

# Startup Valley.news

Europas großes Magazin für Start-ups, Gründer und Entrepreneur

ISSUE 03/2022



SO STARTETS DU DEIN  
EIGENES UNTERNEHMEN!

THE FOUNDER MAGAZINE

DE 5,80€ - AT 6,70€ - CH 8,90 SFr.



# DER PREIS DER STÄNDIGEN ERREICHBARKEIT

Text: Christina Feirer

Jedes Blinken, Piepsen oder Leuchten zieht deine Aufmerksamkeit von der gegenwärtigen Tätigkeit ab und lenkt sie auf die unerwartete Push-Nachricht.

Lassen wir uns regelmäßig ablenken, dann ist es fast unmöglich, fokussiert an einer Tätigkeit dranzubleiben.

Du arbeitest hochkonzentriert an einem spannenden Projekt für dein Startup. Erkenntnisse und Ideen sprießen und du gehst in der aktuellen Beschäftigung auf. Vermutlich befindest du dich in einem Flow-Zustand. Es ist ein Zustand, in dem dein Tun wie von alleine fließt und du sehr produktiv arbeiten kannst.

Doch plötzlich siehst du aus dem Augenwinkel, dass sich der Bildschirm deines Smartphones erhellt. Eine kleine und kurze Nachrichtenvorschau informiert dich darüber, dass eine Neuigkeit auf dich wartet. Du weißt nun, jemand hat an dich gedacht und es weckt deine Neugierde. Du klickst hin, um mehr über die Nachricht zu erfahren. Minuten später legst du dein Smartphone wieder zur Seite und lenkst deine Aufmerksamkeit zurück auf dein Projekt. Aber wo warst du noch einmal? Du versuchst deine letzten Gedankengänge zu sammeln. Jene Gedanken, die du hattest, bevor du herausgerissen wurdest. Langsam findest du deinen Weg ins Projekt zurück, wobei das Gefühl des Flow-Zustandes ausbleibt.

## 88mal am Tag

Kommt dir dieses Szenario bekannt vor? Damit bist du alles andere als allein. Ein Projekt der Universität in Bonn hat gezeigt, dass wir täglich um die 88mal unseren Smartphone-Bildschirm aktivieren. Manchmal tun wir das nur kurz, um zu sehen, ob etwas Neues passiert ist. Viel öfter entsperren wir unser Smartphone jedoch tatsächlich, gehen in Interaktion damit und verweilen in der Online-Welt.

Wie sehr lenkt uns das Smartphone nun ab? Wenn wir unser Smartphone durchschnittlich 88mal aktivieren, dann klingt das erstmals nicht so viel. Doch gehen wir davon aus, dass wir täglich acht Stunden schlafen und 16 Stunden wach sind. In diesem Fall bedeutet eine 88malige Aktivierung, dass wir alle 18 Minuten unser Smartphone zur Hand nehmen. Das heißt gleichzeitig auch, dass wir unsere gegenwärtige Tätigkeit kurz oder lange unterbrechen.

## Wieso lassen wir uns ablenken?

Unserem Gehirn fällt es schwer, Geschehnissen, die plötzlich oder unerwartet eintreten, keine Aufmerksamkeit zu schenken. Evolutionär hat genau das sich als sinnvoll erwiesen. So war es uns möglich, in einer unerwarteten Notsituation schnell zu reagieren und somit unsere Überlebenschancen zu erhöhen. Unser Gehirn unterscheidet jedoch nicht zwischen unterschiedlichen Arten von Ablenkung. Ob vor vielen Jahren eine Raubkatze unseren Weg kreuzte oder heutzutage eine Push-Nachricht nach der anderen bunt am Smartphone blinkt: Das kümmert unser Gehirn herzlich wenig. Ein Leuchten oder ein Ton genügt, um unsere Konzentration auf das Smartphone zu lenken.

Ein Projekt der Universität in Bonn hat gezeigt, dass wir täglich um die 88mal unseren Smartphone-Bildschirm aktivieren.

