

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Das fängt schon mal gut an.
Das ist die Input.
Ich bin Reina Telli.
Ich mache es erst einmal.
Pause.
Ich bin zu Hause im Homeoffice.
Ich arbeite an dem Input über die Pause.
Ich mache gerade selber eine.
Eine Pause, in der ich meinen vielen Pflanzen witme
und gehe.
Normalerweise gehe ich meine Pflanzen immer am Sonntag.
Nach und zu Nacht.
Und vor dem Tartart schauen.
Am Sonntag schieße ich meistens an,
weil ich überhaupt keine Lust habe auf irgendein To-do.
Also habe ich das Pflanzengieß auf meine heutige To-do-Liste genommen.
Ich habe heute fixe, wichtige To-dos.
Zum Beispiel die Wochensitzung Input steht da drauf.
Oder die Moderation aufnehmen.
Aber neuerdings schreibe ich mir eine Sache auf meine To-do-Liste,
wie Pflanzengieße oder Luftbefeuchter aus Keller holen.
Also Sachen, die nicht lange gehen und in Min gemacht werden.
Und beim Kopf eine Pause beim Schaffen.
Beim Gießen muss ich nicht studieren.
Ich mache einfach. Ich bewege mich sogar dabei.
Ich stelle die Gießkanne ab und sprütze Blätter mit dem Wasserspray ab.
Und ich komme sogar auf Ideen.
Die Idee liegt an Input mit der Pause und Pflanzengieße nach zuvor.
Seit ich mich mehr und bewusster pausen mache,
fühle ich mich so viel besser.
Ich habe zum Beispiel nicht mein Gefühl, dass die Zeit rastet.
Kennt ihr sicher auch das Gefühl, dass die Zeit immer wie schnell rastet?
Über das habe ich mit Herrn Forscher Henning Beck geredet.
Zeit von der Verrasen, wenn wir zu wenig Pausen machen, sagt er.
Und dann drehen die Zeigen der Uhr gefühlt,
plötzlich doppelt und dreifach so schnell.
Das Gefühl, dass die Zeit zu rasend scheint,
nur schlecht abschalten zu können,
das Wichtige vom Unwichtigen nicht unterscheiden zu können,
soll ein ewiges Getrieben sein, sich schwer konzentrieren zu können.
Kennt ihr sicher auch dort noch eine Sitzung,
hier ein unrealistischer Abgabentermit.
Der nächste Call in fünf Minuten, 43 Unglasen-E-Mails.
Information zur S6.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Kind krank daheim, die Spote auf dem Heimweg.
... wird ca. 17 Min. mit vom Pendeln.
Wer rastlos ist und zahlt, bis sie eine Pause macht, erschöpft.
Studien zeigen, dass sich in der Schweiz
mehr als ein Drittel der Leute emotional erschöpft fühlt wegen der Arbeit.
30 %.
Das sollte es denken geben, sagt der Arbeitspsychologe Norbert Zemmer.
Weil die Tendenz, die Stiege.
Aussicht, man tut etwas dagegen unternehmen.
Die gute Nachricht, man kann etwas dagegen unternehmen.
Die Lösung wäre einfach, Pause zu machen.
All diese modernen Zivilisationskrankheiten
resultieren daher, dass ich zu wenig Pause mache.
Ich verdauere eben nicht die Information,
sondern mache einfach weiter
und muss dort eben so eine Balance finden.
Aber wieso machen wir es nicht, wenn es so einfach war
und der Effekt so enorm soll sein?
Weil die Pause ein schlechter Ruhe fett.
Dabei machen Pause und sogar produktiver.
Tönt alles viel zu einfach zum Wahr sein.
Aber ich kann es testen und ich sage euch,
die Recherche zur Pause an mein Leben nochhaltig verbessern.
Aus einem ganz einfachen Grund.
Ich weiss jetzt, wie richtig Pause machen geht.
Und das ist balsam für mein Alltag.
Schon allein, weil die Zeit nicht mehr so rast.
Wie richtig Pause machen geht,
gehören wir in diesem Input von Norbert Zemmer und Henning Beck.
Der erste grosse Aharm moment habe ich wegen Norbert Zemmer.
Okay.
Sind wir bereit?
Ich glaube, wir sind soweit.
Okay, sehr gut.
Er ist Arbeitspsychologe
und emeritierte Professor der Uni Bern
und hat sich intensiv mit Stress am Arbeitsplatz befasst.
Um zu verstehen, wie wichtig die Pausen sind,
müssen wir zuerst darüber reden, wo entsteht,
wenn wir zu wenig Pausen machen.
Nämlich Stress.
Ich komme mit Norbert Zemmer,
weil er zusammen mit anderen der Job- Stress-Index-Schweiz gibt.
Das ist ein Index, der seit 2014

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

den Stress im Job misst.

Die letzte Erhebung im Sommer hat einen so schieter Aussehen wie noch nie.

Mehr als ein Drittel der Leute

fühlt sich durch die Arbeit emotional erschöpft.

Die eine, die wir aus ziemlichlicher Schöpfe bezeichnen,

die andere aus ganz fest erschöpft.

Das sind Leute,

die auf der Skala der Erschöpfung

und auf der Erschöpfungswert beunruhigende Punkte erreicht haben.

Das sind Leute, die ganz viele Fragen haben,

die wir zu einer Schöpfung steuern.

Ich habe bei der Arbeit immer häufiger das Gefühl,

emotional ausgelaut zu sein.

Nach der Arbeit fühle ich mich in der Regel schlapp und abgespannt.

Leute, die erschöpft sind, aber noch funktionieren.

Das sind jetzt nicht Leute, die nicht arbeiten können.

Sie sind ja auch noch im Arbeitsprozess.

Aber wenn man sich von der Arbeit nicht vollständig erholen kann,

am Abend oder am Wochenende,

dann tut das auf Tour die eigenen Ressourcenuntergaben.

Und wenn so eine Zustand länger du da hast,

steigt das Risiko für ganz verschiedene Krankheiten,

Herz-Kreislaufkrankheiten, Schlafprobleme,

alles Mögliche, steigt das Risiko über längere Zeit.

Das ist einfach ein Risiko.

Die 30 % des Risikoprozents, das ist für mich das Leid,

klings das nach viel.

Die Art und Weise von Erschöpfung, die Sie beschrieben haben,

klings nicht einfach nach, das ist morgen wieder vorbei.

Wie klings die Zahl in Ordnung?

Es ist schon so, dass der Prozentsatz ...

Man muss nachdenken, was man dort machen kann.

Wir haben ja auch eine Entwicklung über die letzten Jahre gesehen,

dass die Intensität der Arbeit am Stiegen ist.

Da haben wir schon eine Zunahmeprobleme,

die wir wirklich schauen müssen.

Wie gesagt, die Leute sind nicht krank.

Aber es steigt, dass sie krank werden.

Von ganz verschiedenen Krankheiten,

z.B. Herz-Kreislaufkrankheiten.

Gesamthaft sieht sie nicht bis zum Pensionierungsautor.

Sie haben gerade etwas gesagt.

Wo man gerade angehört wurde,

sind Sie ja gesagt, die Intensität der Arbeit steigt.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Was heisst das?

Man probiert natürlich Gänge immer mehr mit wenigen Leuten, um eine kürzere Zeit zu machen.

Das ist ein normaler Prozess.

Es gibt schon immer Gänge.

Wenn das überwiegend durch technische Entwicklungen vorwärts drüber wird, ist das auch okay.

Wenn es bessere Qualifikation vorwärts drüber wird und bessere Arbeitsstrategien, ist das auch okay.

Aber wenn das einfach mit mehr Anstrengung, weniger Pausen oder längere Arbeitszeiten, viele Überstunden, Arbeit in Nacht oder Wochenende gemacht wird, ist das auf die Uhr ein Gesundheitsrisiko.

Höher, schneller, weiter, bis es uns zusammenlegt.

Auch so machen wir etwas dagegen, sagt der Arbeitspsychologe Norbert Zemmer.

Was man machen kann, können wir denken, Pausen.

Das schauen wir gleich an.

Vorher möchte ich verdeutlichen, was Norbert Zemmer gesagt hat und was die Folgen davon sind.

Erstens. Erschöpfung kann krank machen, und zwar so richtig.

Zweitens. Das hat auch Folgen für die Wirtschaft.

Arbeitsbezogenen Stress kostet die Wirtschaft 6,5 Mrd. Fr. im Jahr.

Das zeigt den Job-Stress-Index.

6,5 Mrd. Fr.

Machen wir einen kurzen Exkurs, um zu schauen, warum die Wirtschaft so teuer kommt.

Das Stichwort heisst Absentismus und Präsentismus.

Absentismus ist, wenn Leute aus gesundheitlichen Gründen häufiger bei der Arbeit abwesend sind.

Wir alle kennen den Atenschwanz, der krank war, mit Sicherheit zu bringen.

Wichtige Sachen bleiben liegen oder ein Gespernli muss einspringen.

Beides finden viele Leute semi-lässig.

Was ist also die Konsequenz davon?

Präsentismus.

Das heisst, Leute gehen arbeiten, obwohl sie nicht fit sind.

Und weil sie nicht fit sind, leistet sie weniger, machen wir Fehler und stecken in der Dünne ein anderes Jahr.

Ich möchte auch das kennen viele von euch.

Präsentismus und Absentismus kosten.

Das ist Geld, das ich einsparen würde, wenn es eine gute Balance gibt zwischen Belastung und Ressourcen.

Das heisst in der Studie, die unter anderem der Narbeerzimmer verfasst hat.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Die Kosten der Wirtschaft sind eine.
Mir persönlich stresst aber mehr,
dass der ganze Stress und den Sucher stressen kann,
dass man ernsthaft krank werden kann.
Darum gehen wir jetzt zu den Lösungen.
Input.
Der Narbeerzimmer hat es am Anfang gesagt.
Unsere Arbeitswelt erschöpft uns immer mehr.
Ausser?
Ausser tut man etwas gegeneinander.
Jetzt kommen wir zu meinem Lieblingsteil in diesem Input.
Zum Kern der Sache.
Das können wir gegen die Tourerschöpfung unternehmen.
Pausen werden völlig unterschätzt.
Pausen, Pausen und noch mal Pausen.
Lieber viele kleine Pausen als wenige grosse Pausen,
sagt der Arbeitspsychologe.
Viele kurze Pausen können die Müdigkeit abfahren.
Gleichzeitig sind die Leistungen nicht beeinträchtigend.
Das ist das, was man immer denkt.
Wenn die Leute mehr Pausen machen,
dann wird er weniger geschafft.
Das ist nicht so.
Verbraucher macht die Schilds einerseits
und erledigt das Zeug trotzdem besser.
Win, win.
Über das rede ich auch mit Herrn Forscher Henning Beck.
Er forst nicht nur, sondern schreibt Kolumne in deutschen Medien
und auf YouTube.
Er ist auch ein Science-Slammer.
Also so etwas wie ein Poetry-Slammer,
einfach mit Themen aus der Wöseschaft.
Ich will von ihm wissen, was im Hirn passiert,
wenn wir erschöpft sind.
Unser Denkorgan ist ja nicht darauf ausgelegt,
permanent gut zu arbeiten.
Es ist nicht so wie so ein Computer,
den wir mit uns rumtragen.
Ein Computer, den kann ich anmachen, dann funktioniert der.
Der funktioniert abends um acht, genauso wie mittags um zwölf.
Völlig egal. Bei einem Gehirn ist das anders.
Der Forscher Henning Beck vergleicht es mit Sport.
Wer trainiert, braucht Pause.
Und Profis planen Pause ein.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Weil sie von höchstleistungsfähiger Zeit zum Regenerieren brauchen.
Unserem Hirn geht es nicht anders.
Der Schöpfungsprozess ist genau dieser Zustand,
dass sie in dieser Regenerationszeit hinein einfach weitermachen.
Und das Gehirn ist vom Stoffwechsel her
dann gar nicht darauf eingestellt,
noch konzentriert Informationen zu verarbeiten.
Weil, ja, genauso wie sie ermüden,
wenn sie Sport machen,
ermüden auch Nervennetzwerke, wenn sie permanent gefordert werden.
Profisportlerinnen, die machen ja auch Pausen,
die planen Pausen ein.
In ihrem Trainingsplan müssten wir das auch bei der Arbeit tun.
Müssten wir Pausen fürs Gehirn einbauen.
Ja, unbedingt Pausen sind unerlässlich dafür, dass ich besser werde.
Und interessant ist, dass ich in der Wissenschaft
zu einem Verhältnis von vier zu eins, fünf zu eins
Arbeit zu Pause immer wieder als sehr erfolgreich herausstellt.
Also, fünf Teile Arbeit, ein Teil Pause.
Also, 50 Minuten arbeiten, zehn Minuten Pause beispielsweise.
Um immer wieder die Möglichkeit zu haben, zu regenerieren,
damit wir dann besser weitermachen können.
Also, alle 50 Minuten, zehn Minuten Pause.
Tönt einfach, ist es aber nicht.
Oder wer von euch macht das?
Ich kann es erst, seitdem ich mir fixe Pausen einplanen kann.
Wenn ich über das noch denke, was Henning Beck sagt,
merke ich einen fundamentalen Fehler im Alltag.
Ich bestände an, um das schon am Morgen zu nehmen.
Ich stelle den Wecker ab.
Ich lehse via WhatsApp, Trima, Signal und SMS Nachrichten,
die in der Nacht eingeholt sind.
Ich mache meine Mail-App auf, lehse einen tollen Newsletter,
scrollen auf Instagram und dann ab in die Küche, Radio auf und Kaffee kochen.
Crazy, oder?
Also, zehn Minuten nach dem Aufwachen
habe ich mit dem Hirn schon mal die volle Tröhne gegeben.
Das ist in etwa so, wie wenn ich permanent esse.
Ich esse hier einen Müsli-Riegel, ich esse da noch einen Schokoriegel,
ich esse da noch einen Apfel, ich esse da noch im Mittagessen.
Ich esse quasi permanent.
Und dann brauche ich mich aber zum Schluss nicht zu wundern,
wenn ich dick und fett werde.
Genauso ist das bei Informationen auch, wenn ich permanent Informationen konsumiere.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Und ich habe niemals Phasen am Tag, wo ich mir darüber Gedanken machen kann,
