

Tipps für den Umgang mit Arbeitsunterbrechungen

# «Schonen Sie Ihre Neugierde»

bamu. Arbeitsunterbrechungen sind für viele Mitarbeitende eine tägliche Herausforderung. Barbara Müller sprach über dieses Thema mit der Arbeitspsychologin Julia Frey und dem Bewegungswissenschaftler Curdin Sedlacek. Die beiden arbeiten bei der Firma Conaptis und beraten Unternehmen und Mitarbeitende im Bereich BGM.



**Warum sind Arbeitsunterbrechungen ein Problem?** Unterbrechungen bei der Arbeit sind an sich noch kein Problem. Es gibt auch willkommene Unterbrechungen. So ist man meist erfreut, wenn eine Kollegin mit einer Frage kommt, während man an einer beschwerlichen Aufgabe ist. Die Frage ist, wodurch man unterbrochen wird und wie häufig. Muss man die aktuelle Tätigkeit immer wieder für einen Moment aussetzen, verliert man Zeit und wird feh-

leranfälliger. Wenn Mitarbeitende das Gefühl haben, sie seien den Unterbrechungen hilflos ausgesetzt und können ihre Arbeit nicht mehr gut erledigen, erhöht dies den erlebten Stress zusätzlich.

Das Telefon klingelt, ein Kollege fragt nach Rat, das Handy vibriert. In den letzten Jahren hat sich die Art unserer Zusammenarbeit verändert, unter anderem weil wir mehr und bessere technische Kommunikationsmittel haben. Man telefoniert oft und zögert kaum, jemandem in einer Mail eine noch so kleine Frage zu stellen. Die Forschung zeigt aber auch, dass wir selbst die häufigste Ursache für Unterbrechungen sind. Wir sind von Natur aus neugierig und reagieren schnell auf einen Reiz von aussen, wie ein E-Mail-Pop-Up. Es ist unser Umgang mit technischen Hilfsmitteln, kombiniert mit unserer Neugierde, die uns viele Unterbrechungen bescheren - und uns auch ermuntern, andere häufig zu unterbrechen.

**Wie reagiert man am besten, wenn man unterbrochen wird?** In dieser Situation heisst es Schadensbegrenzung zu betreiben: Versuchen Sie die Unterbrechung kurz zu halten und sobald wie möglich wieder an Ihre Ursprungsaufgabe zurückzukehren. Besser sind jedoch Strategien, die helfen, unnötige Unterbrechungen präventiv zu verhindern.

Neue BGM-Serie im inside



Im Rahmen des BGM befasst sich PI seit längerem mit der Gesundheit am Arbeitsplatz. Neben den Arbeitsbedingungen spielt auch das eigene Verhalten eine Rolle für das Wohlbefinden bei der Arbeit. Manchmal braucht es nur kleine Veränderungen, um körperliche Beschwerden zu vermindern und sich wohler und weniger gestresst zu fühlen. Für die neue BGM-Serie sprechen wir mit internen und externen Experten für betriebliche Gesundheit und lassen uns Tipps für den Alltag geben.

Wir sind gespannt, was Sie über die BGM-Serie denken. Ihre Rückmeldungen erreichen uns unter [bgm@proinfirmis.ch](mailto:bgm@proinfirmis.ch).

**Was kann man selber unternehmen, wenn man oft gestört wird?** Zuerst sollte man sich bewusst werden, in welchen Situationen man unterbrochen wird und wodurch. Dann geht es darum, die Unterbrechungseinladungen zu reduzieren. Schonen Sie die eigene Neugierde und vermindern Sie Reize von aussen: Lassen Sie das Handy in der Tasche und deaktivieren Sie das E-Mail Pop-Up. Kurz: Machen Sie sich weniger erreichbar. Nach unserer Erfahrung reduziert man Unterbrechungen am effizientesten gemeinsam mit den Personen, mit denen man oft zusammenarbeitet. Man kann sich zum Beispiel im Team über das Thema austauschen und zusammen Massnahmen erarbeiten. Eine Möglichkeit dazu ist der Workshop, den Pro Infirmis anbietet (siehe Kasten). Mit den erarbeiteten Strategien kann sich das Arbeitsklima so verändern, dass konzentriertes Arbeiten (wieder) vermehrt möglich ist.

**Teamworkshops zu Arbeitsunterbrechungen**

Die Abteilung Personal bietet Workshops zum Thema Arbeitsunterbrechungen an. Dort lernen die Teilnehmenden persönliche Strategien, um Störungen und Ablenkungen vorzubeugen und diskutieren teamspezifische Verhaltensregeln, die Unterbrechungen reduzieren und konzentrierte Arbeitsphasen fördern. Die Workshops werden für ganze Teams vor Ort durchgeführt, die Anmeldung erfolgt über die kantonale Geschäftsleitung.