

AUFMERKSAMKEIT NEUROSMARTES ARBEITEN

Aufmerksamkeit

Die Aufmerksamkeit ist ein Werkzeug, um äußere und innere Reize bewusst wahrzunehmen, indem die uns zur Verfügung stehenden mentalen Ressourcen auf eine begrenzte Anzahl an Inhalten gelenkt werden.

Aufmerksamkeit ≠ Aufmerksamkeit

Die ungerichtete Aufmerksamkeit lässt unsere Gedanken assoziativ und ungerichtet schweifen. Es wird keine bestimmte Richtung eingeschlagen und kein dedizierter Inhalt fixiert. Der Alpha-Zustand beschreibt die ungerichtete Aufmerksamkeit, die vor allem zwischen Schlaf und Aufwachen und während Tagträumen präsent ist.

Beispiel: Auf einer Parkbank sitzen und die Umwelt betrachten.

Wachheit oder Vigilanz, ist die ungerichtete Reaktionsbereitschaft eines Individuums. Bei niedriger Reizfrequenz können Prozesse automatisiert

ablaufen, es kann aber jederzeit bewusst eingegriffen und agiert werden. Vigilanz ist keine entspannte Wachheit, sondern geht mit mentaler Anstrengung und Erschöpfung einher.

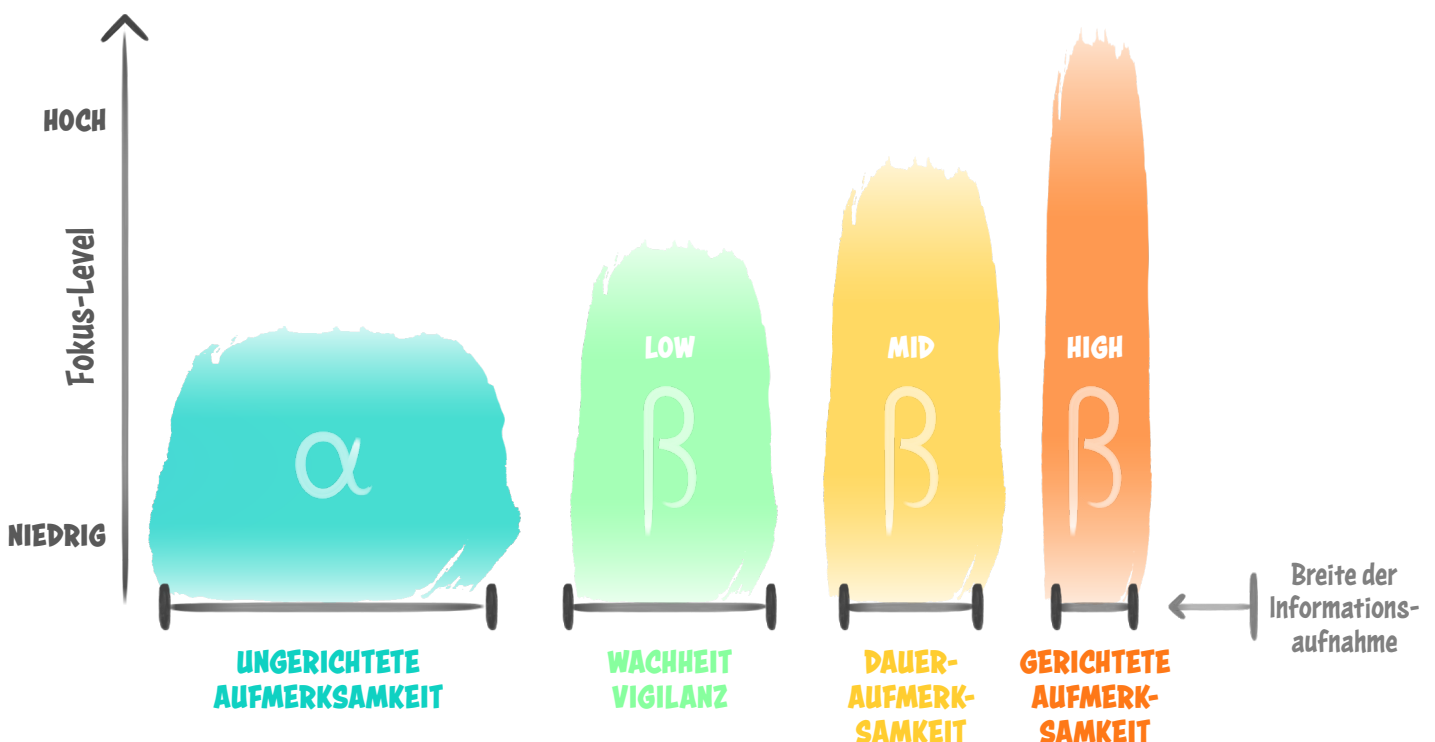
Beispiel: Autofahren auf langen geraden Strecken