wo ich abschalte, wo ich beim Sport beispielsweise,
wenn ich nicht erreichbar bin,
ich gehe mit dem Hund spazieren
und gehe mit dem Hund spazieren und höre eben
nicht noch irgendwelche Nachrichten,
sondern konzentriere mich jetzt auf diesen Moment.
Wenn ich diese Phasen nicht habe,
werde ich niemals einen Überblick über Informationen gewinnen.
Der Informationsoverkill kenne viele auch vom Schaffen.
Mit einem an der virtuellen Sitzung dabei
und gleichzeitig ein Mail beantworten.
Am einen grösseren Projekt schaffen
und das Telefon läutet x-mal.
Oder schon leider gesplittete Bildschirme.
Mit dem einen Bildschirm schaffen wir ein Projekt
und sehen aus dem Augenwinkel
wie auf dem anderen Bildschirm ein Nachricht aufleuchtet.
Wie soll man sich da konzentrieren?
Das ist tatsächlich ein Problem,
dass wir an vielen Bereichen gleichzeitig Aufgaben erledigen sollten.
Also so ein Multitasking.
Ich habe hier eine Aufgabe, dann höre ich da noch schnell zu,
dann habe ich hier noch irgendwelche Mail,
die ich jetzt bearbeite oder eine Excel-Tabelle.
Und da muss man ganz klar sagen,
das Gehirn ist nicht dafür eingestellt,
dass viele Aufgaben parallel gleichzeitig verarbeiten können,
sondern es springt immer nur von einer Aufgabe zur nächsten.
So ähnlich wie ich ein Fernsehprogramm,
von einem Programm zum anderen schalte.
Ich kann aber nicht zwei Programme gleichzeitig schauen.
Ich kann sie nur hintereinander schauen.
Und genau dieses Umschalten findet auch im Gehirn statt.
Und genauso wie beim Umschalten von Fernsehprogrammen
das Bild erst kurz schwarz ist,
ist es auch im Gehirn der Fall.
Das bringt zur neuen Aufgabe.
Und wir müssen uns erst mal orientieren.
Wir müssen erst mal wieder reinkommen.
Und wenn ich jetzt in dem Fernsehprogramm umschalte,
brauche ich auch eine Phase, wo ich schaue,
was ist denn in dem neuen Programm der Fall?
Und genau das ist beim Gehirn auch.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Wenn Sie von einer Arbeit, von einer Tätigkeit zu anderen springen,
da müssen Sie erst schauen, Sie müssen sich orientieren.
Sie machen in dieser Orientierungsphase mehr Fehler als üblicherweise.
Sie brauchen auch länger, als wenn Sie die ganze Zeit
an einer Aufgabe gesessen hätten.
Multitasking, also Illusion.
Leuchtet mir mega ein.
Ich kenne das auch von mir selber.
Wie oft habe ich schon den Vater verlassen,
weil ich nebenbei noch mit irgendetwas anderem beschäftigt sehe?
Sprich, es ist ein Irrglaube,
dass wir viele Dinge gleichzeitig erledigen könnten.
Und es wird das ein bisschen vorgegaukelt,
weil Computer und Laptops und Mobiltelefone können das.
Also, da kann ich mehrere Programme gleichzeitig öffnen.
In einem Gehirn geht das nicht.
Und deswegen muss ich klar trennen,
wie ich Aufgaben verarbeite,
funktioniert nicht, wie das Digital in einem Computer funktioniert,
sondern ich muss das erst nach dem anderen abarbeiten.
Die Aufgaben werden dadurch schneller erledigt werden,
wir werden weniger Fehler machen
und wir werden am Ende einen besseren Überblick behalten.
Die Ironie ist jedoch,
dass Menschen denken, dass wenn sie schneller hin und her springen,
besonders produktiv sind.
Menschen behaupten das am Ende sogar.
Dabei ist es objektiv, messbar falsch
und führt tatsächlich zu einem Selbstbetrug,
dass Menschen denken, sie wären gut,
obwohl sie es in Wirklichkeit gar nicht sind.
Ich lese und höre immer wieder,
dass sich unsere Fähigkeit konzentrieren abnimmt, ist das so?
Ja, tatsächlich kann man feststellen,
dass vor allem die Leute, die besonders viel multitasking,
besonders viel Digitale hin und her springen,
im Laufe der Zeit immer schlechter darin werden
und sich auch im Laufe der Zeit immer schlechter konzentrieren können.
Das heißt also, wenn ich wirklich etwas lernen will,
zum Beispiel wenn ich Podcast höre
oder keine Ahnung, Zeitung lese oder Nachrichtenschaube,
dann kommt auf die Menge drauf an.
Wenn ich mich ständig beriesen lasse,
dann bleibt am Ende weniger hängen.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Ist das dann das, was Sie damit meinen?

