

Unbestritten machen uns Pausen letzten Endes erfolgreicher

Quelle im Original > <http://kurier.at/karrieren/berufsleben/2082093.php?mobil>

Da WEB-Seiten auf der Page des KURIER später wieder gelöscht werden ist der Text dieses Hauptartikels nachfolgend hier als PDF Datei gespeichert für mich noch zu lesen.

23.34 Uhr ... und immer noch online

Workaholics sind immer erreichbar, schalten niemals ab. Wie sich das auf Körper, Geist und die Beziehung auswirkt.

Letztes Update am 17.03.2011, 10:27

Mehr zum Thema

- [Interview](#)
"Pausen sind Ihre Zukunftsvorsorge" >
<http://kurier.at/karrieren/berufsleben/2082198.php>
- [Hintergrund](#)
[Effektiv: Das süße Nichtstun](#) > <http://kurier.at/karrieren/berufsleben/2082206.php>

Elf Minuten. So lange dauert unsere durchschnittliche Konzentrationsspanne. In dieser Zeit kann man kein Konzept erstellen. Kein ordentliches Mitarbeitergespräch führen. Kein Meeting halten. Kein Schreiben verfassen. Wie sollen Menschen, die sich nicht länger als elf Minuten konzentrieren können, langfristige Strategien entwickeln oder Wirtschaftskrisen in den Griff bekommen? Das Problem ist dabei gar nicht so sehr der Mensch per se. Sondern der nicht abreißende Strom an Informationen, der steigende Druck und das irrwitzige Ideal der eierlegenden Wollmilchsau, das den Menschen in die Schranken weist.

Elf ist laut einer Studie der Wissenschaftlerin Gloria Mark die magische Zahl der beschleunigten, digitalisierten Gesellschaft: Sie fand heraus, dass kalifornische Büromitarbeiter alle elf Minuten unterbrochen werden - von eMails, Anrufen und sonstigen Störfaktoren - und dass sie rund 25 Minuten benötigen, um den Fokus erneut auf die Arbeit zu legen.

Beschleunigung

Der Siegeszug von Buchtiteln wie "Das Glück der Unerreichbarkeit" von Miriam Meckel oder "Die Kraft der Pause. Wege aus dem Burn-out" von Sepp Porta lassen vermuten, dass die Gesellschaft außerhalb Kaliforniens nicht grundlegend anders tickt. "Wir tappen in jene Falle, die uns die neue Zeit aufstellt. Wir haben noch nicht gelernt, mit ihren Herausforderungen zurechtzukommen", sagt Manfred Stelzig, Leiter der psychosomatischen Abteilung des Landeskrankenhauses Salzburg. Sein Sohn kommt mit diesen Herausforderungen im Übrigen gut klar. Eine Frage der Generation?

Zum Teil: "Es ist höchst individuell, wie man mit Belastung umgeht. Es hängt von der Lebensweise, der Sozialisation, von der Einstellung zum Leben ab", sagt Stressforscher Sepp Porta (*siehe Interview*).

Eines ist universell gültig: Unter dem Mangel an Auszeiten leidet die Kreativität, unsere sozialen Kontakte und letztendlich die Gesundheit. "Man wird ein anderer Mensch: aggressiv, zynisch, man macht Fehler und hat Angst vor der sonst durchaus befriedigenden Arbeit", sagt Jasminka Godnic-Cvar, Leiterin der Ambulanz für Berufskrankheiten am AKH. Die Folgen: "Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen und man vereinsamt, weil die sozialen Kontakte nicht aufrechterhalten werden können." Godnic-Cvar schildert auch die physischen Symptome: hoher Blutdruck, Herzstolpern, Herzschmerzen, Übelkeit, sexueller Dysfunktionen und weitere entbehrliche Beschwerden.

Verantwortung

Spätestens wenn Mitarbeiter durch Überbelastung arbeitsunfähig werden, hat auch die Wirtschaft ein Problem. "Die Verantwortung wird zumeist in die alleinige Hand der Mitarbeiter gelegt", sagt Wolfgang Elsik, Vorstand des Instituts für Personalmanagement an der WU. "Wenn Unternehmen in die Gesundheit ihrer Mitarbeiter investieren, machen sie das meist, um Fehlzeiten und Ausfälle zu reduzieren", sagt Elsik.

Wie oft im Leben braucht es auch hier beide Parteien zur Lösung des Problems. Der weltweit größte Chiphersteller Intel hat vor einigen Jahren das Pilotprojekt "Zero E-mail Fridays" gestartet. Mit mäßigem Erfolg: die meisten der 180 Ingenieure lasen am verordneten eMail-freien-Tag weiterhin jede Mail unverzüglich oder nutzten die Zeit, um welche vorzuschreiben.

Eine Auszeit vom permanenten Getriebensein muss sich der ständig nervöse Mensch in erster Linie selbst verordnen. Dazu gehört viel Selbstdisziplin. Unbestritten machen uns Pausen letzten Endes erfolgreicher.

Quelle im Original > <http://kurier.at/karrieren/berufsleben/2082093.php?mobil>