

ARBEITSUNTERBRÜCHE – FLUCH ODER SEGEN?



Zeitdruck und Arbeitsunterbrüche – bekannte Phänomene im Arbeitsalltag. Der Umgang mit der Zeit und mit Unterbrechungen will gelernt sein, denn ein ruhiger Moment ohne Ablenkung wird belohnt: mehr Effizienz, mehr Kreativität und bessere Ergebnisse. Wie es zu schaffen ist, Zeitinseln einzurichten und im Flow zu bleiben, das wurde am Branchenevent von Holzbau Plus aufgezeigt.

TEXT STEFAN STRAUSAK | BILD SPBH

Zum traditionellen Branchenevent des Qualitätslabels Holzbau Plus fanden sich rund 60 Teilnehmende in Wil (SG) ein. Der Veranstaltungsort war erstmals bei einem Labelbetrieb angesiedelt, der S. Müller Holzbau AG. Vor dem Branchenevent konnten sich die Teilnehmenden einer Betriebsführung des Gastgebers anschliessen.

Balance zwischen Theorie und Praxis

Zu Beginn des Anlasses gab Gastreferentin Anja Peter, Gründerin und Geschäftsführerin des Human Empowerment Center, einen kurzen theoretischen Einblick in die Funktionsweise des menschlichen Gehirns. Unter anderem erfuhren die Teilnehmenden, weshalb Ablenkungen fast so verführerisch sind wie Süßigkeiten. Die Probe aufs Exempel machten die Teilnehmenden im Anschluss gleich selbst. Sie waren eingeladen, anhand einfacher Experimente in Zweiergruppen mehr über ihr eigenes Verhalten herauszufinden: Wie erkenne ich sogenannte Zeitdiebe? Was sind die Ursachen für Störungen von Arbeitsabläufen? Und wie steigere ich meine persönliche Arbeitsproduktivität und -effektivität? Dabei erfuhren die Teilnehmenden, wie es ihnen mit einfachen und zugleich wirkungsvollen Arbeitstechniken gelingt, die Planung der Arbeit zu verbessern. Die drei Schlüsselerkenntnisse sind:

1. Pausen sind ein wichtiges Element der Arbeit und keine ineffiziente Unterbrechung.

2. Dass man Multitasking beherrschen kann, ist ein Mythos.
3. Fokuszeit für konzentriertes Arbeiten muss geplant sein.

Massnahmen für mehr Fokus

Weil bewusstes Denken sowie konzentriertes und fokussiertes Arbeiten viel Energie benötigen, sucht unser Gehirn alle drei Minuten nach Ablenkung. Da sind aufpoppende Nachrichten auf dem Smartphone-Bildschirm oder eingehende E-Mails willkommen. «Unser Hirn hüpfert auf alles, was uns begegnet», erklärt Anja Peter mit einem Schmunzeln. So auch auf Ablenkung durch Kolleginnen und Kollegen im Büro.

Zum ungestörten Arbeiten haben Holzbau-Plus-Betriebe bereits diverse Massnahmen ergriffen – das zeigte sich in den Workshop-Diskussionen: Einzelne Betriebe haben sich für den Einbau von spezifischen Fokusräumen entschieden, andere ermöglichen Homeoffice oder planen fixe Fokuszeiten ein, in denen der persönliche Telefonanschluss auf die Zentrale umgeleitet wird. Den Holzbau-Plus-Betrieben ist bewusst, dass es ungestörter Konzentrationszeit bedarf. «Im Büro besitzen wir spezielle Noise-Cancelling-Kopfhörer, die sämtliche Bürogeräusche ausblenden», berichtet ein Teilnehmer aus seinem Betrieb, «und sobald jemand diese Kopfhörer aufsetzt, ist auch für andere klar erkennbar: Diese Person möchte nicht gestört werden.»

Multitasking ist «Feind» Nummer 1

Gemäss Statistik werden wir über 160-mal pro Tag aus unserer Arbeit herausgerissen und unterbrochen. Der grösste Zeitfresser ist das Multitasking. Doch die Annahme, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können, ist eine Illusion. Die Ressource Aufmerksamkeit ist beschränkt, gerade einmal fünf bis sieben Informationen kann man sich gleichzeitig merken. Eine andere eindrucksvolle Zahl: Gemäss Untersuchungen beträgt die Zeitspanne, bis wir uns nach einer Unterbrechung wieder auf die begonnene Arbeit fokussieren können, 23 Minuten.

Belohnung mit etwas Süßem

Weil eine Belohnung für Konzentrations-training sein muss, gabs beim diesjährigen Frühlingsevent auch etwas Süßes. Mit Cremeschnitten feierte Holzbau Plus das zehnjährige Bestehen des Gütesiegels. «Als SPBH und Organisatoren der Branchenevents sind wir stolz darauf, dass mittlerweile 52 Betriebe den Zertifizierungsprozess mindestens einmal, mehrheitlich aber schon dreifach erfolgreich durchlaufen haben», so Stefan Strausak, Geschäftsführer SPBH. holzbau-plus.ch

Zwei Fragen zum Schluss dieses Beitrags: Haben Sie es geschafft, diesen Text ohne Unterbruch zu lesen? Wären eine Zertifizierung und die Teilnahme an einem solchen Anlass auch für Ihren Betrieb eine Bereicherung? ■