Also es kommt nicht auf die absolute Menge an, sondern nur auf die relative Menge.

Also ich kann natürlich sehr viel Podcast hören und Bücher lesen und Nachrichtenschauen dergleichen, wenn ich dann wieder Phasen habe, in denen ich nichts mache. Also zum Beispiel Sport.

Im Schlafzimmer habe ich kein digitales Gerät, sondern ich liege da und schlafe ein.

Oder mache mir noch Gedanken vorher.

Aber ich habe immer reizfreie Räume, in denen ich jetzt nicht mit neuen Informationen zugeschüttet werde.

Und wir wissen, dass das Gehirn unbedingt solche Phasen braucht, weil es ansonsten überlastet wird

und dieser Overkill an Informationen dazu führt, dass ich mir zum Schluss gar nichts mehr wirklich behalte.

Oder genau diese Gefühle habe von mentaler Erschöpfung und Übersichtslosigkeit über die Information, die ich so habe.

Sie betonen die Wichtigkeit von Pausen.

Machen wir denn grundsätzlich zu wenig Pause?

Grundsätzlich schlafen wir auch zu wenig.

Also der Schlafer zum Beispiel ist ein sehr schlechtes Image in einer Leistungsgesellschaft, die untätige Zeit, in der man viel erledigen könnte.

Und auch die Pause hat jetzt nicht das Image wieder schon einmal wahr.

Denken Sie, 2000 Jahre zurück, da hieß es sich von einer Muße küssen lassen.

Da hieß es, langeweile auch in gewisser Weise ein bisschen zu zelebrieren, damit ich auf gute Ideen komme.

Ich habe noch keine einzige gute Idee erreicht, in dem ich mich auf diese Idee fokussiert habe.

Wenn ich gestresst arbeite, kommst du nicht auf gute Ideen.

Und dieses Ideal von einer ungenutzten Zeit,

die ich dann aber als positive, als stärkende Kraft nutzen kann,

das ist uns heute abhandengekommen. Wir optimieren Pausen weg.

Das ist schon verrückt, oder? Das Pausen ist ein schlechtes Image.

Und dazu kommt, dass die Rastlosigkeit beim Schaffen am Führer oben nicht einfach so aufhört.

Schauen Sie sich an, wie Leute an einer Bushaltestelle warten.

Da steht niemand da und wartet.

Alle haben entweder eine Zeitung oder ein Mobiltelefon oder lesen irgendwas, aber keiner sitzt da und schaut einfach vor sich hin.

Und genau diese Phase der langeweile,

ich möchte sagen auch des geistigen Umherwanderns,

genau das kommt uns abhanden.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Und dann wundern wir uns, warum wir dann Probleme nicht mehr so gut lösen können oder warum wir mental erschöpft sind.

Ja, Kunststück. Also, wenn ich alles wegoptimiere, sogar die Pause am Ende, dann brauche ich mich nicht zu wundern, wenn ich mental ausgelaut bin.

Ich bin eben dran, mir das abzugewöhnen.

Ich höre auch zu denen, die beim Pendeln ständig auf das Handy grafen.

Aber eigentlich habe ich gar keine Nerven und Geduld um mich auf irgendein dieser Inhalte wirklich einzulegen.

Ich versuche nicht einfach blöd auf den sozialen Medien zu scrollen, während ich aufs Drambad.

Ich versuche einfach mal nichts zu machen.

Es klingt man nicht immer, aber wenn es klingt, und ich einfach meinen Blick lassen, schweife, spüre, wie die Anspannung meinem Körper verläuft.

Wie ein Eiswürfel, das in der Sonne schmilzt.

Wir machen zu wenig Pause.

Das heisst nicht nur der deutsche Hirnfascher Henning Beck, sondern auch der Berner Arbeitspsychologe Norbert Semmer.

Ich denke, wir machen es, wenn wir pausen.

Ja, ganz genau.

Ich habe gerade in Deutschland gesehen, eine taggübe Arbeitszeit, in der dort eine grosse Erhöhung gezeigt hat, dass die Leute pausen, wenn sie im Homeoffice noch enden lassen.

Also, das heisst, dass die Leute pausen, wenn sie im Homeoffice noch enden lassen, das heisst, es ist gar nicht einmal nur die Kontrolle, sondern es ist auch so, dass die Leute die Arbeit fertig machen, weil sie gut machen und sich dort enden pausen lassen lassen.

Das passiert immer wieder.

Das heisst, dass das Vorteil, das ich schaue, gibt, dass man im Homeoffice-Methode herumlaufen kann, das stimmt nicht, wie man aus wissenschaftlichen Daten weiss.

Die Tendenz ist genau das Gegenteil.

Natürlich gibt es so Leute, die nicht so gerne noch nicht so viel arbeiten wollen.