Daueraufmerksamkeit setzt eine erhöhte Reizfrequenz voraus. Vigilanz und Daueraufmerksamkeit lassen sich nur qualitativ voneinander unterscheiden.

Beispiel: Lesen, Lösen von Rechenaufgaben

Die gerichtete Aufmerksamkeit oder Konzentration bezieht sich auf eine Aufgabe, Tätigkeit oder Inhalte und blendet alles Umliegende aus. Je nach Anforderungsniveau befinden wir uns hier in unterschiedlichen Beta-Bereichen.

Beispiel: Lesen in einer Fremdsprache, Bearbeitung einer schwierigen Aufgabe



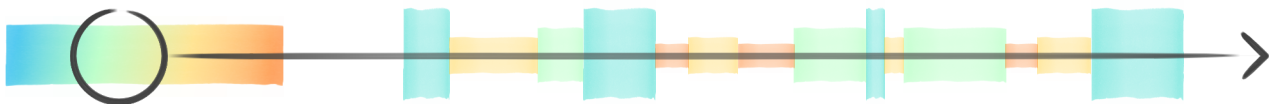
Multitasking - Ein Mythos

Die geteilte Aufmerksamkeit ermöglicht es uns, mehrere Aufgaben gleichzeitig zu bearbeiten, das sogenannte Multitasking. Dabei muss aber klar gesagt werden, dass bei allen Aufgaben die gleichzeitig bearbeitet werden, Qualitätseinbußen zu verzeichnen sind.

Das Gehirn ist nicht darauf ausgelegt, verschiedene bewusste Arbeiten gleichzeitig mit gleicher Wertigkeit zu bearbeiten.

Die vermeintlich effiziente Kombination der Aufmerksamkeitsformen beim Multitasking zeigt bei genauerer Betrachtung, dass das Gehirn ständig die Aufmerksamkeitsform wechseln muss.

Es kann immer nur ein Level an Fokus eingenommen werden, so dass die Bearbeitung von Aufgaben im Multitasking nacheinander erfolgen muss.



„Multitasking“

Entspricht ständigem Hin-und-her-Springen der Aufmerksamkeitsformen.

