



Thomas Vom Braucke hat ein neues Foto hinzugefügt. ...

29. Januar 2020 · 🌐

... jetzt weiß ich auch warum ich so oft das Gefühl habe, dass welche auf Arbeit bekifft sind.

Joint IQ -5 ... Multitasking IQ -10!

tvb's langjährige Predigt: Mail-Popup, Handy-Kennzeichen-Zähler etc. aus!

q.e.d.

Arbeitsklima f. Spass u. Effizienz

garz

5. Störungen ausschalten

... Jemand, der alle paar Minuten durch ein Popup-Fenster gestört wird, das den Eingang einer neuen E-Mail ankündigt, kann sich schlechter konzentrieren als jemand, der bekifft zur Arbeit kommt.

<https://www.channelpartner.de/a/print/10-sofortmassnahmen-fuer-mehr-spass-am-arbeitsplatz,3544638>

29.01.20, 19:16
Seite 3 von 8

Das hat eine Studie des Londoner King's College herausgefunden.

Demnach senkt der Einfluss von Marihuana den IQ-Wert um rund 5 %, E-Mail-Multitasking drückte den Wert um 10 %.

Stellen Sie also Ihr Mailprogramm so ein, dass keine Popup-Fenster mehr geöffnet werden und auch kein akustisches Signal ertönt, wenn elektronische Post ankommt. Oder gehen Sie am besten gleich ganz "offline", wenn Sie sich auf eine Arbeit konzentrieren wollen.

Tipps gegen Konzentrationsverlust_ E-Mails checken macht dumm

A Egal wie tief man in die Präsentation vertieft war, die wichtig ist und bald fertig sein muss, die akustischen und optischen Signale der eintreffenden [E-Mails](#) lassen sich kaum ignorieren.

Seite 1

Mai 22, 19:08, von Thomas vom Braucke

A Das fällt besonders schwer, wenn man eine wichtige E-Mail erwartet wie das Go vom [Chef](#) oder eine Terminbestätigung.

Seite 1

Mai 22, 19:08, von Thomas vom Braucke



gelesen + kommentiert

19:25, 22.05.2021

Seite 1

Mai 22, 19:25, von Thomas vom Braucke

A vergleicht das ständige E-Mail-Checken damit, dass man immer sofort zum Supermarkt fährt, wenn einem auch nur ein einziger Küchenartikel ausgeht, anstatt nur ein einziges Mal zu fahren und gleich mehrere Dinge einzukaufen.

Seite 2

Mai 22, 19:09, von Thomas vom Braucke

Die Neugier ist stärker

A Wer weiß, was die nächste [E-Mail](#) oder SMS oder das nächste Tweet an interessanten Neuigkeiten für uns bereithält. Das herauszufinden, schenkt uns ein sofortiges Gefühl der Befriedigung "

Seite 2

Mai 22, 19:15, von Thomas vom Braucke

A Denn ständiges E-Mail- und Nachrichten-Checken macht tatsächlich dumm - zumindest zeitweise .

A Wie Forscher schon 2005 an der University of London in einem Experiment herausgefunden haben, senkt ständige Ablenkung von konzentriertem Arbeiten den IQ für eine kurze Zeitspanne.

A Wer gerade im Flow ist und voll auf eine Sache fokussiert, der legt immer wieder geistig eine Vollbremsung hin, einfach, weil er kurz in sein Postfach schaut.

20 Minuten vergehen bis zur vollen Konzentration

A Etwa 20 Minuten brauche man, um sich wieder in die ursprüngliche Aufgabe hineinzufuchsen, meint der Blogger.

So schreibt man weniger E-Mails

A Nicht auf E-Mails versteifen. Manchmal sind E-Mails nicht der am besten geeignete Kommunikationskanal.

A Pro Woche verwendet ein durchschnittlicher Mitarbeiter, so eine Studie der AKAD-Hochschule, etwa einen ganzen Tag darauf, E-Mails zu bearbeiten.

A Laut der Studie summieren sich die durch E-Mails entstandenen Unterbrechungen auf zehn bis 15 Prozent der gesamten Arbeitszeit.

Auf der Konzentrationsachterbahn

A Das bedeutet: Über den Tag verteilt fährt unsere Konzentration Achterbahn.

Seite 3

Mai 22, 19:17, von Thomas vom Braucke

Tipps für das E-Mail-Verhalten

A Schließen Sie Ihr E-Mail-Programm oder schalten Sie Ihr Telefon auf stumm. "

Seite 5

Mai 22, 19:18, von Thomas vom Braucke

A Alternativ könnte man einfach nur die Push- Benachrichtigungen oder den Ton ausschalten .

Seite 5

Mai 22, 19:18, von Thomas vom Braucke

A Damit das kurzzeitige Abschalten des Postfachs oder das Abschalten des Telefons nicht zu bösem Blut in der Abteilung führt, ist es hilfreich, Kollegen und Mitarbeitern vorher mitzuteilen, dass man in Klausur ist und nicht gestört werden will .

Seite 5

Mai 22, 19:19, von Thomas vom Braucke

A Dazu rät auch die Telekom in ihren eEtiquetten.

Seite 5

Mai 22, 19:19, von Thomas vom Braucke

Mut zum Nicht-Verfügbar-Sein

A Was für Meetings gilt, in denen Smartphone-Pausen eingeplant werden können, gilt für den einzelnen Mitarbeiter erst recht.

Seite 6

Mai 22, 19:19, von Thomas vom Braucke

Gleiches hintereinander erledigen

A Eine weitere Möglichkeit, um die Konzentrationsachterbahn in eine Konzentrationsautobahn zu verwandeln, ist es, ähnliche Aktivitäten hintereinander zu legen .

Strategien gegen die E-Mail-Flut

A Jede geschriebene elektronische Nachricht provoziert eine oder mehrere Antworten.

Seite 8

Mai 22, 19:20, von Thomas vom Braucke

A Weniger, dafür durchdachter und pointierter formulierte E-Mails rufen weniger Nachfragen hervor.

Seite 8

Mai 22, 19:20, von Thomas vom Braucke
