

Indistractable

Die Kunst der Konzentration im Digitalzeitalter

„Einsicht fehlt den meisten nicht, ganz anders liegt der Grund: Was recht ist, sehen wir und wissen wir und tun es doch nicht, seis aus Lässigkeit, seis weil die Lust des Augenblicks das Werk verdrängt, und mancherlei Verlockung gibts (...)“

Euripides (480 bis 406 v. Chr.)

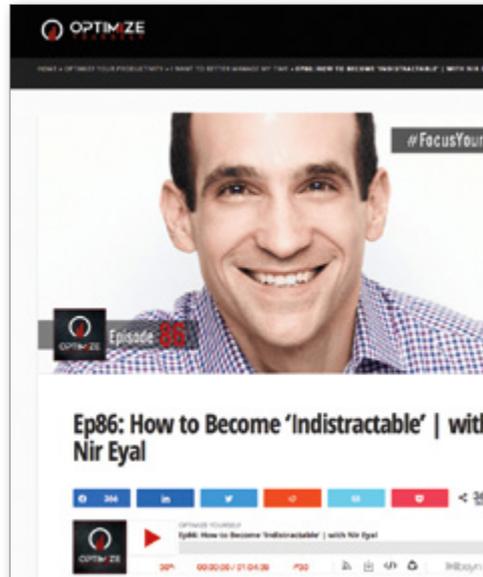
Eine Bitte vorweg: Lesen sie auch weiter, falls Sie selbst sich nicht betroffen fühlen. Mit den folgenden Informationen können Sie Ihre Patienten, Kollegen, Freunde und Familie unterstützen.

Wenn ein Charakteristikum für praktisch alle digitalen Medien und Geräte gilt, dann ist es ihr Ablenkungspotenzial. Ob durch Benachrichtigungen, Pings, Animationen, Bilder, Video oder andere Reize, jedes Gerät, jeder Dienst und jede App, rufen nach unserer Aufmerksamkeit. Da mag es wie eine Ironie des Lebens wirken, dass ausgerechnet der Autor Nir Eyal, der den Begriff „Behavioral Design“ bekannt machte und mit seinem Buch „Hooked“ eine der Bibeln des Silicon Valley schrieb, nun zur Kehrtwende ansetzt. Während er in seinem früheren Buch genau herausarbeitete, wie man Nutzer an sich binden kann, so zeigt er jetzt auf, wie wir uns alle unabhängiger machen können. Seine eigene Abhängigkeit von seinem Smartphone veranlasste ihn zu seinem neuen Buch: „Indistractable“. Der Begriff beschreibt auch schon worum es geht, nämlich unablenkbar zu werden und immun gegen die Übermacht der Ablenkungen und Geräte.

Und er ist nicht der einzige Autor in diesem Bereich. Cal Newport sah sich veranlasst ein Buch zu „Deep Work“, also „tiefer“ Arbeit, zu verfassen, da der Einfluss digitaler Geräte und Medien auf die Arbeit vieler Büroangestellter inzwischen so dramatisch geworden ist.

» <https://blog.doist.com/deep-work/>

Ayal argumentiert, dass es zwei Arten von Triggern gebe, interne und externe Trigger. Externe Trigger (zum Beispiel piepsende Geräte) können uns nur erreichen, wenn die internen Trigger uns dazu veranlassen. Wir tun etwas, um Unbehagen



Interview mit dem Autor Nir Eyal:
<https://optimizeyourself.me/nir-eyal-indistractable-podcast-interview/>



Einen Einstieg zum Ausstieg aus der Ablenkung bietet Ayal in seinem Blog:
www.nirandfar.com/vicious-distraction-cycle/

(discomfort) zu entkommen. Aus anthropologischer Sicht haben unangenehme Gefühle und Empfindungen immer schon zu Motivation und Antrieb geführt (Essen gegen Hunger, Trinken gegen Durst etc.). Da heute diese Grundbedürfnisse in der Regel gedeckt sind, dreht es sich um unbequeme Gefühle und Zustände, denen wir durch Ablenkung zu entkommen suchen. Da der Begriff der Ablenkung bereits bei Plato auftaucht, ist es unwahrscheinlich, dass wir ihr insgesamt entkommen können. Jedoch gibt es hilfreiche Ansätze zum besseren Umgang damit.