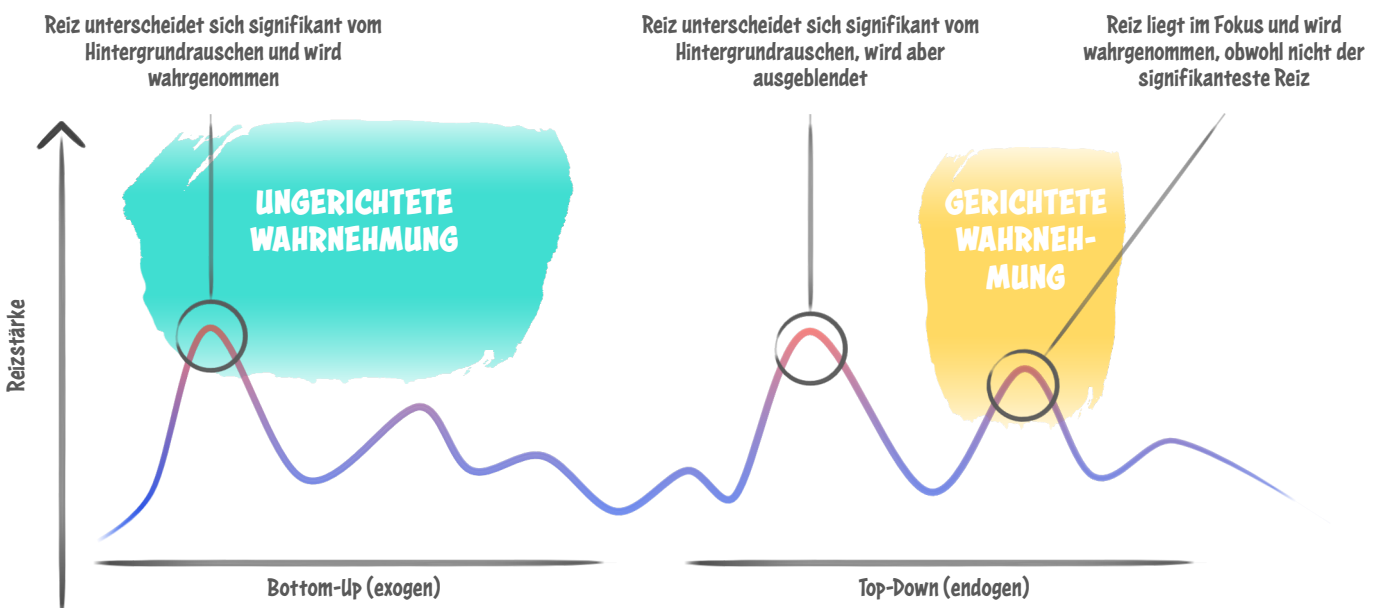
Welchen Reiz nehmen wir wahr?

Physiologisch betrachtet wird zwischen exogener (reizbezogener) und endogener (intern gesteuerter) Aufmerksamkeitslenkung unterschieden.

Bei der exogenen Aufmerksamkeit erreichen Reize, Objekte oder Personen unsere Aufmerksamkeit bottom-up, da sie sich in ihrer Beschaffenheit, Intensität oder Neuheit von der Umgebung unterscheiden. Beispielsweise ein lautes Auto.

Die intern gesteuerte Aufmerksamkeit läuft top-down und hängt von unserer inneren Einstellung, unseren Erwartungen und unseren Erfahrungen ab.

Während einer Konversation richte ich beispielsweise meine Aufmerksamkeit gezielt auf die akustischen Signale meines Gegenübers und reagiere nicht so schnell auf Störgeräusche, selbst wenn diese deutlich herausstechen.



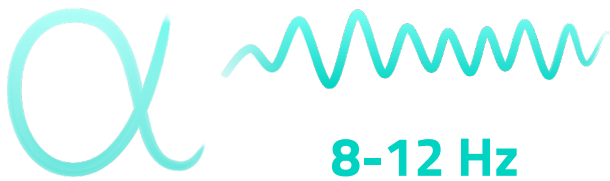
NeuroSmartes Arbeiten

NeuroSmartes Arbeiten ist ein neuartiger Ansatz, der auf biochemischen und neurophysiologischen Vorgängen unseres Gehirns basiert. Ziel ist eine höhere Effizienz des Gehirns, um somit bei gleichem Energieeinsatz bessere Ergebnisse zu erreichen.

Für den optimalen Workflow bei deinen täglichen Aufgaben und die effiziente Nutzung deiner mentalen Ressourcen ist es sinnvoll, deine To-Do's NeuroSmart zu gliedern.

ALPHA STATE

Kreativität // Problemlösung // Low-Energy



Im Alpha-Zustand arbeitet das Gehirn energieeffizient und sparsam. Der Fokus der Aufmerksamkeit ist weit gestellt, sodass Input von vielen Seiten wahrgenommen werden kann.

In diesem Zustand können einfache Aufgaben abgearbeitet werden, während sich ein Großteil der Gehirnzellen in einem **regenerativen Ruhezustand** befindet. Auch kreativ-assoziative Aufgaben, die nicht einem vorgegebenen Weg folgen, profitieren von der **Offenheit des Gehirns**.

Dennoch darf das Gehirn nicht zu weit heruntergefahren werden, da der ineffiziente Theta-Zustand sonst ermüdend und lähmend wirkt.

