NEULICH IM SILICON VALLEY...

Warum der Mega-Blackout ein Segen in Sachen Produktivität und Lebensqualität war

Sechs (!) Stunden. Ganze sechs Stunden dauerte der weltweite Ausfall der Messengerdienste von Facebook, WhatsApp und Instagram.

Doch während in Silicon Valley fieberhaft nach den Ursachen gesucht wurde, um eine Wiederholung und damit verbundene Milliardenverluste zu verhindern, behaupte ich: Diese Zeit war ein Glücksfall in Sachen persönlicher Produktivität. Denn hinsichtlich selbstbestimmter Zeitführung sind wir entweder online oder erfolgreich! Mein Name ist Martin Geiger. Als Speaker, Buchautor und Coach bin ich selbstverständlich mit den Tücken der Ablenkung bestens vertraut. Und musste während der sechsstündigen Zwangspause das ernüchternde Fazit ziehen: Immer online bedeutet immer abgelenkt. Und das hat verheerenden Folgen... Auch und gerade deshalb bin ich der festen Überzeugung: die persönliche Produktivität kommt erst dann richtig zur Geltung, wenn wir (freiwillig und öfter) offline sind.

Zugegeben: Ohne Facebook und Co. scheint es, nach dem Motto „Wer nicht drin ist, ist out", heute kaum noch zu gehen. Man möchte immer erreichbar sein, nichts verpassen – und kann irgendwann gar nicht mehr abschalten. Viele Menschen sind ständig online, beruflich wie privat. Doch wer nach dem Aufstehen erst mal seinen Newsfeed checkt, während der Arbeit diverse Stories postet und den Tag mit einem Chat beendet, der hat ein Problem.

...BINGGG ... Entschuldigung, ich muss kurz unterbrechen, da kommt gerade eine WhatsApp rein ...
...Da bin ich wieder. Es war Sascha, ein Mitglied aus meiner Fußballgruppe, der geschrieben hat, dass er heute Abend doch zum Fußball kommt. Wo war ich? Genau.

Unsere Lebensqualität wird weder durch die Anzahl unserer Facebook-Freunde noch Instagram-Follower oder WhatsApp Nachrichten bestimmt. Im Gegenteil: Social-Media-Junkies verlieren im Lauf der Zeit die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. Man kämpft – always online und simultan auf verschiedenen Kanälen – mit einer modernen Form von ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom). Kindern werden in solchen Fällen gerne Psychopharmaka verordnet, Erwachsene bezahlen dafür „nur" mit sinkender Konzentrationsfähigkeit.

Psychologen bezeichnen den durch permanente Aktivitäten in sozialen Netzwerken ausgelösten körperlichen, seelischen und geistigen Erschöpfungszustand als „Social-Media-Burnout". Wir schaffen es nicht mehr, gleichzeitig unseren virtuellen Profilen und den Anforderungen des realen Lebens gerecht zu werden.

...DINGGG ... Augenblick, auf meinem Facebook-Account tut sich was. Bin gleich wieder da...
...Sorry, aber Valerie, ein Mitglied meiner Persönlichkeitsentwicklungsgruppe hat ein Foto ihres veganen Bowls hochgeladen. Haben die Leute eigentlich nichts Besseres zu tun, als Essensbilder zu posten? Mich interessiert es ehrlich gesagt einen ... Aber ich schweife ab.

Bereits mehr als die Hälfte der Menschen kommuniziert öfter online miteinander als im wirklichen Leben. Social Media ist zur Sucht geworden. Der Prozess vollzieht sich dabei schleichend und bleibt somit meist lange unbemerkt. Hier mal eben bei Facebook die Nachrichten der virtuellen Freunde gelesen, da mal kurz in WhatsApp Gruppen ein witziges Video verschickt, dann nur schnell bei Insta ein paar Stories angesehen, die man rasch mit seinen Followern teilt.

