

Wer zahlt bei Unfall?



Bereits nach etwa 20 Minuten kann die Aufmerksamkeit nachlassen.

Schon eine Ablenkung von 3 Sekunden sorgt für mehr Fehler.

Arbeitseinheiten von 60 bis 90 Minuten entsprechen der typischen Konzentrationsfähigkeit Erwachsener.

4 bis 6 Stunden am Tag gelten oft als Maßstab für besonders produktives Arbeiten.

Spätestens nach der 8. Arbeitsstunde steigt die Fehlerquote deutlich an.

Das hilft gegen Konzentrationstiefs:

Abläufe planen

- Ziele vor Augen führen
- Bewusst entscheiden, sich jetzt zu konzentrieren
- Arbeitsroutine (z.B. feste Zeiten für herausfordernde Aufgaben) und kleine Rituale (z.B. Lüften, Kaffee – dann geht es los) entwickeln

- Sich selbst Deadlines setzen
- Multitasking vermeiden
- Zwischen Routinetätigkeiten und geistigen Herausforderungen wechseln
- Sich im Team gegenseitig zu Phasen konzentrierter Arbeit motivieren

Mal rauskommen

- Aufstehen und an der frischen Luft bewegen
- Auszeiten und Denkpausen einlegen
- Entspannungsübungen machen (z.B. bewusst atmen, kurze Fantasiereise)

Gesundes Drumherum gestalten

- Für gutes Licht, eine angenehme Raumtemperatur und eine geräuscharme Umgebung sorgen
- Schreibtisch, Bildschirm und Stuhl rückengerecht und augenschonend einstellen
- Für Ruhe sorgen (z.B. Tür zu, Telefon umleiten)
- Ausgewogen und abwechslungsreich essen
- Genug trinken – keinen Alkohol
- Ausreichend schlafen

Quelle: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW)