

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.

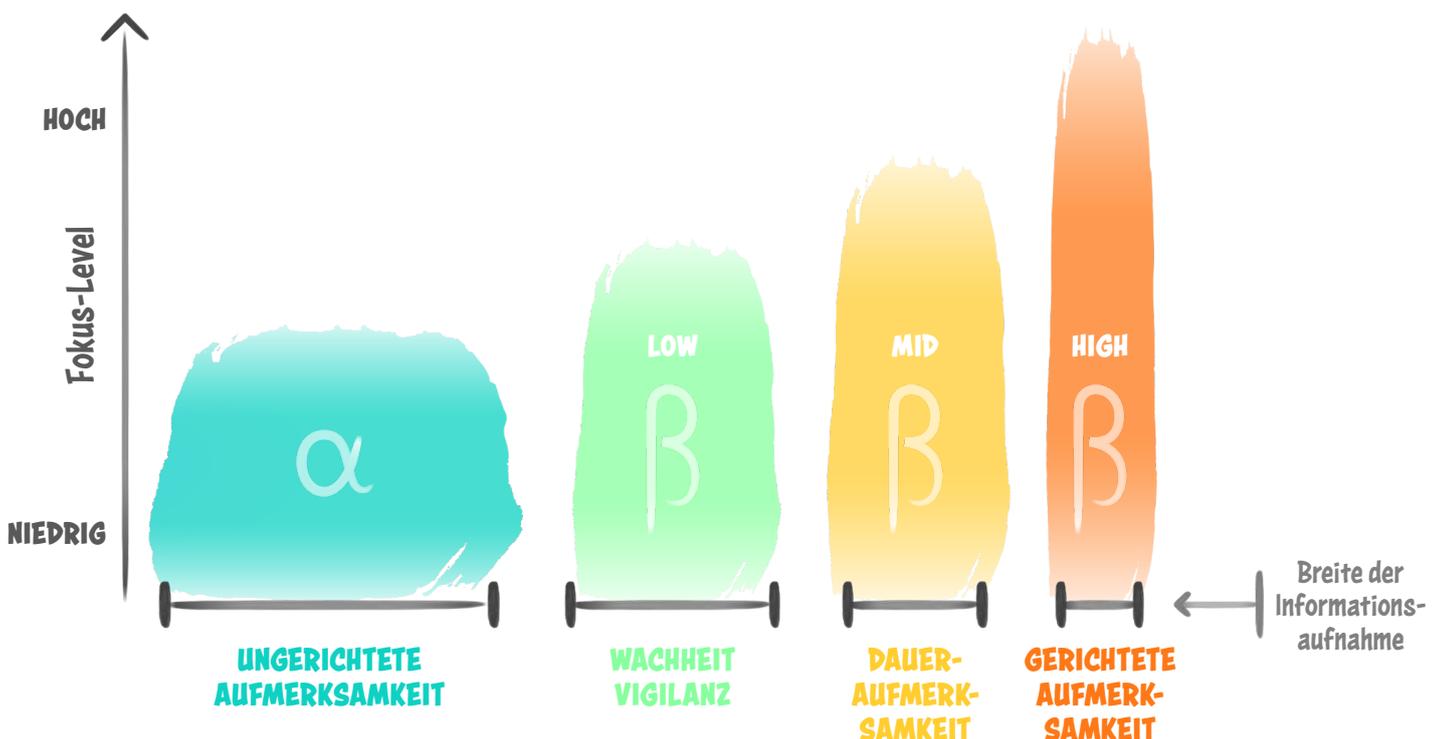
Beispiel: Autofahren auf langen geraden Strecken

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



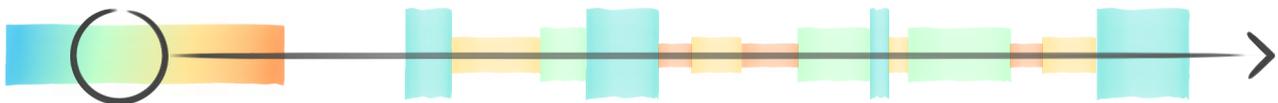
Multitasking - Ein Mythos

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.

