

2 DEEP WORK
Zerstückelte Arbeitstage, Grossraumbüros und E-Mails, die ständig nach Aufmerksamkeit verlangen, sind schlechte Voraussetzungen für konzentriertes Arbeiten, wie der Computerwissenschaftler Cal Newport überzeugend darlegt. Was wir indes bräuchten, sind längere ablenkungsfreie Phasen, in denen wir uns vertieft einer einzigen Sache widmen können.

Das Konzept nennt sich «Deep Work». Newport beschreibt nicht nur, wie Rückzugsorte, geschützte Zeitfenster und bestimmte Strategien zu besserer Qualität führen. Er klärt uns darüber auf, dass Ausgleich, Pausen und Feierabendrituale unser Wohlbefinden entschieden steigern und letztlich zu mehr sinnstiftender Produktivität führen. Wer nach Büroschluss noch Mails beantwortet oder in

Gedanken schon Gespräche des nächsten Tages vorbereitet, vergibt sich die Chance abzuschalten und aufzutanken. Denn genau das wäre wichtig, weil wir nur über einen begrenzten Vorrat an Willenskraft und gelenkter Aufmerksamkeit verfügen.

– Daniel Ammann

■ C. Newport. Konzentriert arbeiten: Regeln für eine Welt voller Ablenkungen. → München: Redline, 2017. 271 Seiten.