stellen und in der Flut von Zuwendungsmöglichkeiten zu fokussieren (auszuwählen). Fokus und Konzentration gehören zu jenen Fähigkeiten, von denen andere Intelligenzleistungen wie logisch-deduktives Denken, Problemlösekompetenzen oder Handlungsplanung in besonderer Weise abhängig sind. Es sind Leistungen, die durch Abschnitte im Vorderhirn möglich werden, die auf andere Gehirnteile hemmenden und modulierenden Einfluss nehmen und im Bedarfsfall unterdrücken (top down).

Leider kommen uns Fokus und Konzentration heute schnell abhanden, denn ständige Ablenkungen durch unsere digitalen Endgeräte unterbrechen unser Tun, und lenken die Aufmerksamkeit um. Hierfür



verantwortlich sind im Gehirn tiefer gelegene Abschnitte, die uns Signale aus der Umwelt melden und Orientierungsreaktionen auslösen (bottom up). Die hohe Ablenkungsdichte durch Informationen, die uns erreichen, macht uns heute sehr sprunghaft: Wir reagieren auf viele Reize mit einer sofortigen Reaktion – und sind dadurch geistig weniger ausdauernd bei einer Sache.

Der Lichtstrahl, den wir in immer kürzer werdenden Zeiteinheiten auf etwas fallen lassen, führt zu einer immer stärkeren Fragmentierung des Geistes. Unsere Aufmerksamkeit zerfällt in klein portionierte Teilaufmerksamkeiten. Das hat Folgen für unsere Leistung und unser Wohlbefinden: Der Aufmerksamkeitscheinwerfer benötigt nämlich eine gewisse Zeit, um sich neu auszurichten. In der Zeit eines Aufgabenwechsels oder der Zuwendung zum Handy während einer wichtigen Arbeit (Task-Switch) sind wir deswegen unachtsamer und machen mehr Fehler.

„Aufmerksamkeitswechsel kosten uns heute ca. 50min der täglichen Arbeitszeit...“



Im Straßenverkehr führt die digitale Ablenkung seit Jahren nachweislich zu mehr Unfällen. Aber auch an unseren Schreibtischen sorgen permanente Unterbrechungen für mehr Leistungseinbußen. Studien zeigen, dass wir nach einer kurzen Unterbrechung von 1-2 Minuten mehr als die doppelte Zeit benötigen, um wieder mit der gleichen Genauigkeit bei der Sache zu sein.

Ziemlich unmögliche Gleichzeitigkeit

Die Fülle an Ablenkungs- und attraktiven Zuwendungsmöglichkeiten führt dazu, dass wir versuchen, den Dingen heute gerecht zu werden. Dabei nehmen wir ein Prinzip für uns in Anspruch, das wir von der Arbeitsweise eines Computers kennen: Das Multitasking. Aber der Mensch ist keine Maschine. Können wir überhaupt gleichzeitig?

Untersuchungen belegen: Unserem Gehirn gelingt eine echte Parallelität nur, wenn die Aufgaben gänzlich unterschiedlich sind oder sich diese nicht gegenseitig stören. Das ist dann der Fall, wenn wir eine überwiegend motorische und hochautomatisierte Tätigkeit mit einer geistigen Tätigkeit kombinieren, bspw. Spazierengehen und dabei Telefonieren, oder Handwerken und währenddessen Musik hören.

Zwei intellektuelle Dinge, bei denen Sie angestrengt nachdenken müssen, lassen sich dagegen kaum parallelisieren, bspw. jemandem zuhören und dabei etwas im Internet recherchieren, oder im Meeting sitzen, während man gleichzeitig online die Zeitung liest. Unser Aufmerksamkeitscheinwerfer beleuchtet nur eine Sache, während die andere im Halbdunkel bleibt. Im Alltag führt dies dazu, dass man bei dem Versuch einer gleichzeitigen Zuwendung vielmehr zwischen den verschiedenen Reizen bzw. Aufgaben hin und her schaltet. Multitasking verkommt auf diese Weise also zum Task-Switch, mit den bereits weiter oben beschriebenen „Kosten“. Dieser sog. *Aufmerksamkeitsrückstand*, der durch die Neuausrichtung des Lichtstrahls bei jedem Wechsel zustande kommt, führt dazu, dass wir letztlich rund 30 Prozent länger brauchen und etwa 20 Prozent mehr Fehler machen als beim seriellen Arbeiten. Dies gilt übrigens für beide Geschlechter.



Das Umschalten gelingt manchen Menschen sehr schnell, so dass es ihnen parallel vorkommt (quasi-parallele Informationsverarbeitung). In Wahrheit ist dies jedoch eine Illusion. Multitasking unter den o.g. Bedingungen am Arbeitsplatz entspricht einem Umschaltprozess, was das Gehirn sehr viel Energie kostet. Das ist auch der Grund für die sog. *mental exhaustion* am Ende eines stressigen Arbeitstages, bei dem man unvorhergesehen mit zahlreichen Aufgaben beschäftigt waren und ständig hin und her springen mussten, um allem irgendwie gerecht zu werden.