Setze oder stelle dich in eine aufrechte, bequeme Position.

Schließe die Augen und atme tief durch. Spüre, wie dein Atem sich durch die Nase über die Lunge in den Bauch ausbreitet.

Atme ein paar Mal tief durch.

BETA STATE

Arbeitszustand // Konzentration // sequentielles Arbeiten



Das Gehirn befindet sich im Beta-Zustand in einem **konzentrierten Zustand**, der es ermöglicht, unnötige Störungen auszublenden.

Somit wird das effiziente Bearbeiten von Aufgaben mit mittlerem **kognitiven Anspruch** ermöglicht.

Die unterschiedlichen Bereiche des Gehirns tauschen Informationen in einem sinnvollen Maß aus, ohne dass dabei zu viel Aktivität oder Stress entsteht.

Setze oder stelle dich in eine aufrechte, bequeme Position.

Nimm die Hände auf Höhe der Brust zusammen, sodass sich die Fingerspitzen der rechten Hand jeweils mit den Fingerspitzen der linken Hand berühren. Achte nun 10 Atemzüge lang auf den Puls in deinen Fingerspitzen.

Blende alle Reize in deiner Umgebung aus und konzentriere dich ganz auf deinen Puls.

GAMMA STATE

Höchster Fokus // Tunnelblick



35-45 Hz



Maximale Fokussierung auf einzelne Aufgaben wird hier erreicht.

Höchste kognitive Leistungen sind in diesem Zustand möglich, insbesondere bei linearen, klar vorgegebenen Aufgaben.

Dieser Zustand benötigt **viel Energie**, weswegen ein gezielter Einsatz und eine optimale Nutzung sinnvoll sind.

Schließe die Augen und stelle dir einen sechsseitigen Würfel vor.

Beginne nun den Würfel vor deinem inneren Auge zu drehen. Die Zahlen müssen sich dabei immer an der richtigen Position befinden.

Sobald es dir leichter fällt, den Würfel korrekt zu drehen, bist du in einem höchst fokussierten Zustand.

Optimiere dich NeuroSmart

STATE-OPTIMIERUNG

Das Gehirn sollte die verschiedenen NeuroStates möglichst effizient beherrschen, um unnötige Energieverschwendung bei der **Aufrechterhaltung des Zustands** zu vermeiden.

Dies gilt sowohl für das Mikromanagement der einzelnen Gehirnzellen als auch für die großen Netzwerke.

CHANGE-OPTIMIERUNG

Das Gehirn sollte einerseits nicht gezwungen sein, im Laufe des Tages zu häufig von einem **Zustand** in den anderen zu **wechseln**. Andererseits sollten sich die NeuroStates im Tagesverlauf sinnvoll abwechseln, um den Energiehaushalt nicht unnötig zu belasten.

Dadurch wird eine **energie-sparende Arbeitsweise** für unser Gehirn ermöglicht, wodurch es zu weniger Stress, weniger Überforderung, weniger Ermüdung, mehr Konzentration und höherer Leistung kommt. Wir schaffen so die Grundlage für eine effiziente Bearbeitung der Aufgaben und ein Flow-Erlebnis.

ÜBUNG

Welche täglichen Aufgaben habe ich und in welchen NeuroState passen diese?

