

Gehirn 4.0

Unser analoges Hirn in digitalen Zeiten

Auch in Steuerkanzleien hat sich die Arbeitswelt in den letzten drei Jahren extrem gewandelt. Wo früher Homeoffice und Videocalls nicht denkbar waren, ist diese Form des Arbeitens heute nicht mehr wegzudenken. Die Frage ist nur: Welchen Einfluss hat die digitale Arbeitswelt auf unser analoges Gehirn? Können wir die digitalen Medien wirklich gehirngerecht nutzen? Die Antwort schon vorab: Ja, das können wir. Wie, zeigen wir anhand einzelner Aspekte in diesem Artikel.

Online-Meetings

Wie im „echten“ Leben reihen wir auch im Homeoffice ein Meeting an das andere. Und hier liegt das Problem. Unser Gehirn merkt nicht, wenn wir uns von einem Meeting in das nächste klicken. Mit der Konsequenz, dass abends ein einziger Meeting-Fluss hinter uns liegt und wir nicht mehr wissen, was im ersten der fünf Meetings wirklich geschehen ist.

Hier ist es wichtig, unserem Gehirn zu signalisieren, wenn ein neues Meeting anfängt. Im analogen Büroalltag springen wir immerhin von einem Besprechungsraum in den nächsten. Nicht optimal, aber wenigstens sind wir ein paar Schritte in Bewegung, treffen noch kurz Kollegen, und betreten dann das Besprechungszimmer. Online entfällt dieser wichtige Teil.

Was tun?

- Lassen Sie keine „Ketten-Meetings“ mehr zu.
- Beginnen Sie Meetings möglichst fünf Minuten nach der vollen Stunde und beenden Sie diese spätestens um fünf vor der vollen Stunde.
- Stehen Sie auf und bewegen Sie sich, gehen Sie ein paar Schritte.
- Blicken Sie kurz aus dem Fenster und entspannen Sie damit Ihre Augen.
- Kommen Sie beim kurzen Plausch in der Kaffeeküche auf andere Gedanken oder geben Sie dem Gehirn die Möglichkeit, das eben Gehörte zu verarbeiten.

Zoom-Fatigue

Zoom ist hier der Namensgeber für folgendes Phänomen: Wenn wir in einem Videocall die anderen Teilnehmer sehen, versucht unser Gehirn, ihre nonverbalen Signale zu dechiffrieren. Das sind im analogen Leben subtile Elemente wie Pheromone, also Duftstoffe, die wir ständig austauschen und natürlich die Mikromimik und Körpersprache. Vor dem Bildschirm sehen wir meist nur den Kopf und Oberkörper. In der nonverbalen Kommunikation spielt die Mikromimik eine wichtige Rolle: Kleine Muskeln im Gesicht, die sich bewegen, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen. Dennoch haben sie einen großen Anteil an der Kommunikation. Denn durch die Mikromimik empfinden wir ein Lächeln als echt oder falsch oder die kleine Bewegung der Augenbraue vermittelt uns eine bestimmte Interpretation des Gesagten – je nachdem, welche Muskelgruppen gerade mitmachen. Am Bildschirm können wir das kaum erkennen.

Die Folge ist, dass unser Gehirn ständig versucht, diese Zeichen zu entdecken und in Kontext zu setzen, aber ins Leere läuft. Wie wenn ein Handy bei der Fahrt über Land ständig den nächsten Funkmasten anpeilt und plötzlich der Akku leer ist. Das strengt das Gehirn an und wir sind viel schneller müde als in einem analogen Meeting.

Was also tun?

- Machen Sie Ihre Kommunikation sichtbar – durch deutliche Handzeichen, digitale Reaktionen oder im Chat. Im Zweifel sieht es keiner, wenn Sie nur die Stirn runzeln.
- Achten Sie auf kurze und effektive Meetings.
- Machen Sie ausreichend Pausen.
- Trinken Sie genügend.
- Überprüfen Sie, ob bei einigen Themen ein persönliches Treffen sinnvoller ist.

Smartphone

Wie gut, dass es Smartphones gibt – ohne sie wäre unser Leben heute um einiges komplizierter. Allerdings gilt auch hier: Unser analoges

Von Julia Kunz,
Master of cognitive
neuroscience (aon),
LSWB-Referentin
www.hashtag-brain.de



Foto: Tilman Weisbart



Foto: Treedharadobe.stock

Gehirn weiß nicht, was ein Smartphone ist. Das bedeutet, dass unser Gehirn bei jedem „Pling“ – sei es als Ankündigung einer WhatsApp-Nachricht, eines Newsletters oder einer E-Mail das Belohnungszentrum aktiviert. Es registriert, dass jemand an uns denkt und erfreut uns mit einer Glückshormondusche. Selbst wenn wir genau wissen, dass den Newsletter noch 10.000 andere Abonnenten bekommen: Unser Gehirn weiß das nicht und belohnt uns entsprechend.

Zudem ist jedes Geräusch, in diesem Fall das „Pling“, eine tendenzielle Gefahrenquelle. Unsere Aufmerksamkeit wendet sich sofort dem Geräusch zu. Wir sind abgelenkt. Studien zeigen, dass es bis zu neun Minuten dauert, bis wir an das vorherige Konzentrationslevel anknüpfen können. Was für eine Zeitverschwendung! Selbst ein stummgestaltetes Handy, das neben uns liegt, lenkt uns ab. Auch das belegen Studien eindrucksvoll.

Was tun?

- Handy aus dem Blickfeld legen
- Handy ausschalten oder wenigstens so konfigurieren, dass Sie nur die nötigsten Informationen bekommen: Messenger-Nachrichten ausschalten, am Telefon nur die wichtigsten Nummern freischalten und E-Mails lautlos ankommen lassen.
- Nehmen Sie sich ein bewusstes Zeitfenster, um Ihre Nachrichten zu lesen und zu beantworten.

Probieren Sie aus, was die für Sie und Ihr Gehirn richtige Dosis an Digitalisierung ist. Dann wird das Zusammenspiel perfekt funktionieren und die digitalen Geräte werden Sie dabei unterstützen, fokussiert und konzentriert zu arbeiten. ■

Anzeige

Das Krankentagegeld der DKV für Steuerberater.

Wer unersetzbar ist, braucht gerade jetzt einen Gesundheits- schutz, der an alles denkt.

DKV

Deutsche Krankenversicherung

Ein Unternehmen der ERGO

*) Für eine(n) 35-jährige(n)
Steuerberater/-in nach Tarif KGTS
für 3.000 Euro Krankentagegeld mtl.
ab dem 29. Tag. (Stand: 1.1.2023)

Nutzen Sie dazu die Vorteile der Gruppenversicherung mit dem Landesverband der steuerberatenden und wirtschaftsprüfenden Berufe in Bayern e.V.:

- **ab 36,20 Euro mtl. Beitrag***
- **Annahmegarantie für versicherungsfähige Personen**
- **Absicherung der weiterlaufenden Kosten des Geschäftsbetriebes**

www.dkv.com/steuerberater