Aber die Grundtendenz ist genau die Gegenteilung.

Können Sie sich erklären, warum wir an diesem Punkt landen, wo wir zu wenig Pausen machen?

Es hängt sicher auf der Interstate damit zusammen.

Mühe sein und das Gefühl haben, Mühe zu sein, ist nicht das Gleiche.

Oft merken wir erst, dass man Mühe sein muss,

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

wenn man eigentlich schon über den Punkt ist,
wo man ohne Pausen pausen würde.
Auch hier wieder ein grosser Aharmament für mich.
Wenn wir uns die Pausen nicht bewusst vornehmen,
dann machen wir es nicht, weil wir nicht merken,
dass wir eine brauchen.
Zweitens, die meisten Leute sind auch motiviert,
eine gute Arbeit zu machen.
Wenn wir unsere Aufgaben für uns haben,
dann wollen wir das auch abschliessen und fertig machen.
Jetzt bin ich gerade so weit.
Wir machen nach dieser Pause.
Dann schafft man weiter bis es tatsächlich fertig ist.
Und nachher hat man auch Freude.
Man wird auch ein Stück weit belohnt,
weil die Leute Freude haben, wenn sie gut arbeiten.
Oder anders gesagt, wir werden Opfer vom eigenen Ehrgitz.
Pausen scheint ein Allheilmittel zu sein
für unsere erschöpfte Gesellschaft.
Aber etwas geht für mich nicht ganz auf.
Wenn die Pausen eine so einfache und effizientes Mittel sind
gegen die krossierende Erschöpfung,
warum machen wir es denn nicht?
Das hängt damit zusammen,
dass die Vorstellung, dass Pausen machen produktiv ist,
das ist gegen unsere Intuition.
Das leuchtet nicht ein.
Darum hat man das Gefühl,
das ist eigentlich nicht die Methode der Wahl.
Daten zeigen genau das Gegenteil.
Aber jetzt sind natürlich nicht alle so überzeugt,
dass man wissenschaftliche Ergebnisse wirklich umsetzen muss.
Ob es schon an allen Beteiligten helfen würde.
Was weiss man so von Arbeitsgärberseiten her?
Gibt es genug Möglichkeiten,
dass Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Pausen können?
Das ist ziemlich unterschiedlich.
Auf der einen Seite ist es so,
ich habe immer wieder Erlebt in meiner Laufbahn
oder für viele Vorgesetzte die Vorstellung,
dass jemand produktiv ist, der gerade Pausen macht.
Eine Vorstellung, die nicht rings in der Kopf geht.
Auf der anderen Seite gibt es auch ganz viele,
die wissen, dass das so ist und versuchen, das umzusetzen.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Das ist eine ganze große Bandbreite.
Aber ich denke, wir müssen im Zweifel mehr in die Richtung machen.
Und dass mehr verbreitet die Diskussion,
die schon seit über 100 Jahren ist,
und macht wenig Fortschritt.
Wenn ich Ihnen so eine Zulassung brauche,
eine Wandel in der Kultur, in der Mentalität?
Das ist genau so.
Vor Jahren hat man jemand gesagt,
der Fortschritt ist eine Schnecke.
Ich finde, das passt hier ganz genau.
Aber es heisst immerhin, es geht vorwärts.
Langsam.
Und die Kulturwanderung ist nichts,
die man von heute auf morgen machen kann.
Aber er braucht das,
keine Regen aufzunassen, sondern das muss sich langsam entwickeln.
Schauen wir doch, wie das genau geht mit Ihren Pausen.
Und starten mit der kleinsten Pause der Welt.
Der Mikropause.
Es kann schon helfen,
wenn ich 1, 2, 3 Min kurz aufstehe aus dem Fenster schaue,
kurz an die frische Luft gehe,
einfach nur den Blick speifen lasse,
um mich kurzzeitig wieder zu regenerieren.
Hey, warum nicht rasch ausprobieren?
Wir geben uns jetzt 1 Min und machen einfach mal nichts.
Und schauen, was passiert.
Und? Wie war's?
Ich finde so ein Mikropause super.
Schon alleine, weil ich wieder richtig schnaufe
und meine verspannten Schultern zum Beispiel einfach mal hängen lassen kann.
Und ich finde Mikropausen v.a. super,
weil ich sie immer und überall machen kann.
Ich habe gemerkt, dass ich Pausen grundsätzlich nicht verschieben kann.
Vorhin, wenn ich einen stressigen Darck hatte,
habe ich mir gesagt, Augen zu und durch,
und dann bist du schneller fertig und dann kannst du am Führer oben chillen.
Das Problem ist, ich bin schon schneller fertig geworden.
Schneller fertig mit meinen Nerven und einfach komplett am Ende meiner Kräfte.
Das kann so eine kurze Möglichkeit sein,
um eine stressige Arbeitsphase von einigen Stunden
vielleicht so ein bisschen aufzulockern und zu durchbrechen.
Aber langfristig führt nichts daran vorbei,

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

dass ich jetzt regelmäßig Pausen einstreue.

