

# Nie mehr offline?

*Abzuschalten ist scheinbar ein Relikt aus der Vergangenheit: Smartphone, Tablets und soziale Netzwerke bestimmen unseren Tagesablauf. Dass das eine gefährliche Falle ist, erklärte Isabelle Weyand in ihrem Vortrag über Entschleunigung, den sie für die bSb-Regionalgruppe Saar hielt*

Text: Isabelle Weyand

## IMMER WENIGER ZEIT

Wir sind mit allen technischen Unterstützungen bestens ausgestattet. Kommunizieren jeden Tag mit zahlreichen Menschen in unseren Büros und auf der ganzen Welt, parallel und multimedial. Und dennoch, wir haben immer weniger Zeit! Wie kann das gehen? Von uns wird erwartet, dass wir binnen einer Stunde auf eine E-Mail reagieren, wenn nicht, erfolgt gleich der Anruf hinterher: „Haben Sie meine Mail nicht gelesen?“ Die Welt da draußen betrachtet Warten als eine Zumutung. Nur noch kurz mal die Mails checken und beantworten, nur noch die eine, die so wichtig ist, Nonstop-Totalinformiertheit in cc. Ob das wirklich alle lesen? Wir wissen es nicht. Aber die Information ist versendet. Ganz gleich, in welchem Office Sie fragen, die Antworten zur Beschreibung des medialen Alltags und die Gefühle dazu gleichen sich: zu viel zu tun, auch privat, zu viele Möglichkeiten zur Auswahl, zu hohes Lebenstempo, zu starke Fremdbestimmung, rund um die Uhr erreichbar – funktionieren in einem vertakteten Leben.

## GESELLSCHAFT IN DER BESCHLEUNIGUNGSFALLE

Interessant dabei ist, dass es sich hierbei um kein Eliteproblem handelt. Die Unzufriedenheit über das beschleunigte, digitale Leben und das Nicht-mehr-stoppen-Können durchzieht sich durch die meisten Berufs- und Bildungsgruppen. Die Beschleunigungsfalle trifft die Teamassistentin wie den Chef. Damit wir der Informationsflut, den zahlreichen Mails und den pausenlosen Anrufen gerecht werden, versuchen wir „multitask“ zu arbeiten. Ungünstig ist nur, dass es – so hat es die Hirnforschung mittlerweile bestätigt – Multitasking gar nicht gibt. Das Gehirn kann nur die Vorgänge nacheinander abarbeiten, wenn auch sehr schnell. Leider kostet uns deshalb der Versuch, vieles gleichzeitig zu erledigen, wertvolle Konzentration, die Wahrscheinlichkeit für Fehler erhöht sich stark. Letztendlich benötigen wir länger für die geplanten Aufgaben, als wenn wir diese in Ruhe nacheinander bearbeitet hätten.

## ARBEITEN OHNE PAUSEN

„Früher habe ich noch eine Mittagspause gemacht, heute esse ich zwischendurch am Rechner“, berichtet die Chefsekretärin eines erfolgreichen mittelständischen Unternehmens. Zur ausgiebigen Mittagspause bleibt keine Zeit. Im Büro nebenan wird die Fertigsuppe auf dem Schreibtisch wieder kalt, weil der junge Kollege noch schnell ein wichtiges Telefonat führen muss. Zur Erholung beantwortet er noch kurz seine privaten Mails und postet seinen Freunden das Abendprogramm auf Facebook. Die fehlende Zeit für die steigenden Projekte verlagert der zielstrebige Mitarbeiter einfach in die Abendstunden. Vom heimischen Rechner hat er einen Zugang zum Firmenserver, von dem aus er immer am Ball bleiben kann. Sein Chef kann ihm so auch noch kurz vor Mitternacht dringende E-Mails schicken.

Der Blick in viele Unternehmen alarmiert, weil Krankenstände und Fehltagelast rasant gestiegen sind. Erschöpfungszustände, chronische Überlastungen, geringere Konzentrations- und Leistungsfähigkeiten der Belegschaft, Demotivation und steigende Kosten durch Präsentismus (krank zur Arbeit gehen) lassen die Unternehmen nach Lösungen suchen.

## WAS BRINGT DIE NÖTIGE ENTSCHEUNIGUNG?

Mit wie viel Beschleunigung und digitaler Nutzung unser Leben gerade noch erträglich ist, sollte jeder für sich selbst entscheiden. Wer darauf wartet, dass sich die Taktung da draußen verändert, Chefs oder Kollegen ihr Tempo verlangsamen, der kann lange warten. Wer das eigene Hamsterrad für sich wirklich anhalten will, sollte täglich bewusst den Fokus auf die persönliche Gesundheit und die eigene „Entschleunigung“ legen. Wie das geht? Die folgende Übersicht komprimiert einige wichtige Gedanken für Menschen in Unternehmen und privat:

### In Unternehmen:

- ▶ Aufhebung der cc-Mailkultur
- ▶ E-Mail-Stopp für Feierabend und Urlaub
- ▶ Überprüfung und Veränderung der Kultur der ständigen Erreichbarkeit
- ▶ Gesundheit und Entschleunigung als fester Bestandteil des betrieblichen Gesundheitsmanagements
- ▶ Schulungen der Führungskräfte im Thema „gesund führen“

### Ich selbst:

- ▶ Gesundheit und Entschleunigung in den eigenen Wertekatalog aufnehmen
- ▶ Bewusst entscheiden lernen und Prioritäten für die eigene Entschleunigung setzen
- ▶ Echte Erholung: Pausenzeiten ohne PC und Handy einlegen
- ▶ Eigenzeit einplanen: Bestimmen Sie Ihre eigene, erfüllende Aktivität oder entscheiden Sie sich fürs bewusste „Nichtstun“
- ▶ Abgrenzen: Arbeit und Freizeit wieder bewusster trennen; mutiger zu den eigenen Bedürfnissen stehen.



**Die Referentin:** Die Diplom-Kauffrau Isabelle Weyand arbeitet als Seminarleiterin und Coach in Saarbrücken. Sie unterstützt Unternehmen in der Personalentwicklung und im betrieblichen Gesundheitsmanagement, insbesondere in Führungs- und Kommunikationsthemen sowie der Persönlichkeitsentwicklung. [www.isabelleweyand.de](http://www.isabelleweyand.de)