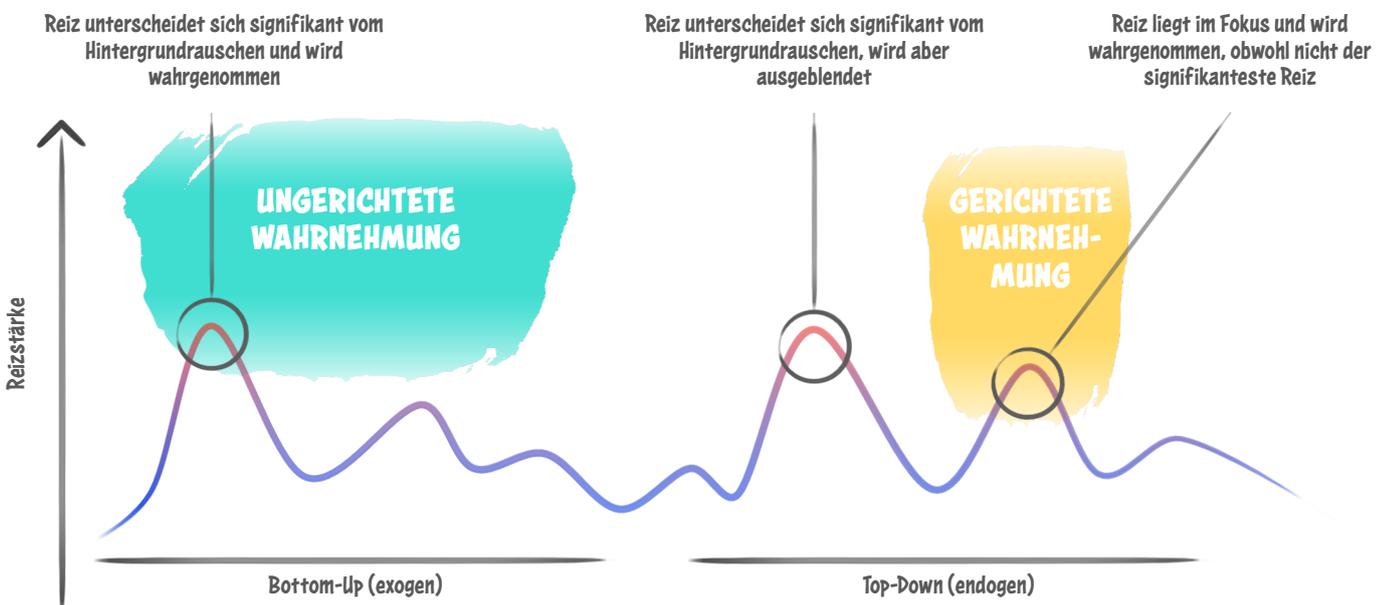
Welchen Reiz nehmen wir wahr?

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 sechseckigen 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

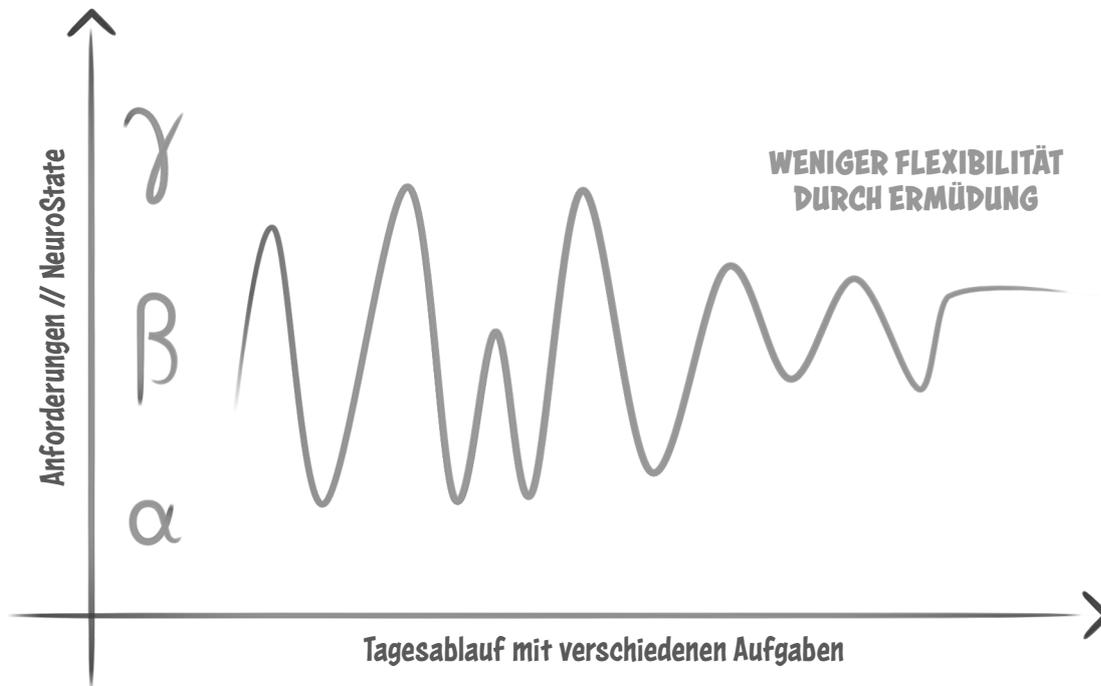
AUFGABE	NEUROSTATE

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