AUFGABE

NEUROSTATE

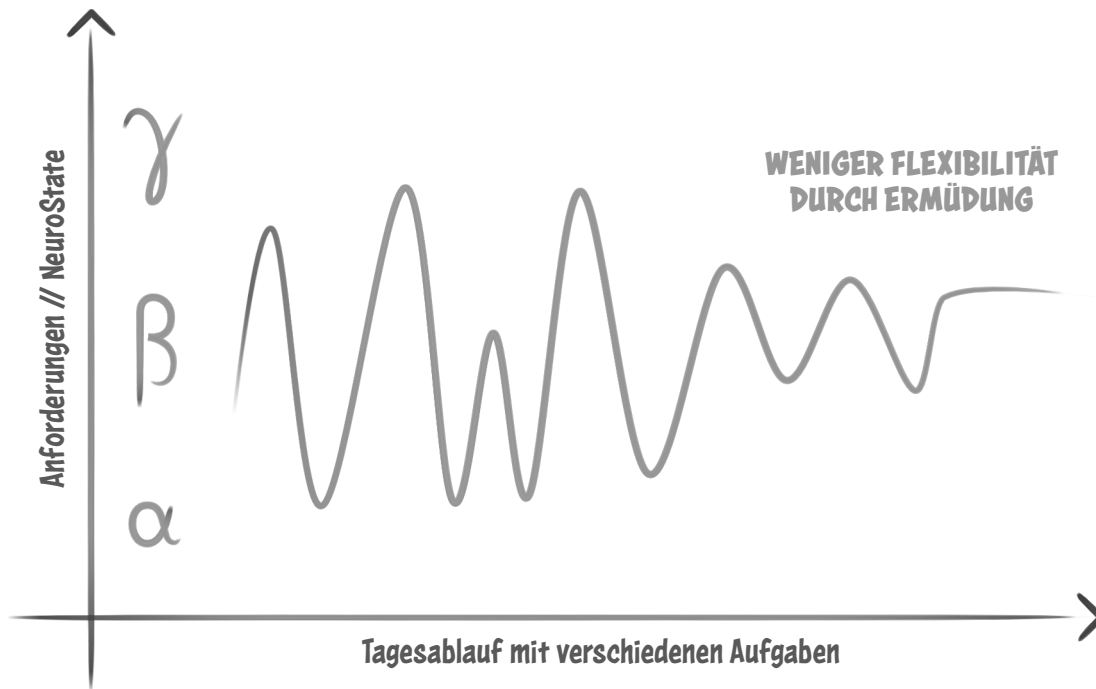
AUFGABE	NEUROSTATE

EIN NEUROSMARTER TAG

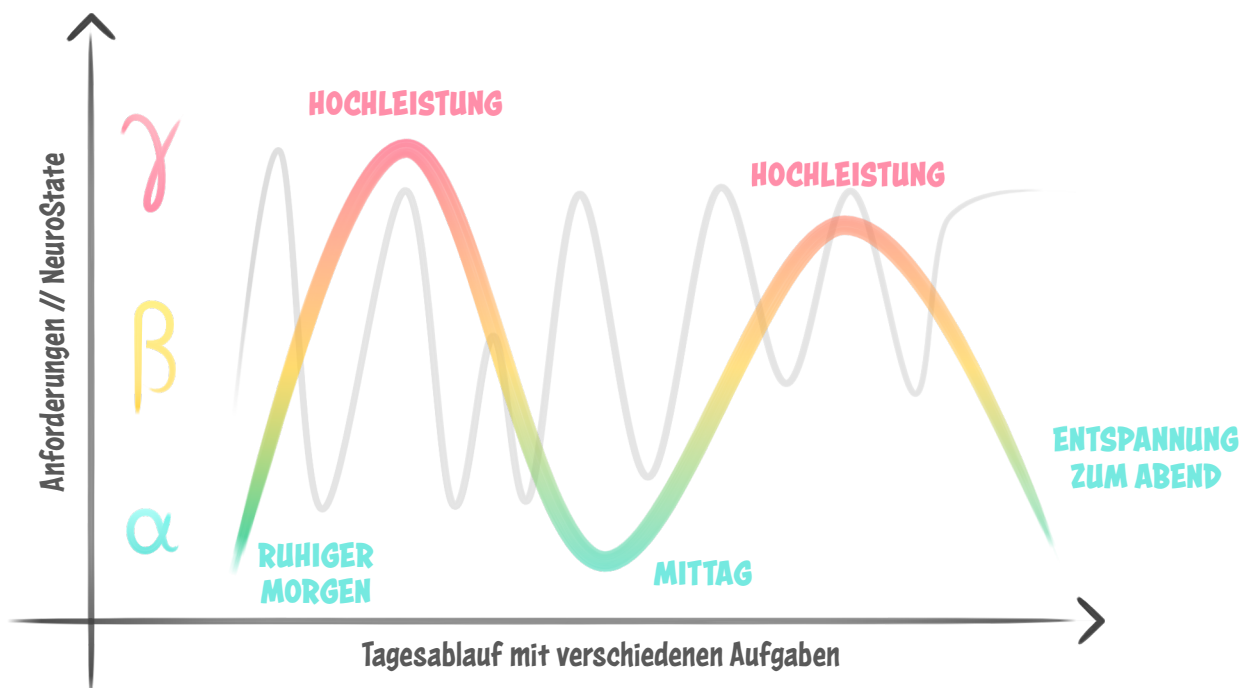
Aufgaben werden nicht nach ihrem Typ (E-Mail, Texterstellung, Meeting, Brainstorming) sondern nach dem Anspruch, den sie an unser Gehirn stellen, geclustert und entsprechend NeuroSmart bearbeitet.