Damit fehlt uns zwangsläufig die Zeit für Wesentliches. Denn mit jeder Stunde Social-Media verpassen wir 60 Minuten, um zu leben. Und das hat für die persönliche Gesundheit ebenso verheerende Folgen wie für die Volkswirtschaft. Doch es fällt erheblich leichter, den Schaden des sechsstündigen Ausfalls für den Facebook-Konzern zu beziffern, als den Schaden in Milliardenhöhe, der der Wirtschaft durch unproduktive Mitarbeiter entsteht.



„Warum ein dreiminütiges Telefonat führen, wenn man das bequem auch in acht Stunden per WhatsApp klären kann."

Martin Geiger,
Effizienztrainer

An einem durchschnittlichen Büroarbeitsplatz dauert es gerade einmal 11 Minuten, bevor wir abgelenkt werden. Um wieder den gleichen Grad der Konzentration zu erlangen, benötigt es dann allerdings 25 Minuten. Das bedeutet, zwei Drittel unserer Arbeitszeit sind alleine damit verschwendet, dass wir versuchen, einen fokussierten Zustand wiederzuerlangen, der ohne die Ablenkung gar nicht verloren worden wäre. Denn ein konzentrierter Flow-Zustand konkurriert mit gedankenverlorenem Scrollen durch irrelevante Statusmeldungen. Beides geht nicht.

... DONGGG ... DONGGG ... DONGGG ... Sorry, auf WhatsApp geht gerade der Punk ab...

...Bin wieder da. Hui! Mittlerweile sind 47 neue Nachrichten reingekommen. In zwei Stunden! Was haben wir eigentlich in den 2000ern mit der ganzen Zeit gemacht, die wir nicht damit verbrachten, in sozialen Netzwerken zu...
..... BINGGG ... Was ist denn jetzt schon wieder? Eine WhatsApp von Sascha, er kommt jetzt doch nicht zum Fußball, wird mich aber sicherheitshalber gleich noch mal anrufen.

Wenn das alles auf einmal wegfällt, stellt manch einer bei einem Gespräch mit seinem Lebenspartner plötzlich fest, dass es sich dabei im Grunde um eine wirklich nette Person handelt. Vielleicht ein willkommener Anlass, einmal seine Netzgewohnheiten zu hinterfragen, um die Online-Zeit bewusster zu nutzen. Andernfalls summieren sich unbemerkt aus dem einen und anderen kurzen Viertelstündchen im Laufe der Woche leicht mehrere Stunden. Im Lauf unseres Lebens kosten uns Social Media, WhatsApp und Smartphone mittlerweile 8,5 Jahre. Zeit, in der wir weder unseren Zielen noch unseren Mitmenschen wirklich näher gekommen sind, sondern uns – im Gegenteil – immer weiter entfernt haben.

Letztendlich müssen Sie in beiden Welten bestehen: der digitalen und der realen. Verbringen wir zu viel Zeit in der digitalen Welt, verliert man diese Stunden für die Beschäftigung mit der realen Welt – für die Familie, für Freunde, für sich selbst. Denn der Tag hat immer nur 24 Stunden, egal, wie viel wir arbeiten oder wie viel Spaß wir im Internet haben. Persönliche Produktivität kommt erst dann richtig zur Geltung, wenn wir offline sind.

Niemand wird sich am Ende seines Lebens wünschen: „Hätte ich nur mehr Zeit auf Facebook verbracht!". Wahrscheinlich nicht mal Marc Zuckerberg.

Deshalb: Schalten Sie das Smartphone, zumindest aber die News-Feeds und zahlreichen automatischen Benachrichtigungen, öfter aus. Es reicht völlig, wenn man sich alle zwei bis drei Stunden ein paar Minuten (fest eingeplante) Zeit nimmt, um wichtige Nachrichten zu lesen. Und beschließen Sie zu leben, bis Sie sterben!

... BINGGG ...