#Fokuszeit

1

Nehmen Sie sich für die wichtigste Sache des Tages eine Stunde Zeit, in der Sie sich voll und ganz, ohne äußere Ablenkungen, auf eine wichtige Aufgabe konzentrieren. Diese Stunde sollte nur Ihnen und der Aufgabe gehören, die vor Ihnen liegt. Es ist Ihre Eigenzeit, in der Sie den wunderbaren Zustand genießen werden, der sich einstellt, wenn Ihr Gehirn tief in etwas versinkt. Nutzen Sie hierfür vorzugsweise jene Tageszeit, in der Sie geistig am leistungsfähigsten sind. Meist liegt diese Zeit zwischen 9 -12Uhr vormittags. Teilen Sie ggf. Ihren Kollegen mit, dass Sie in dieser Stunde keine Anrufe entgegennehmen und ungestört arbeiten möchten. Beantworten Sie in dieser Zeit keine Mails, denn dafür ist die Zeit zu schade. In die beste Zeit des Tages sollten Sie vielmehr das legen, was besonders wichtig ist, am besten die Aufgabe, die Ihre berufliche Kernkompetenz ausmacht und die keine Fehler erlaubt. Studien zeigen, daß durch tiefes Versinken in eine Sache die Netzwerke, die zur Bearbeitung der Aufgabe benötigt werden, in einer einheitlichen Frequenz zu schwingen beginnen. Das ist der Grund warum uns plötzlich Fehler auffallen, logisches Denken besser gelingt oder selbst empathische Einfinden leichter fällt.

Machen Sie mal eine Gehirnpause

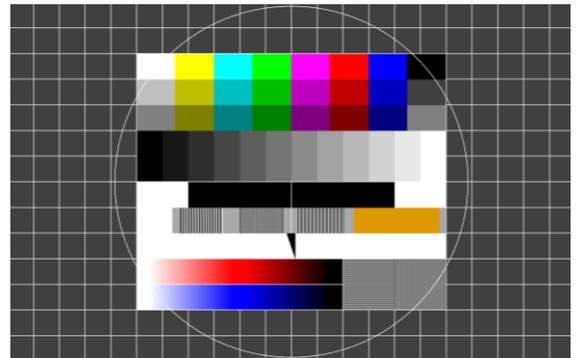
Fokus und Konzentration sind, wie wir alle wissen, nicht unerschöpflich. Nach spätestens 60-90min konzentrierter Arbeit (altersabhängig) beobachten wir eine nachlassende Aufmerksamkeit. Ab diesem Momente brauchen wir für alles länger und machen mehr Fehler. Außerdem schweifen unsere Gedanken häufiger ab und gehen auf Wanderschaft. Das ist ein untrügliches Zeichen dafür, daß wir eine Pause brauchen. Unser Gehirn möchte den Zustand wechseln von geistiger Anstrengung in eine Art Zerstreuung.

Dann kann unser Gehirn im Hintergrund aufräumen: Es filtert, ordnet und verpackt die zuvor aufgenommenen Informationen. Das ist nicht nur notwendig, um die zuvor erschöpfte Konzentration wiederherzustellen, sondern auch, um die zuvor aufgenommenen Informationen ins Langzeitgedächtnis zu überführen und möglicherweise neue Einfälle und Ideen zu generieren.

Besonders gut gelingt die Erholung, wenn wir in dieser Phase geistig wenig neue Informationen von außen aufnehmen und

unser Gehirn die Chance erhält, die bereits vorhandenen Informationen in Ruhe zu verarbeiten. Das ist sowohl beim Nachtschlaf der Fall, aber auch untertags, wenn wir einen Waldspaziergang machen, oder in der Hängematte liegen – ganz ohne Handy.

Bei einer solchen geistigen Pause werden die Informationen bewertet, auf Relevant geprüft, mit bereits vorhandenem Wissen verknüpft, und vieles mehr. Den Vorgang nennt man Assoziieren. Unser Gehirn setzt neue und alte Informationen in Bezug miteinander und spielt Alternativen durch. Auf diese Weise entstehen in Phasen der Gehirnruhe plötzliche Einfälle, wir finden Lösungen für Probleme oder wir bewältigen Emotionen.



„Geistiges Nichtstun ist wie das Entrümpeln des Dachspeichers: Auf einmal finden wir etwas, spontan und unvorhergesehen.“

Leider lässt das Bewusstsein für regelmäßige Gehirnpausen scheinbar nach. Denn nach einer aktuellen Übersichtsarbeit nehmen nur 25% der Erwerbstätigen in Deutschland regelmäßig ihre Pause, der überwiegende Anteil genießt sie nur unregelmäßig, manchmal, oder gar nicht. Die To-Do Listen sind heute oftmals so lange, dass wir zu glauben scheinen, auf Pausen verzichten zu müssen. Aber gibt es wirklich immer etwas Wichtigeres zu tun?