So gestaltest du deinen Arbeitstag NeuroSmart und verbesserst deine Leistungsfähigkeit.

Typischer Tagesablauf - nicht NeuroSmart



NeuroSmarte Einteilung der Aufgaben



RESILIENZ, STRESSMANAGEMENT ENTSPANNUNG

Mental Health

Mental Health (= Mentale und Psychische Gesundheit) ist ein Zustand von Wohlbefinden. Es fällt uns leicht, unsere Fähigkeiten voll auszuschöpfen, Stress und negative Situationen zu bewältigen und einen Beitrag zu unserer sozialen Gesellschaft zu leisten.

Resilienz

Resilienz bezeichnet die Fähigkeit zu Belastbarkeit und innerer Stärke, die psychische Widerstandskraft und die Wiederherstellung psychischer Gesundheit. Mit dieser Fähigkeit werden Krisen gut gemeistert und positiv in die Zukunft geblickt.

Auswirkung eines hohen Stresslevels auf Körper und Gesundheit

- | Anstieg von Herzfrequenz und Puls „Wir bekommen Herzklopfen“
- | Anstieg des Hautleitwiderstands „Wir beginnen z.B. an den Händen zu schwitzen“
- | Schnellere Atmung, oft Brustatmung

- | Schlafprobleme, Einschlafprobleme, Durchschlafprobleme
- | Das Stresszentrum im Gehirn wird dauerhaft aktiviert, wodurch wir beim nächsten Stressor noch gestresster reagieren

Positiver & negativer Stress

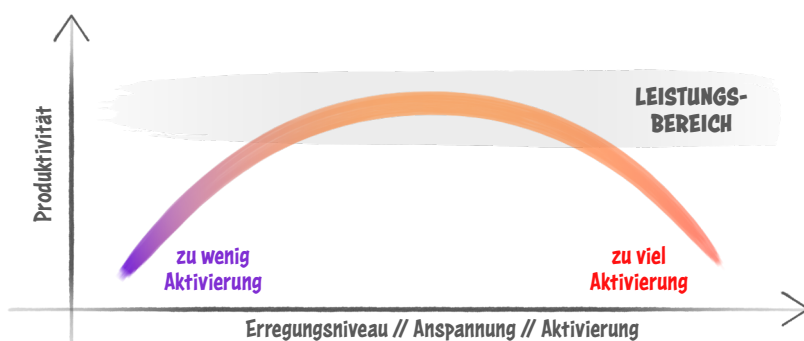
Nicht immer hat Stress nur negative Eigenschaften. Der positive Eustress motiviert und führt zu Produktivität und Durchhaltevermögen.

Steigt jedoch die Stressbelastung an und kommt das Gefühl auf, es nicht mehr zu schaffen, wird aus dem

Eustress der negative Distress.

Je nachdem, welche Aufgabe man erfüllen möchte, benötigt man ein unterschiedliches Aktivierungsniveau.

Zu hohe oder zu niedrige Aktivierungsgrade können hinderlich oder sogar schädlich sein.



brainboost Tipp #1

Analysiere in verschiedenen Situationen, wie hoch dein Aktivierungs-Niveau ist.

Hinterfrage dann, ob du für die benötigte Aufgabe etwas ändern (mehr Aktivierung oder weniger Aktivierung) solltest.

