

Dialog: "Nur kurz..."

Personen:

- Lisa
- Ben
- Clara
- David

Lisa:

Kennt ihr dieses "Ich schau nur noch kurz ins Postfach"? Gestern Abend wollte ich eigentlich nur das Wetter fürs Wochenende nachschauen. Zwei Minuten später sehe ich eine Mail vom Kunden, dann noch eine Teams-Nachricht und plötzlich sitze ich um halb zehn mit dem Laptop auf dem Sofa.

Ben:

Das kenne ich. Bei mir heißt das eher: "Ich schau nur kurz auf Instagram." Und dann sind plötzlich 25 Minuten vorbei und ich weiß gar nicht mehr, warum ich das Handy überhaupt in die Hand genommen habe.

Clara:

Ich glaube, mein größtes Problem sind die Unterbrechungen. Outlook ploppt auf, Teams macht "pling", das Handy vibriert und zwischendurch kommt noch jemand ins Büro und fragt etwas. Ich habe manchmal das Gefühl, ich arbeite den ganzen Tag und trotzdem komm ich zu nichts.

David:

Das ging mir genauso. Irgendwann habe ich mal alle Push-Nachrichten ausgeschaltet. Ehrlich gesagt hatte ich Angst, etwas Wichtiges zu verpassen. Passiert ist... gar nichts.

Lisa:

Aber habt ihr nicht das Gefühl, dass man sofort antworten muss? Ich sehe eine Mail und denke direkt: "Der erwartet bestimmt sofort eine Rückmeldung."

Clara:

Ja! Und wenn ich nicht gleich antworte, habe ich ein schlechtes Gewissen.

David:

Lustigerweise habe ich das mal mit einer Kollegin besprochen. Sie meinte nur: "Ich wollte doch gar keine Antwort innerhalb von fünf Minuten."

Ben:

Vielleicht machen wir uns da selbst mehr Druck als andere.

Lisa:

Und selbst wenn ich antworte, kommt gleich die nächste Nachricht schon wieder über einen anderen Kanal.

Clara:

Genau das ist mein Problem. Bei uns im Team schreiben manche über Teams, andere per Mail und manche sogar über WhatsApp. Manchmal habe ich drei Chats gleichzeitig offen und frage mich, wo ich überhaupt zuerst reagieren soll.

David:

Braucht ihr die wirklich alle?

Clara:

Wahrscheinlich nicht.

David:

Ich habe für mich entschieden, einen Messenger privat und einen beruflich zu nutzen. Alles andere habe ich gelöscht. Seitdem klingelt mein Handy deutlich seltener.

Ben:

Mein Problem ist eher, dass ich mich selbst unterbreche. Ich arbeite zehn Minuten konzentriert und denke dann plötzlich: "Ich könnte ja mal schauen, ob jemand geschrieben hat."

Lisa:

Obwohl dein Handy gar nicht geklingelt hat?

Ben:

Genau. Das ist schon fast ein Reflex.

David:

Ich lege mein Handy deshalb mittlerweile in die Tasche oder in die Schublade. Wenn es neben dem Laptop liegt, schaue ich ständig drauf.

Clara:

Und wie macht ihr das mit Mails? Ich hab Outlook einfach immer offen und schau regelmäßig rein.

David:

Das hab ich früher auch. Jetzt öffne ich es bewusst nur zwei Mal am Tag. Die erste Woche war komisch, inzwischen arbeite ich viel ruhiger.

Lisa:

Das könnte ich nie.

David:

Aber wisst ihr was das Verrückte ist: Irgendwann unterbrechen einen gar nicht mehr nur die anderen.

Ben:

Stimmt! Ich unterbreche mich inzwischen oft selbst. Während ich an einer Aufgabe arbeite, fallen mir plötzlich noch fünf andere Dinge ein. Dann denke ich: "Das mache ich schnell noch eben." Und am Ende habe ich fünf Sachen angefangen ...

Clara:

...und keine ist wirklich fertig.

David:

Ich schreibe solche Gedanken inzwischen einfach auf einen Zettel. Dann muss mein Gehirn sie nicht die ganze Zeit festhalten und ich kann bei der eigentlichen Aufgabe bleiben.

Lisa:

Bei uns gibt es übrigens seit Kurzem Fokuszeiten. Zwei Stunden vormittags möglichst keine Meetings und keine Chat-Nachrichten.

Ben:

Funktioniert das?

Lisa:

Erstaunlich gut. Am Anfang fanden es alle ungewohnt. Jetzt freuen sich viele darauf. Denn diese Unterbrechungen hören ja sonst den ganzen Tag nicht auf.

Clara:

Genau. Sogar meine Pausen sehen inzwischen so aus. Ich hole mir einen Kaffee und scrolle dabei durch Nachrichten oder Mails. Eigentlich mache ich Pause – aber mein Kopf arbeitet trotzdem weiter.

Ben:

Das kenne ich. Ich dachte immer, Hauptsache ich sitze mal nicht am Schreibtisch. Aber wenn ich dabei aufs Handy schaue, fühlt sich die Pause hinterher überhaupt nicht erholsam an.

David:

Meine beste Pause ist inzwischen tatsächlich fünf Minuten draußen um den Block. Oder einfach ans Fenster gehen und den Blick schweifen lassen. Klingt banal, aber danach kann ich mich wieder konzentrieren.

Lisa:

Eigentlich verrückt, oder? Wir haben so viele digitale Hilfsmittel, damit wir effizienter arbeiten...

Ben:

...und verbringen einen guten Teil der Zeit damit, zwischen ihnen hin- und herzuschalten.

Clara:

Vielleicht geht es gar nicht darum, alles abzuschaffen.

David:

Genau. Sondern darum, wieder selbst zu entscheiden, **wann** wir erreichbar sein wollen – und wann nicht.