



”

Das Gehirn lernt ungesunde Verhaltensweisen: Uns wird ständig langweilig, wenn wir nur eine Sache tun.

Bernd Hufnagl

“



zu werden. Daher arbeiten Sie so lange an dieser Aufgabe, bis diese Angst weg ist. Und dann steigt wieder die Bereitschaft, sich ablenken zu lassen.

**Doch wir sehen das nicht nur im Berufsleben: Auch abends, auf der Couch, läuft nicht nur der Fernseher. Gleichzeitig hat man das Handy in der Hand, textet mit Freunden oder scrollt sich durch Social-Media-Seiten. Übertragen wir die Fahrigkeit vom Arbeitsplatz aufs Privatleben?**

ch die Digitalisierung sind ge in einer viel schnelleren chwindigkeit möglich. Und: ch die Globalisierung arbeie mehrere Menschen gleich an einem Produkt. Daraus teht Druck und Angst. Wir uchen, Dinge gleichzeitig in, weil wir durch die inne- getriebenheit den Beruhig- zsmodus anstreben.

**as bedeutet das?**

heißt, dass wir nur so lange iner Aufgabe arbeiten, bis uns beruhigt haben – dann iten wir woanders weiter. schnitt arbeiten wir nur elf uten am Stück an einer Tä- eit. Ein Teil des Gehirns ist immer all der Dinge ger, die Sie noch erledigen sen, und Sie verspüren st, nicht rechtzeitig fertig

Ja, das Gehirn lernt bestimmte Verhaltensweisen. Daraus ergeben sich zwei Folgen: Erstens wird Ihnen ständig langweilig, wenn Sie nur eine Sache tun. Viel schlimmer ist aber die zweite Konsequenz: Wenn wir viel Arbeit leisten, produzieren wir eigentlich das Belohnungshormon Dopamin. Wenn wir durch die vielen Aufgaben aber das Gefühl haben, wir werden nie fertig, bleibt auch die Belohnung aus. Wir haben aber eine Hintertür geschaffen, die Hintertür des Shoppens, des Medienkonsums, des Ablenkens. Das ist fatal, denn wenn die Anstrengung vom Lustgewinn entkoppelt wird, ist Arbeit nur noch anstrengend und nicht mehr belohnend. Die gute Stimmung bekommen wir dann nur noch durchs Konsumieren. So

entsteht gefährliches Suchtverhalten.

**Welche Auswirkungen kann der Versuch des „alles gleichzeitig“ haben?**

Es gibt Nebenwirkungen: Sie unterhalten sich mit jemandem und während der andere spricht, denken Sie schon an etwas ganz anderes. Wir tun uns immer schwerer, zuzuhören oder Bücher bis zum Ende zu lesen. Wir sehen auch immer mehr Fälle von ADHS-ähnlichen Symptomen bei Erwachsenen. Ich treffe Manager, die können nicht mehr ruhig sitzen und können nicht mehr aufmerksam zuhören.

**Sie propagieren in Ihren Vorträgen das Tagträumen: Warum ist das so wichtig?**

Durch die permanente Überforderung verlernen wir, loszulassen. Wir steigern uns rein, dramatisieren, schimpfen. Es bleibt keine Zeit mehr, die Gedanken ohne Ziel laufen zu lassen. Doch dieses Tagträumen ist so wichtig, da wir nur in diesem Zustand von außen auf unser Leben blicken können. Habe ich den richtigen Partner? Was mache ich mit meinem Geld? Welche Meinung vertrete ich?

**Wie können wir das Tagträumen wieder ins Leben bringen?**

Achtsamkeit ist der Schlüssel: Das kann man durch Entspannungstechniken erreichen oder Sie machen Sport oder Musik. Selbst Rasenmähen kann entspannend sein.

**Vortrag**

**Am 18. Oktober** hält Bernd Hufnagl (Buch: „Besser fix als fertig“) einen Vortrag in der Stadthalle Graz. Dieser Vortrag wird von MEFOgraz zugunsten der Forschung an der Med Uni Graz veranstaltet.

**Dieser Ausgabe** liegt ein Erlagschein für Spenden bei. **Info:** [www.mefograz.at](http://www.mefograz.at)

ANZEIGE



**TAG DER SELBSTHILFE**

**am 11. Oktober 2017  
9.00 – 17.00 Uhr**

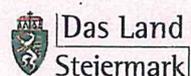
**FH JOANNEUM Graz  
Eggenberger Allee 11  
8020 Graz**

Teilnahme kostenlos

**SELBSTHILFE  
STEIERMARK**

– jugend am werk

Finanziert durch  
Fonds Gesundes Österreich



**STADT  
GRAZ**