Probiere verschiedene Maßnahmen aus, z.B. Bewegung, Ablenkung, Essen, Musik hören, mit Kollegen sprechen.

Das Gleichgewicht bestimmt die Belastung

Das zentrale Element bei Stress ist die tatsächlich vorliegende Beanspruchung.

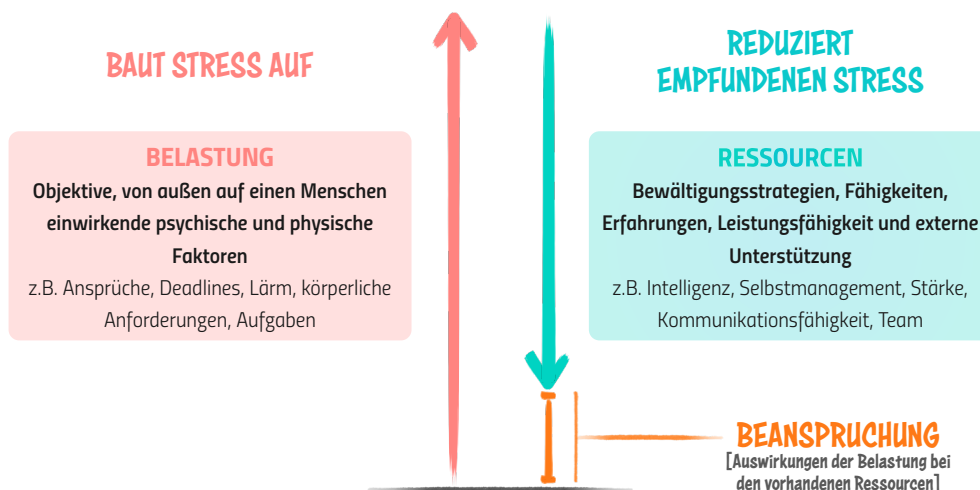
Je nach Belastung und Ressourcen kann die Beanspruchung variieren. Um Stress nachhaltig zu reduzieren muss die Beanspruchung gesenkt werden.

Entweder durch Reduktion von Belastungen oder durch den Aufbau von Ressourcen. Dies gilt sowohl für kurzfristige Maßnahmen (z.B. Fenster öffnen) als auch für längerfristig angelegte (z.B. ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes, Weiterbildungen).

brainboost Tipp #2

Identifiziere Belastungen, die du reduzieren kannst. Zum Beispiel Ablenkung durch das Handy, indem es bei gewissen Aufgaben auf lautlos gestellt wird. Die Push-Benachrichtigung bei E-Mails deaktivieren, in einer ergonomischen Sitzhaltung arbeiten.

Finde dann heraus, wie du deine Ressourcen erhöhen kannst. Zum Beispiel ein kurzer Spaziergang in der Mittagspause an der frischen Luft, regelmäßige Meditationsübungen oder bei gewissen Aufgaben um Unterstützung bitten.



Stress ist ein Reflex des Körpers auf unvorhergesehene Ereignisse, der uns in einen Alarmzustand versetzt und unser Überleben sichert. Evolutionär folgt auf einen gefährlichen Reiz entweder die Flucht oder der Kampf. Klingt der Reiz ab, so setzen auch Regulationsprozesse im Körper ein, die die Stressreaktion abschwächen.

Bei Stress erhöht sich der Herzschlag und der Blutdruck, die Körpertemperatur steigt an und die Atmung wird schnell und flach. Der Sympathikus, der aktivierende Teil des vegetativen Nervensystems, übernimmt die Kontrolle und der Parasympathikus, der für Ruhe und Regeneration sorgende Teil des vegetativen Nervensystems, wird heruntergefahren.

Somit werden alle Körperfunktionen auf Überleben gestellt.

Eisenhower Matrix

Oftmals sind es die kleinen Dinge, die uns dauerhaft in Stress versetzen. Folgende Übung hilft dir, diese Dinge zu analysieren und zu kategorisieren.

Nimm dir jeden Tag eine Aufgabe oder Situation vor, die dich in Stress versetzt und gliedere sie in das für dich richtige Feld ein.