Nach dem Mikropause haben wir wieder etwas mehr Kapazität zum neue Infos aufnehmen, um dem Handbag wieder zuzulassen, wie dann Pause genau geht.

Eine Pause bedeutet erst mal, dass ich nicht wieder arbeite.

Eine Pause sollte ich nicht mit einer neuen Aufgabe füllen, sondern mich einfach auch der Pause ein bisschen hingeben.

Wenn ich eine Pause durch plane, was ich da mache, ist es keine Pause mehr.

Dann ist es wieder eine neue Arbeit.

Sprich, in der Pause mache ich Dinge, die ich jetzt nicht messen kann, die ich kein messbares Ende habe.

Also mit jemandem zu reden bei der Mittagspause.

Oder ein Spiel zu spielen oder dergleichen.

Also nichts, wo ich jetzt ganz konkret messbar einen Effekt für das Arbeiten habe, dass es erst mal eine Pause.

Regel Nummer 1, in der Pause Pausen zu machen und nicht einfach eine andere Aufgabe zu machen.

Außer, es sind so no-brain-Aufgaben, wie Flanze zu gießen.

Das finde ich einmal chillig.

Zum zweiten Pausen sollten immer ein definiertes Anfangszeitpunkt und ein Endzeitpunkt haben, dass ich weiß,

hier beginnt jetzt eine Pause und dann endet sie auch wieder.

Das macht es mir mental viel leichter, mit einer Pause abzuschließen und dann wieder in einen neuen Arbeitsrhythmus hineinzukommen.

Regel Nummer 2, Pausen sind also zeitlich definiert,

dass wir einerseits wieder ins Schaffer reinkommen, aber auch, dass wir überhaupt eine machen.

Pausen machen ist gar nicht so einfach,

weil sie schnell einmal vergessen geht.

Daher stellen wir darum Amix der Wecker.

So unserlang will ich z.B. eine andere Moderation schreiben und wenn der Wecker schält, mache ich eine Pause.

Zum dritten Pausen sollten häufig auch räumlich getrennt von den Orten sein, wo ich arbeite, weil wir wissen, dass der Raum die Art und Weise beeinflusst, wie ich denke.

Sprich, wenn ich in einen Raum gehe, der für mich schon mit Freizeit und Pause in Verbindung steht,

kann ich vielleicht auch abschalten

und wenn ich dann wieder zur Arbeit in einen anderen Raum gehe,

komme ich viel besser ins Arbeiten hinein.

Die Regel Nummer 3, zwingt uns den Fastschott zum Pausen machen,

weil wer es in Arbeitsplatz verläuft, kann zwangsläufig nicht weiterschaffen.

Ausserdem versäckeln wir uns selber, indem wir die Führer nehmen

und während der Pause auf das Geschäftsmail schauen.

Auf all die Sachen, die er gesagt hat,

achtet auch der Hirnforscher Henning Beck selber, wenn er Pausen macht.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Tatsächlich versuche ich mir Phasen am Tag einzuteilen, wo ich jetzt beispielsweise kommuniziere, korrespondiere, wo ich Mails schreibe oder telefoniere und dann wieder Phasen zu haben, wo ich konzentriert an einer Aufgabe arbeite und auch wieder Phasen zu haben, wo ich jetzt nichts tue, beispielsweise Sport.

Also ich bin jetzt nicht an einer Aufgabe beschäftigt, sondern ich schalte ab und mache was anderes.

Und ich muss sagen, ich bin noch nie vom Sport zurückgekommen und mein Kopf war nicht klarer als vorher und ich konnte danach nicht besser Probleme lösen oder Texte schreiben, als das vorher der Fall war.

Dieser Balance finde ich immer ganz wichtig, aufrecht zu erhalten.

Und ganz wichtig, beim Rennen oder spazieren oder auf dem Balkon umzustoht, alles aberfahren, zum Können aberfahren.

Also aus Handy.

Also in den 90ern, ich erinnere mich noch, in den 90er Jahren war es so, da hast du auch viel am Computer gesessen, aber der Computer war nicht mobil. Der war in einem Raum, in einem Arbeitszimmer, in einem Büro.

Und wenn du fertig warst mit der Tätigkeit, dann bist du rausgegangen und hast die Tür hinter dir zugemacht und damit warst du in einem neuen Denkmodus.

Und das ist heute nicht mehr so.

Ich nehme die Geräte überall hin mit und diese mediale Überforderung, dass ich überall diese Geräte habe, überall die Informationen habe.

Das führt genau dazu, dass ich mich nicht hier und jetzt auf eine Aufgabe fokussieren kann,

weil ich ja permanent potenziell abgelenkt werden kann.

