

Rund 1300 Ein-Personen-UnternehmerInnen waren zum EPU-Erfolgstag in die Pyramide in Vösendorf gekommen. Alle Bilder von der Veranstaltung und die Unterlagen zu den einzelnen Vorträgen auf wko.at/noe/Erfolgstag



Lernen, hirngerecht zu arbeiten!

Mit „Lust an der Leistung“ befasste sich Hirnforscher und Managementtrainer Bernd Hufnagl.

Arbeitsschwerpunkt des studierten Mediziners und Biologen ist



Bernd Hufnagl:
Auf der Suche nach Dopamin...

das „hirngerechte Arbeiten“. Eine Eigenschaft, welche, so Hufnagl, dem im Kommunikationszeitalter lebenden Menschen abhanden zu kommen drohe.

Dazu ein Blick zurück in die Entwicklungsgeschichte: Für das (Über)leben der vor 300 Millionen Jahren die Erde dominierenden Echten war die Programmierung „Fressen, prügeln und kopulieren“ völlig ausreichend. Nicht aber für Säugetiere, die zur Arterhaltung ein entsprechendes Sozialverhalten benötigen. Im Zuge der Evolution entwickelte sich das für Motivation und Emotionen zuständige limbische System im Gehirn, auch Belohnungssystem genannt.

Etwas erfolgreich zu Ende bringen

Was das alles mit „Lust an der Leistung“ zu tun hat? Nun, schon bei „Harald, dem Mammutjäger“ löste eine erfolgreiche Jagd durch

Ausschüttung des Gehirnbotsenstoffes Dopamin Glücksgefühle aus, was auch noch Jahrmillionen später „Hubert, dem Tischler“ nach Fertigstellung seines Schrankes passiert. In beiden Fällen belohnt Dopamin die Menschen dafür, dass sie etwas erfolgreich zu Ende gebracht haben.

Anders verhält es sich im Kommunikationszeitalter. „Das zentrale Dilemma ist es, dass wir keine Arbeit mehr richtig abschließen“, sagt Hufnagl. Computer, Outlook und Smartphone ermöglichen uns zwar Echtzeit-Erledigungen. Dabei arbeiten wir aber an mehreren Dingen gleichzeitig und werden mit unserer Arbeit nie richtig fertig: „Auch spät am Abend kommen noch Mails rein.“

Aufräumen und Prioritäten setzen

Es gibt keinen wirklichen Arbeitsabschluss mehr und damit für uns keinen spürbaren Erfolg, der mit Dopaminausschüttung be-

lohnt wird. Statt Glücksgefühlen wird Frust erzeugt. Untersuchungen, so Hufnagl, haben ergeben, dass „die Menschen in der Computer- und Smartphone-Welt nur mehr durchschnittlich 11 Minuten durchgängig mit einer Arbeit beschäftigt sind“.

Was muss der Mensch tun, damit er für seine Arbeit wieder richtig mit Dopamin „belohnt“ wird? Hufnagls Ratschläge sind simpel, dafür aber umso einleuchtender: „Stärken Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit! Schaffen Sie für sich Klarheit!“

Dazu gehöre es, Prioritäten zu setzen, zu hinterfragen, was einem wichtig und weniger wichtig sei. Ebenso sollten alle Aufmerksamkeitskiller abgeschaltet werden: „Weg mit allen Pop-Up-Funktionen!“ Und last but not least: „Schaffen Sie nicht nur im Kopf Klarheit, räumen Sie auch das Chaos auf Ihrem Schreibtisch auf.“

In diesem Sinne: frisch ans Werk, damit Sie wieder mehr Lust an der eigenen Leistung verspüren.