

## Verführung Smartphone

Ein kurzes „Ping“ am Smartphone kostet rund vier Sekunden Aufmerksamkeit. – Warum wir uns ablenken lassen und welchen Preis wir dafür zahlen.



Foto: © Richard Reichhart

### AUTOR

Dr. Sylvia Peißl

AUVA-Landesstelle Graz

[sylvia.peissl@auva.at](mailto:sylvia.peissl@auva.at)

Ein kurzes „Ping“ und schon wandert unser Blick auf das Smartphone. Egal, ob wir gerade essen, auf der Couch liegen oder arbeiten. Es könnte ja etwas Wichtiges sein. Das Handy oder Smartphone ist aus unserem Alltag längst nicht mehr wegzudenken. Laut dem Communications Report 2017 nutzen 94 Prozent aller Österreicher zwischen 15 und 69 Jahren ein Smartphone – sei es um die nächste Zugverbindung abzufragen, um ein Fremdwort zu übersetzen oder um mit Freunden und Familie in Kontakt zu bleiben. Sehr praktisch, aber auch eine ständige Quelle der Ablenkung.

### Konzentration lässt nach

Alle 18 Minuten greifen wir im Durchschnitt nach unseren Smartphones – geht man von acht Stunden Schlaf und 16 Stunden Wachzustand aus. Pro Tag entsperren wir 88-mal den Handybildschirm. Zu diesen Ergebnissen kommt der Buchautor und Informatiker Alexander Markowetz, der vor einigen Jahren gemeinsam mit seinem Team eine App, genannt „Menthal“, entwickelte. Mittels dieser App können Handynutzer genau aufzeichnen, wie oft und wie lange sie ihr Gerät pro Tag nutzen. Rund 300.000 Personen stellten ihre Nutzerdaten der Universität Bonn über diese App zur Verfügung – eine Auswertung ergab die oben angeführten Zahlen.

Angesichts dieser Zahlen scheint es nicht verwunderlich, dass sich die Smartphone-Nutzung negativ auf unsere Konzentration und Produktivität am Arbeitsplatz auswirken kann. Der regelmäßige Blick auf das Gerät unterbricht uns häufig in unserer Arbeit. Besonders bei Phasen erhöhter Konzentration kann das problematisch werden.

Ergebnisse einer kürzlich veröffentlichten Studie der Universität Ulm zeigen einen klaren Zusammenhang zwischen Handynutzung und Produktivität: Durch die ständige

Beschäftigung mit dem Gerät am Arbeitsplatz kommen wir nicht mehr in einen sogenannten Flow-Zustand. Unter einem Flow-Zustand versteht man längere Phasen ungestörten Arbeitens, die uns Raum und Zeit vergessen lassen. Flow-Zustände entstehen, wenn wir voll und ganz in unserer Tätigkeit aufgehen und hoch konzentriert unserer Arbeit nachgehen. Eingehende Nachrichten oder wiederholte Kontrollblicke auf das Handy zerstören einen sich anbahnenden Flow-Zustand innerhalb von Sekunden. Schauen wir somit zu oft auf unsere smarten Geräte, sind wir in der Arbeit weniger produktiv.

### **Smartphones und Arbeitssicherheit**

Situation 1: Stellen Sie sich einen Berufskraftfahrer vor, der mit 130 km/h auf der Autobahn unterwegs ist. Ein kurzes „Ping“ seines Smartphones kostet ihn vier Sekunden seiner Aufmerksamkeit. Klingt nach nicht viel – in Wahrheit sind es aber 144 Meter, die er während dieser Zeit im Blindflug auf der Straße zurücklegt. Schwere Unfälle sind in diesem Zusammenhang nicht selten – Unachtsamkeit und Ablenkung waren im Jahr 2017 die Hauptursachen aller tödlichen Verkehrsunfälle auf Österreichs Straßen.

Situation 2: Ein Staplerfahrer checkt während der Fahrt eine eingehende Nachricht am Handy. Ein Fußgänger nähert sich von hinten. Schnell ist dieser übersehen, wenn ganze vier Sekunden der Aufmerksamkeit fehlen.

Situation 3: Ein Arbeiter ist zu Fuß am Werksgelände unterwegs, sein Kopf ist gesenkt, seine Augen ruhen am Display seines Handys. Leicht übersieht er einen ausparkenden Pkw, eine Reaktion ist unmöglich und ein (Beinahe-) Unfall vorprogrammiert.

An diesen Beispielen wird deutlich, wie hoch der Preis sein kann, den wir für eine unachtsame Smartphone-Nutzung am Arbeitsplatz zahlen müssen.

### **Soziale Anerkennung**

Smartphones sind persönliche „Agenten in der Hosentasche“ – per Knopfdruck kommen wir zu Informationen, erreichen unsere Freunde oder können die Beliebtheit unserer Fotos auf sozialen Netzwerken verfolgen. Nichts wird mehr verpasst, alles ist griffbereit. Einen weiteren Grund, warum Smartphones und soziale Netzwerke so intensiv genutzt werden, haben Forscher bei Untersuchungen des Gehirns herausgefunden: Reaktionen auf eine Nachricht bei WhatsApp oder „Likes“ – sogenannte „Gefällt mir“-Bekundungen – für ein geteiltes Foto aktivieren das Belohnungszentrum im Gehirn und wirken stimmungsverändernd. Da solch eine Belohnung oder Anerkennung am Smartphone oft leichter zu bekommen ist als Anerkennung im realen Leben, wird Smartphones auch ein hohes Suchtpotenzial zugeschrieben.

Smartphones lenken ab: Befördern Sie das Handy aus dem Blickfeld – schalten Sie es lautlos und verstauen Sie es in einer Schublade. Planen Sie zwei bis drei fixe Zeiten pro Tag zum Beantworten von privaten Anrufen und Nachrichten ein – so machen Sie weniger Fehler und sind produktiver. Ein Handygespräch lenkt nicht nur während des Gespräches ab. Gedanklich hängt man dem Gesagten und Gehörten oft noch längere Zeit nach.

Smartphones gefährden die Arbeitssicherheit: Schauen Sie bei sicherheitskritischen Aufgaben wie dem Bedienen von Maschinen oder Fahrzeugen nicht auf Ihr Handy. Im Notfall Maschine oder Fahrzeug sicher abstellen und erst wieder in Betrieb nehmen, wenn die Ablenkung gebannt ist und auch die Gedanken wieder bei der Arbeit sind.

Smartphones haben Suchtpotenzial: Verwenden Sie eine Armbanduhr und nutzen Sie nicht jede freie Minute für Ihr Smartphone. Studien haben gezeigt, dass wir beim Ablesen der

Uhrzeit vom Display oft mehr Zeit am Smartphone verbringen, als geplant. Diese Zeiten lassen sich leicht mit dem Tragen einer Armbanduhr einsparen. Verordnen Sie sich auch Handy-freie Zeiten zum Beispiel bei Bahnfahrten oder bei Kaffeepausen. Offline-Phasen tun gut und regen zudem die Kreativität an.

Smartphones smart nutzen: Setzen Sie Ihr Smartphone sinnvoll ein. Richtig eingesetzt, kann uns das Gerät selbstverständlich auch produktiver machen, so finden wir zum Beispiel schneller zu Geschäftsterminen oder erreichen in Notfällen Familie, Pannendienst oder Arbeitgeber.