Und das muss man bewusst durchbrechen, Räume oder Zeiten haben, in denen man solche Geräte beispielsweise sehr konzentriert oder gar nicht nutzt, um damit die Möglichkeit zu haben, sich besser zu konzentrieren.

Das heißt, abschalten, durchanschalten.

Keine Ahnung, in dem ich irgendwie mich durch Instagram scrolle.

Das funktioniert nicht.

Wenn wir durch eine Bilderwelt durch scrollen, dann ist klar, was in unserem Gehirn passiert.

Das Bild, was wir dort sehen.

Und wenn wir dann auf das nächste Bild scrollen, dann ist dieses Bild im Kopf.

Und es ist nicht so, dass wir gedanklich selbstständig aktiv umherwandern und Inspirationen erlangen oder auf Ideen kommen, sondern wir werden geführt durch eine Bilderwelt.

Und das ist sehr uninspirierend.

Das ist auch in dieser Form nicht besonders kreativ.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

Das ist das Ende jeglichen geistigen kreativen Tunes.
Und ich wage mir nicht vorzustellen,
welche guten Ideen die Menschheit nicht hatte,
weil sie zu lange durch Instagram gescrollt hat.
Leuchtet ihr, was Henning Beck sagt?
Und gleich tut er mich gerne so berieseln lassen.
Wie früher, als ich vor einem röhren Bildschirm gesessen bin
und mittlerweile das Fernsehprogramm zappte.
Manchmal finde ich es irgendwie halt gleich chillig,
wenn ich so ein bisschen durch Instagram scroll.
Ich konnte durch die Gespräche einen Arm mitnehmen.
Ich mache deutlich mehr Pausen, oft kurze.
Im Homeoffice finde ich das v.a. sehr praktisch.
Dann kann ich rasch die Pflanze gießen
oder den Geschirr ausräumen.
Sprich, ich verliere meinen Arbeitsplatz und bewege mich.
Letztes Mal war ich an einem Artikel
und bin irgendwie voll stecken geblieben.
Also bin ich aufs Velo
und habe im Quartierläden meine Einkäufe gemacht,
Schattertext und konzentriert kaputt.
Das ist das Ende.
Ich habe die Schattertext und konzentriert kaputt geschrieben.
Es hat sich so gelohnt,
weil ich nachher wieder ein Lahn gehabt habe,
um den Text richtig anzupacken.
Wenn ich im Studio arbeite, motiviere ich meine Gesperne,
um mitzumachen.
Ich habe einen Tee oder einen Kaffee getrunken,
ein bisschen blöd umzuznurren.
Und schon ist ganz viel Druck draussen.
Manchmal tut es auch nur ein Moment,
eine Mikropause aus dem Fenster zu schauen
und den Gedanken nachzuhängen.
Und der Effekt finde ich enorm.
Die Zeit hat aufgehört rasen.
Ich bin chilliger drauf
und wegen dem konzentriert auch am arbeiten.
Ich komme besser vorwärts, nicht trotz,
sondern wegen der Pause.
Und ich habe das Gefühl,
dass ich mir viel mehr Zeit merke,
weil ich mehr Nerven habe
zum konzentrierten Text zu lesen oder ein Podcast zu lesen.

[Transcript] Input / Best of Input: Mach mal Pause!

So, und ich mache jetzt die Pause.
Und zwar lange,
und sage Tschüss für einen Moment.
Wenn ihr Feedback habt von mir,
dann sehr gerne.
Ich freue mich über Bosch
an inputatsrf3.ch.
Und bevor ich ganz weg bin,
gebe es Worte meiner Kollegin Beatrice Gmünderweiter,
die am Input vor nächster Woche dran ist.
So ist es.
Ich gehe auf die Suche nach dem Frieden.
Nicht nach dem Inneren Frieden,
sondern nach dem Globalen.
Was ist Frieden?
Ist es möglich?
Heute kommt es immer vor, es ist allzu verkachelt.
Ist Frieden eine Utopie?
Über das habe ich mit verschiedenen Leuten geschwitzt.
Unter anderem mit Russin Ludmila Litvinova
und Ivan Matjushakos Ukrainer.
Er glaubt auch jetzt,
dass es im Krieg zufrieden ist.
Was bleibt uns anders übrig?
Frieden, eine Utopie, ist widerspruch in sich.
Ohne Frieden hätten wir bis jetzt nicht geschafft.
Das darf nicht eine Utopie werden.
Auch wenn es Kriege gab,
auch wenn es
alles gegeben hat, aber
der Mensch ist fähig.
Und das sieht er,
nachdem sein Neffen in März
nicht gefallen oder verschollen ist.
Wir wissen es nicht zurecht.
Was braucht es für Frieden?
Wir haben schon viel, sagt die Friedensforscherin
in der nächsten Sendung.
Er erklärt auch, warum die Welt heute friedlich ist,
als je zuvor.