

„Digitaler Stress“

Wenn unser analoges Gehirn 1.0
auf Technologie 4.0 trifft

CHRISTOPH HIRSCH // Der Tag war so gut geplant, die Meetings vorbereitet, Prioritäten gesetzt und sogar an Pausen hast Du gedacht. Aber schon beim Starten des Laptops funktioniert die VPN-Verbindung nicht richtig, oder das E-Mail-Postfach ist mal wieder voller als gedacht und dein Smartphone piept und brummt mit Deinem Laptop auch noch um die Wette. Kennst Du solche Situationen?



Wir alle genießen die Erleichterungen und die Flexibilität, die uns der technologische Fortschritt schenkt – und verfluchen ihn zugleich. Denn unsere digitale Welt hat neben unbestreitbaren Vorteilen eben auch ihre Nachteile. Die Folgen für die eigene Gesundheit, das Wohlbefinden und auch die Produktivität können weitreichend sein. Welche Spuren hinterlassen die digitalen Medien in unseren Köpfen und wie gelingt ein „guter Umgang“ damit?

Ein paar Hardfacts zum Start

Wir verbringen heute jeden Tag rund 5 ½ Stunden im Internet. Online werden in einer einzigen Stunde ca. 96 Mio US-Dollar Umsatz generiert und in den letzten 60 Sekunden – also ungefähr die Zeit die Du benötigst hast um bis hierher zu lesen - wurden rund 260 Millionen Emails und Kurznachrichten versendet. Wahrscheinlich hast auch Du gerade eben eine erhalten.

Die ständige Interaktion zwischen E-Mail-Postfach, Smartphone, Social Media und WhatsApp ist bei vielen schon täglich gelebte Normalität. Handy oder E-Mail checken, noch ein Smiley setzen und nebenbei arbeiten. Wir glauben, alles geht parallel und miteinander. Das ist allerdings eine Illusion, denn die Wissenschaft hat es längst bewiesen: Multitasking ist ein Mythos! Wir sind nicht wirklich gut darin und versuchen es doch jeden Tag aufs Neue – wieder und wieder.

Das alles bleibt nicht ohne Wirkung

Studien zeigen, dass Technologie – und unser Umgang damit – unser Gehirn verändert. Und bei aller Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns fällt es uns und unserem Denkkorgan immer schwerer noch einigermaßen mit der technologischen Entwicklung Schritt zu halten. Während wir in gerade einmal rund 15 Jahren vom ersten iPhone bereits beim iPhone 13 angekommen sind, WhatsApp nach nur 11 Jahren Existenz nicht mehr aus unserem Alltag wegzudenken ist, hat unser Gehirn schon seit rund 250.000 Jahren kein wesentliches Update mehr bekommen. Damals hat die Evolution dafür gesorgt, dass der denkende Teil um rund 20% gewachsen ist. In vielen weiteren Bestandteilen und auch den daraus gesteuerten Reaktionen ist es allerdings auch heute noch die viel ältere Version 1.0!

Was folgt daraus?

Ich denke jeder von uns kennt Situationen in denen ein Computer oder Laptop nicht in der gewohnten Art und Weise funktioniert, weil zu viele Prozesse parallel laufen oder im Hintergrund gerade ein Update aufgespielt wird. Es wird dadurch sehr viel Rechnerkapazität gebunden, alle Abläufe werden langsamer oder bleiben gar stehen. Ein Bild, welches sich hervorragend auf unser Gehirn übertragen lässt, wenn wir es ständig mit zu vielen Interaktionen torpedieren und unsere Aufmerksamkeit unablässig von einem Impuls zum nächsten jagen. Durch die vielen Interaktionen beginnen wir Prioritäten und Dringlichkeiten sukzessive falsch zu setzen. Wir beschäftigen uns mit den falschen Dingen, werden anfälliger für Fehler und verlieren an Effektivität. Die Folge: das Gehirn startet ständig neue Prozesse, ohne bereits begonnene zu beenden. Es bekommt unzählige Fehlimpulse nichtexistierender Gefahr und es entstehen Situationen, die unsere Reizbarkeit fördern. Am Ende produzieren wir uns selber Stress mit allen seinen negativen Begleiterscheinungen und Wirkung in allen Lebensbereichen. Dazu verschwenden wir damit auch noch unendlich viel (Lebens-) Zeit: laut einer US-Studie reicht es aus, nur für 15 Sekunden von einer konzentrierten Arbeit abgelenkt zu werden, um danach sage und schreibe bis zu 25 Minuten zu benötigen, um den Fokus wieder herzustellen!