Foto/Quelle: © Christian Gruber-Steffner

CLOSE UP



## Wenig Ablenkung = Mehr Effizienz

Lassen wir uns regelmäßig ablenken, dann ist es fast unmöglich, fokussiert an einer Tätigkeit dranzubleiben. Das gedankliche Hin und Her zwischen einer Aufgabe und den Geschehnissen auf dem Smartphone-Bildschirm kostet Energie und zerstört mit hoher Wahrscheinlichkeit jeden Flow-Zustand. Unsere Antwort auf viele To Do's lautet dennoch oftmals, die Kunst des Multi-Taskings zu beherrschen. Ironischerweise kann genau das Gegenteil sinnvoll sein. Unsere Aufmerksamkeit ist eine begrenzte und sehr wertvolle Ressource. Vor allem, wenn uns viele Aufgaben begleiten, ist es wichtig, die eigene Aufmerksamkeit bewusst und achtsam einzusetzen. Was dabei unterstützen kann? Schritt für Schritt, eine Tätigkeit nach der anderen auszuführen und jegliche Ablenkung, und hierzu zählt auch das Smartphone, zu minimieren.

Werde dir bewusst, wie sehr du dich derzeit ablenken lässt. Stelle dir Fragen, beispielsweise: Wie oft arbeite ich fokussiert? Wovon lasse ich mich leicht ablenken? Welche Rolle spielt mein Smartphone dabei? Welches Umfeld hilft mir dabei, fokussiert zu bleiben? Reflektiere deine Muster und Gewohnheiten. Und zusätzlich frage dich, ob die folgenden zwei Maßnahmen auch für deinen Fokus förderlich wären:

### Push-Nachrichten deaktivieren

Ist es notwendig, dass du zu jeder Tageszeit unmittelbar über das Eintreffen von Neuigkeiten deiner Apps informiert wirst? Jedes Blinken, Piepsen oder

Leuchten zieht deine Aufmerksamkeit von der gegenwärtigen Tätigkeit ab und lenkt sie auf die unerwartete Push-Nachricht. Genau das ist kontraproduktiv, wenn du dich auf eine Tätigkeit fokussieren möchtest. Hinzu kommt, dass du danach sehr viel leichter in einen Reaktionsmodus fällst. Wie wäre es, wenn du selbst über den Zeitpunkt entscheidest, an dem du deine Apps überprüfst? Das zeitliche Intervall kannst du individuell auf deine persönlichen und beruflichen Bedürfnisse abstimmen.

### Aus dem Blickfeld

Wo ist dein Smartphone während einer fokussierten Arbeit platziert? Liegt es direkt auf dem Schreibtisch und ständig im Blickfeld? Ist dein Smartphone dein ständiger Begleiter und jederzeit griffbereit, wirst du es vermutlich häufiger aktivieren. Dein Smartphone laufend zu sehen und dennoch nicht hinzugreifen, erfordert viel Willenskraft. Vermutlich kennst du es aus anderen Lebensbereichen: Wie einfach fällt es dir, der Versuchung von Schokolade zu widerstehen, wenn diese direkt vor deinen Augen liegt. Wenn du fokussiert arbeiten möchtest, nimm dein Smartphone aus deinem Blickfeld: Lasse es in der Tasche oder verstecke es in einer Schublade. Wenn du dir selbst den Zugang erschwerst, wird die Attraktion des Klickens zunehmend schwinden. ■

Wenn du fokussiert arbeiten möchtest, nimm dein Smartphone aus deinem Blickfeld.

Ist dein Smartphone dein ständiger Begleiter und jederzeit griffbereit, wirst du es vermutlich häufiger aktivieren.

## Christina Feirer

Christina Feirer ist Hypnosecoach und „Digital Detoxerin“. Durch ihr Buch „Liest du noch oder lebst du schon“ und ihren Podcast „Your Time Matters“ regt sie zum bewussten Smartphone-Umgang an.