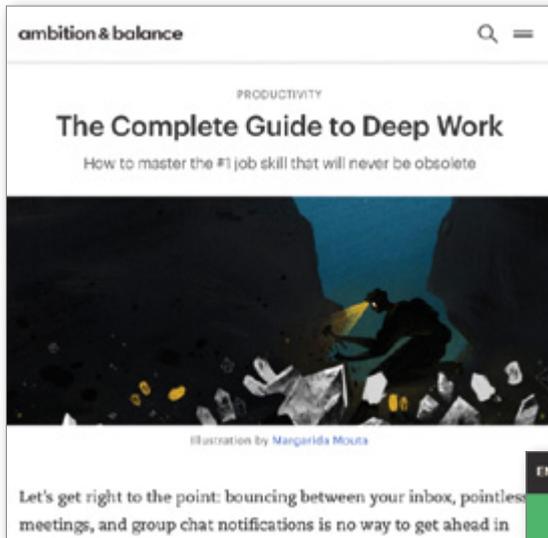
Beispielsweise greifen wir zu Social Media, wenn wir uns allein fühlen, googlen etwas, wenn wir uns unsicher fühlen oder konsumieren Nachrichten, wenn wir gelangweilt sind. Statt uns nun dafür selbst immer wieder zu tadeln, wäre es besser zu sagen, „Ich habe es nicht erfunden, es ist nicht mein Fehler. Die Nutzung ist jedoch meine Verantwortlichkeit.“

Für Nir Eyal ist das Gegenteil von „distraction“ (also Ablenkung) „traction“, also Zug(-kraft). Es geht um das Entwickeln dieser Traktion.

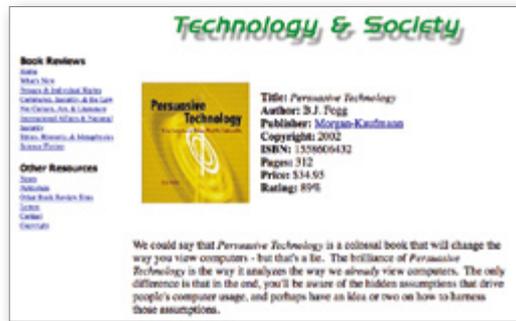
Unterbrechungen verschlechtern Konzentration und Arbeitsergebnisse. Daher ist ein wesentliches Ziel, Unterbrechungen zu reduzieren. Tatsächlich ist unser internes Belohnungssystem ständigen Angriffen ausgesetzt. Unzählige Dienste, Nachrichtenportale, Social-Media-Kanäle und Anbieter kämpfen um unsere Aufmerksamkeit (und natürlich auch unser Geld). Wie oft und wie lange nutzen Sie Ihr Handy? Verwenden Sie Bildschirmzeit/Screentime am iPhone oder Digital Wellbeing/Digitales Wohlbefinden bei Android um das herauszufinden.

Die 10-Minuten-Regel

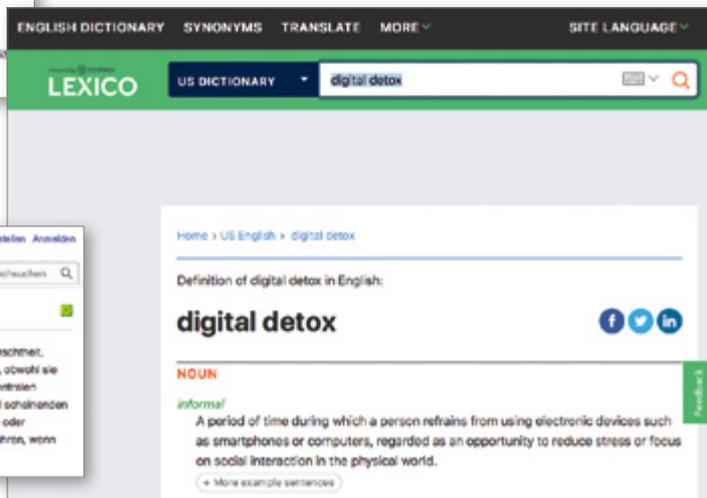
Wenn die Versuchung zur Ablenkung sich zeigt, dann kann man praktizieren was Ayal „Surfing the urge“ nennt (was man übersetzen könnte mit, die Wunschwelle reiten): zum Beispiel ich möchte gerne Nachrichten lesen, ich möchte gerne fernsehen, ich möchte gerne E-Mails durchsehen. Dabei trifft man eine Vereinbarung mit sich selbst, dass man in zehn Minuten dem Wunsch nachgibt. Bis dahin gilt es neugierig