Digitale Medien sind per se weder gut noch böse

Und ich kenne auch niemanden, der ernsthaft zurück ins analoge Zeitalter möchte! Wir sollten uns aber bewusst machen, dass sie Eigenschaften haben, die nicht nur unser Denken, sondern auch unser (Arbeits-) Leben massiv beeinflussen. In welcher Form, das entscheidet der „User“. Denn eine Situation an sich löst erstmal gar nichts aus. Es ist immer unsere persönliche Reaktion auf eine Situation, die darüber entscheidet, welche Auswirkungen diese auf uns hat. So haben viele von uns in den vergangenen 1 ½ Jahren eine Art Crash-Kurs in Digitalisierung hinter sich gebracht. Plötzlich ist Homeoffice der Standard und Meetings finden nur noch digital statt. Und während es die einen begrüßen und nicht mehr ohne sein wollen, leiden andere bereits unter „Zoom-Fatigue“. Wir alle profitieren davon, dass

Wissen heute immer, überall und in ungeahntem Ausmaß mit nur wenigen Klicks verfügbar ist. Das ist auf der eine Seite extrem positiv, auf der anderen Seite aber auch gefährlich, denn es verführt dazu, Wissen immer mehr „outsource“ statt es selber zu erlernen – Forscher sprechen schon vom „Google-Gedächtnis“. Aber je weniger wir aber unsere grauen Zellen fordern umso mehr büßen wir an Lernfähigkeit und Kreativität ein.

Wie also bekommen wir Gehirn 1.0 mit Technologie 4.0 ohne digitalen Stress miteinander vereint?

Es gilt den technologischen Fortschritt im Positiven für uns zu nutzen und gleichzeitig eine gute Achtsamkeit dafür zu entwickeln, was sie mit uns macht. Wo sie uns nutzt und wann sie beginnt Schaden anzurichten.

Ich habe Dir vier Anregungen dazu:

- **Beginne mit einer Bestandsaufnahme:** Beobachte Deinen Umgang mit den digitalen Medien. Gehörst Du zu den Menschen, die den Zwang verspüren auf wirklich jede Regung des Smartphones zu reagieren oder jede eingehende E-Mail oder Chat-Nachricht so-

fort anzusehen? Tust Du das regelmäßig, dann untergräbst Du damit Deine eigene Effektivität!

- **Betreib Monotasking statt Multitasking:** Du willst eine wirklich wichtige Präsentation vorbereiten? Dann achte darauf mögliche Störungen zu minimieren – Smartphone weg, Telefon umstellen, Chat aus. Wirklich schnell, effizient und gut kannst Du nur dann sein, wenn Du Dich auf eine einzige Aufgabe konzentrierst.
- **Gönne Dir regelmäßig kleine (digitale) Pausen:** Schaffe in Deinem Terminkalender kurze Zeitpuffer und Auszeiten. Sie wirken wie kleine „Leckerlis“ für Dein Gehirn. Wenn Du Dich dabei dann noch etwas bewegst, sie für eine Kurz-Meditation oder eine Atemtechnik nutzt, kann Dein Denkorgan den ganzen Tag Höchstleistung bringen.
- **Achte auf Dein „Brain-Food“:** Dein Gehirn ist gierig nach Nachrichten aller Art und digitale Medien triggern unser Bedürfnis nach menschlichem Kontakt und unsere Neugier. Ein Großteil unseres täglichen News-Feed ist viel zu oft von äußerst bescheidener Qualität und negativ geprägt. Entscheide daher sorgfältig, mit welchen Dingen Du Dich wirklich beschäftigen willst und auf was Du künftig vielleicht besser verzichtest. ■



Christoph Hirsch
„Ein Quantum Stress“
mit einem Vorwort von
Hermann Scherer
ASV-Verlag, Oktober 2019
ISBN: 978-3981-797183
€ 4,99

Stress: Sind wir ihm wirklich so hilflos ausgeliefert, wie wir oft befürchten? Mindset-Experte Christoph Hirsch macht Mut, Erwartungen zu hinterfragen und die eigenen Bedürfnisse achtsam wahrzunehmen. Er zeigt auch die positiven Seiten von Stress auf und verrät, wie wir Energie tanken können. Christoph Hirsch gibt wertvolle Tipps, mit denen Jeder die Beziehung zu seinem persönlichen Stress neu gestalten und so auch das richtige Quantum an positivem Stress finden kann.

VON CHRISTOPH HIRSCH



Christoph Hirsch ist führender und gefragter Experte, wenn es um das richtige Mindset im Umgang mit Stress oder den Herausforderungen im

Leadership geht. In seinen Vorträgen und Seminaren unterschiedlicher Formate zeigt er eindrucksvoll auf, dass das Mindset der entscheidende Faktor im Leben ist.

Kontakt

Christoph Hirsch
Riegeläckerstr. 19, 75365 Calw
E-Mail: c.hirsch@christophhirsch.com
Telefon: +49 7051 167 921

www.christophhirsch.com