	WICHTIG	NICHT WICHTIG
EILIG	Erledigen [Mache es jetzt!]	Delegieren [Wer kann es machen?]
NICHT EILIG	Terminieren [Wann kann ich es machen?]	Ablegen [In den Papierkorb!]

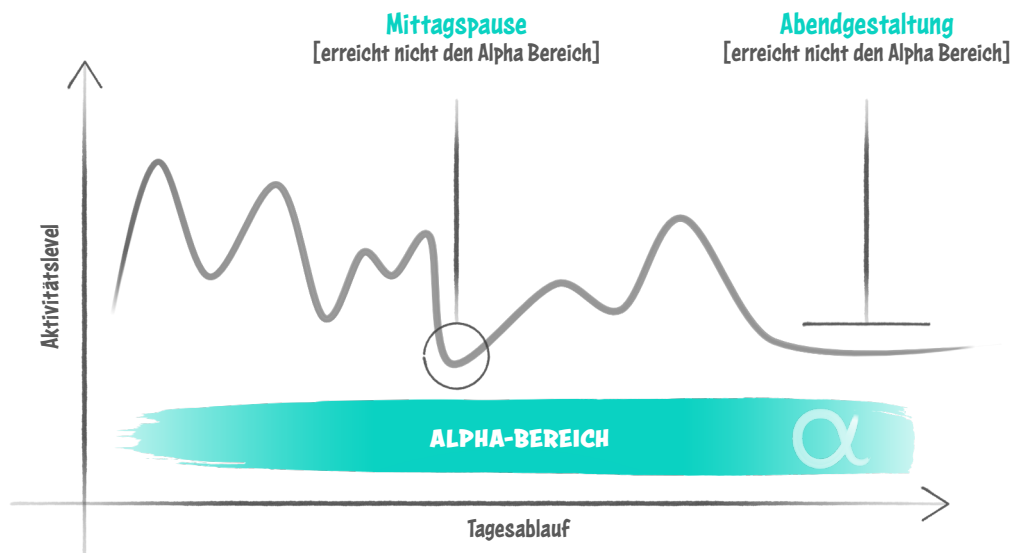
Entspannung

In einem entspannten Zustand verlangsamen sich unser Puls und der Blutdruck sinkt, unsere Muskulatur entspannt und die Atmung wird tiefer und gleichmäßiger.

Durch regelmäßige Pausen und Phasen der Entspannung nehmen wir uns aus der Hetze des Alltags heraus und geben unserem Gehirn und Körper die Chance, neue Kraft zu tanken.

Der Alpha-Zustand (eine große Menge von Gehirnzellen arbeiten in einem Frequenzbereich von 8-12 Hertz) ist ein Zustand, den unser Gehirn einnimmt, wenn wir entspannt sind.

Diesen benötigen wir, um wirklich herunterzufahren und zu regenerieren. Oftmals erreichen wir ihn aber weder in der Mittagspause noch am Abend.



POSITIV

- Augen schließen
- Gedanken wertungsfrei beobachten
- Entkopplung von Arbeit / aktueller Tätigkeit
- Keine Gespräche über Arbeit
- Ruhige Atmung (Atemzählen hilft)
- Wechsel der Umgebung (z.B. Spazierengehen)
- Keine Schuldgefühle

NEGATIV

- Unruhige hektische Umgebung
- Fokus auf Stress / Sorgen
- Gedanklich schon bei nächster Aufgabe
- Anstrengende Konversationen
- Zeitdruck
- Pause am Arbeitsplatz / nebenbei
- Schuldgefühle / „unproduktiv“

brainboost Tipp #3

Versuche kleine Pausen der Entspannung in deinen Alltag einzubauen. Immer mal wieder 3 bis 5 Minuten bringen enorm viel, um auch unsere Freizeit noch so zu gestalten, wie wir möchten und nicht völlig platt zu sein.

Zusätzlich sollten langfristige Übungen oder Tätigkeiten als Routinen etabliert werden. Dies kann bewusstes Mentaltraining sein, z.B. Meditation oder Atemübungen, aber auch ein Hobby oder Sport können einen guten Ausgleich schaffen.