Eine gute Einführung ist „The Complete Guide to Deep Work“:
<https://blog.doist.com/deep-work/>



B. J. Fogg ist ein Pionier der Technologieanalyse. Besprechung seines ersten Buchs: *Persuasive Technology* von 2002(!)
www.techsoc.com/persuasive.htm



Sogar in den Oxford Dictionary hat der Begriff Digital Detox Eingang gefunden:
www.lexico.com/en/definition/digital_detox



Schon Aristoteles diskutierte mit dem Begriff Akrasia, warum der Mensch etwas tut, obwohl er etwas anderes für besser hält:
<https://de.wikipedia.org/wiki/Akrasia>

für zehn Minuten das Drängen des Wunsches zu betrachten und zu erforschen. Meist hat sich nach zehn Minuten die innere Verfassung geändert und die erst so dringlich erscheinende Wunschvorstellung wirkt jetzt viel prosaischer und weniger verlockend. Im besten Fall können wir uns die Frage stellen was wir wirklich mit dieser – unserer – Zeit tun wollen.

Praktische Schritte, um die digitalen Verlockungen zu reduzieren und wieder Herr über die eigene Zeit zu werden:

1. Reduzieren von externen Triggern und Reizen

Deaktivieren sie Meldungen beim Empfang von E-Mails, SMS und anderen Nachrichten. Während konzentrierten Arbeitsphasen kann dazu auch der „Nicht stören“-Modus des Smartphones aktiviert werden.

2. Reize weniger attraktiv machen

Einstellungen nutzen, wie zum Beispiel Screen des Smartphone auf schwarz/weiß stellen. Apps nur per Suche starten, Apps von Ihrem

Homescreen entfernen oder ganz löschen. Nachrichten auf dem (kleinen) Smartphone ansehen statt auf dem großen Fernseher.

3. Timeboxing

Das bedeutet Zeitbereiche für bestimmte Tätigkeiten zu reservieren, also eine Box/Zeitdauer in den Kalender einzutragen. Alles Wichtige muss in den Kalender (ja, auch private Unternehmungen und Tätigkeiten).

4. Vulnerable Phasen medienfrei halten

Keine Bildschirme nach 21 Uhr. Das Handy nur außerhalb des Schlafzimmers laden.

5. Mit sich selbst einen Pakt eingehen

Wichtige persönliche und private Ziele mit genug Zeit im Kalender versehen, Ablenkungsbedürfnis anerkennen und 10 Minuten aushalten/beobachten.

Der Begriff Digital Detox taucht immer öfter auf und beschreibt die „Entgiftung“ also zeitweise Abstinenz von Technologie. Solche Zeiträume können zu überraschenden Entdeckungen führen.

Man kann etwas erst dann eine Ablenkung nennen, wenn man weiß wovon es einen ablenkt. In diesem Sinne können wir selbst bewusster unsere eigenen Ziele und (wirklichen) Wünsche betrachten und ihnen den Raum geben, den sie verdienen. In unserer technologischen Welt bleibt immer noch genug Raum für Technologie übrig.

Wie immer gibt es auch diesen Artikel als PDF mit Links zum Anklicken: www.bayerisches-aerzteblatt.de/aktuelles-heft.html

Autor

Dr. Marc M. Batschkus

Arzt, Medizinische Informatik, Spezialist für E-Health, E-Learning, Datenmanagement & macOS,

E-Mail: mail@batschkus.de