

NEWS ► WISSENSCHAFT & TECHNIK**Störende kleine Helfer**

VON MARCEL ZULAUF
18.01.2006 | 00:12:50

ZÜRICH – Arbeiten ohne Handy, E-Mail und Co.? Für viele absolut undenkbar. Doch die kleinen Helfer können die Konzentration massiv stören – und enorm viel Zeit kosten.

Kennen Sie das auch: Sie sind mittendrin in einer wichtigen Arbeit, es läuft gerade wie am Schnürchen – «Ping», ein E-Mail. Automatisch klicken Sie auf die neue Nachricht, es könnte ja wichtig sein. Sie wollen gerade wieder ihre Arbeit aufnehmen, da vibriert das Mobiltelefon. Eine SMS – die Sie prompt beantworten. Schliesslich will auch das Privatleben organisiert sein.

Zurück zur Arbeit, bloss wo war ich?

So geht das täglich an vielen tausend Arbeitsplätzen. Die Technologie, vor allem die Kommunikationsgeräte, sollten eigentlich die Arbeit effizienter machen. Sie sollten mithelfen, den stressigen Alltag besser zu bewältigen.

Mittlerweile haben sich aber die Handy, Blackberry, E-Mail und Messenger zur regelrechten Plage entwickelt. Denn die ursprüngliche Idee, dass wir die Geräte für unsere Bedürfnisse nutzen, scheint sich langsam umzukehren.

Der amerikanische Psychiater Edward Hallowell behandelt immer mehr Leute mit Symptomen, die jenen von ADS-Kranken gleichen, berichtet das «Time»-Magazin. Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom – es wird bei Kindern und Erwachsenen festgestellt – macht sich durch Konzentrationsschwäche und impulsives Verhalten bemerkbar. Die Betroffenen können gereizt oder vergesslich reagieren. Im schlimmsten Fall führt es zu Depressionen.

Hallowells Patienten klagen über Unproduktivität und über hohen Druck. «Sie haben das Gefühl, früher bei der Arbeit sein zu müssen, und länger zu bleiben.»

Das New Yorker IT-Forschungsunternehmen Basex machte eine Studie mit 1000 Teilnehmern. Untersucht wurde, wie viel Zeit täglich **durch Unterbrechungen von E-Mail, Handy, etc. verloren geht**. Das Resultat ist schockierend: Es sind **zwei Stunden pro Arbeitstag**. Gemessen wurde die Zeit die vom Eingang einer Nachricht bis zur Wiederaufnahme der Arbeit verstreicht. Vergleichbare Studien aus der Schweiz fehlen laut der Forschungsgruppe Organisation, Arbeit, Technologie der ETH Zürich bisher.

Eine Studie der University of London kam zu ähnlichen Resultaten: Demnach senken andauernde Unterbrechungen durch E-Mail, SMS und Co. den Intelligenzquotienten kurzfristig – um bis zu 10 Punkte. Die Wirkung sei doppelt so stark, wie nach einem Joint. Die Wissenschaftler begründen dies mit der Funktionsweise des Gehirns. Dieses sei schlicht nicht fähig, mehrere Aufgaben zur gleichen Zeit zu bewältigen. Der Mensch ist nicht Multi-Tasking fähig. Das ständige Hin und Her zwischen Arbeit und Ablenkung versetzt das Hirn in Alarmbereitschaft. Die Folge: Die Konzentration sinkt massiv.

Pikant: Der Effekt des verminderten IQ ist bei Männern stärker ausgeprägt als bei Frauen. Wissenschaftler führen dies darauf zurück, dass Frauen besser in der Lage sind, mehrere Sachen gleichzeitig zu erledigen.



Handy, E-Mail, Internet, der nächste Termin: Hilfe, ich überschaus nicht mehr.

Bol

DAS HILFT GEGEN STRESS

Gegen den Kommunikations-Stress hilft nur eins: abschalten.

- Stellen Sie ihr Mail-Programm so ein, dass eingehende Nachrichten nicht automatisch auf dem Bildschirm aufpoppen.
- Schalten Sie ihr Handy aus – oder zumindest auf lautlos. Auch ihre Bürokollegen werden es Ihnen danken.
- Gönnen Sie sich Pausen. Stehen Sie auf, laufen Sie ein paar Schritte. Und vor allem: Vergessen Sie Handy, Blackberry, und Co. In dieser Pause.

Wichtig: Auch wenn Sie denken, das Beantworten einer E-Mail dauert ja nur eine Sekunde, es stimmt nicht. Es wird Ihren Arbeitsfluss empfindlich stören. Also lassen Sie sich Zeit. Das Sprichwort «Gut Ding will Weile haben» enthält mehr als nur ein bisschen Wahrheit.

WISSENSCHAFT & TECHNIK

AUF SOLCHE SUPPORTER FREUT MANN SICH

WARTEN AUF DIE «ALLE PROBLEME GELÖST»-ERFINDUNG

STÖRENDE KLEINE HELFER

LÖST «SCHWEIZER» STAUB DAS RÄTSEL?

KOMETENSTAUB AUCH FÜR HOBBYFORSCHER

«STARDUST» BRINGT KOMETENSTAUB ZUR ERDE

KREBSFORSCHER GESTEHT FÄLSCHUNGEN

DER GROSSE TAG DES KOMETEN- JÄGERS

KULT-APFEL MIT NEUEM KERN

Artikel senden Artikel drucken

WEITERE ARTIKEL IN DER RUBRIK NEWS

SWISS RE: 1700 JOBS WEG

EIN SCHREI, EIN MORD, EIN URTEIL

MIT MILLIARDEN GEGEN DIE VOGELGRIPPE

TRAUM VOM LEGALEN LSD

AUFATMEN: FEINSTAUB-WERT GEFALLEN

CIA-ENTFÜHRER ERHOLTE SICH IN GENÈVE

HEUTE SCHNEITTS – FREITAG SCHEINTS

ENGLAND WILL KLEINBORDELLE

BILDER DES TAGES

ALLES SCHMECKTE DEM KANNIBALEN NICHT

ARZTBESUCH IM AUSLAND