Gönnen Sie sich kurze Phasen am Tag, in denen Sie sich vom Bildschirm abwenden und medial nicht konsumieren. Träumen Sie stattdessen einfach ein paar Minuten vor sich hin. Vermeiden Sie in dieser Zeit Handykonsum, auch wenn es schwerfällt. Halten Sie kurze Momente der Stille um sich herum aus. Bleiben Sie im wahrsten Sinne des Wortes seelenruhig. Die zuvor aufgenommenen Informationen sickern tiefer und werden mit ihrem bereits vorhandenen Wissensschatz verknüpft. Nach dem Lesen dieses Artikels könnten Sie bspw. für ein paar Minuten aus dem Fenster und über das Gelesene nachdenken. Geben Sie Ihrem Gehirn die Chance die Eindrücke zu verarbeiten. Das gleiche könnten Sie tun, wenn Sie nach einer interessanten Fernsehsendung künftig nicht direkt umschalten, sondern erst einmal aus. Lassen Sie das Gesehene „sickern“ und auf Sie wirken. Ihr Gehirn liebt es aufzuräumen – und schenkt Ihnen ein besseres Gedächtnis, und viele neue Ideen.

Fazit für Ihr Gehirn und Sie

Der digitale Wandel verändert aktuell die Welt, in der wir leben, auf eine fundamentale Weise, und damit auch die Arbeitsanforderungen, die Freizeitgewohnheiten und das Konsumverhalten. Die Ablenkungsdichte



durch digitale Medien wird in den nächsten Jahren vermutlich weiter steigen. Und die meisten Arbeitsplätze werden aller Voraussicht nach von einer zunehmenden Informationslast und Reizdichte gekennzeichnet sein. Wir werden lernen müssen, mit der Flut an Informationen so umzugehen, dass unsere Aufmerksamkeit nicht ständig absorbiert und gestohlen wird, sondern uns die Steuerung erlaubt, uns auf das wichtige im Leben zu konzentrieren – und unser Gehirn ab und an Ruhemomente zu schenken.

Es geht nicht darum, digitale Fortschrittskritik zu betreiben oder gar einen Kontrapunkt zu dieser Entwicklung einzunehmen. Aber es erscheint doch angemessen, sich mit den genannten Aspekten einer gehirnoptimierten Arbeitsweise, einer adäquaten Arbeitsplatzgestaltung und einer gesunden Lebensweise in einer digitalen Welt zu beschäftigen. Denn auch das gehört zur Diskussion einer „Digitalisierung“, die zwar heutzutage in geradezu frenetischer Begeisterung feiert, was technisch alles möglich ist, aber dabei gerne übersieht, was unser Gehirn braucht, um gut zu sein und gesund zu bleiben.

Kontakt und Infos

Besuchen Sie mich und seien Sie mein Gast!

Sie finden mich auf meiner [Homepage](#). Dort habe ich Ihnen ein paar Informationen über mein Angebot für Sie hinterlegt. Auch die nächsten Termine für öffentliche Veranstaltungen finden Sie dort, u.v.m. Wenn Sie mögen, können Sie sich übrigens auch mein [Buschlet](#) herunterladen, in dem ich alles für Sie übersichtlich zusammengestellt habe.

Ich lade Sie herzlich ein zu meinem Podcast [Gehirn Gehört](#), den Sie auch auf [Spotify](#) und [Itunes](#) finden. In jeder Folge berichte ich aus der faszinierenden Welt von Geist und Gehirn, um Sie zum Nachdenken anzuregen oder um Sie zum Staunen und zum Lachen zu bringen.

Wenn Sie erlauben, möchte ich Ihnen außerdem noch mein aktuelles Buch [Kopf frei](#) an Ihr Herz und an Ihr Hirn legen. Dort nehme ich Sie mit auf einen spannenden und launigen Ausflug zu unserem Oberstübchen. Ich verrate Ihnen, wie Sie in der heutigen Zeit der Reizflut, der Informationsüberladung und dem digitalen Alltagsstress Klarheit, Konzentration und Kreativität wieder finden.

Lassen Sie uns über die sozialen Netzwerke verbunden bleiben. Klicken Sie einfach auf das jeweilige Emblem und – Schwupps – finden wir zusammen.



Prof. Dr. med. Volker Busch, CSP

Facharzt für Neurologie

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie

Wissenschaftlicher Leiter AG Psychosozialer Stress

Klinik für Psychiatrie, Universität Regensburg

Arzt / Wissenschaftler / Autor / Speaker

Neurowissenschaft
und Psychologie
für Beruf und Alltag

[Vorträge](#)
[Seminare](#)
[Media](#)

