

Deep Work – produktive Konzentration statt hektischer Geschäftigkeit

- wie Deep Work Sie im Job weiterbringt und zufriedener macht

Warum hektische Betriebsamkeit Energie raubt und doch nicht wirklich weiterbringt

Kennen Sie das Gefühl, sich abends zu fragen: Was habe ich heute eigentlich geschafft? Wahrscheinlich haben Sie an solchen Tagen zahlreiche Mails beantwortet, Fragen geklärt, Telefonate geführt und an vielen Gesprächen oder Meetings teilgenommen. Viele dringende Aufgaben sind erledigt - und wahrscheinlich auch Sie selbst. Gerade an solchen Tagen ist man oft unzufrieden mit dem Erreichten, weil man nicht wirklich weitergekommen ist. Wird dieser Zustand zum Dauerzustand, führt diese fremdbestimmte Aufgabenflut direkt ins Hamsterrad: Man arbeitet viel und kommt doch nicht voran.

Mit Deep-Work raus aus dem Hamsterrad der fremdbestimmten Aufgabenflut

Wer langfristig vorankommen will, muss seine Energie auf die wichtigen und erfolgsrelevanten Aufgaben konzentrieren. Nur wer die Fähigkeit beherrscht, wichtige Aufgaben zu erkennen und sie dann konzentriert zu bearbeiten, kann etwas von echtem Wert erschaffen. Davon ist Cal Newport, Professor für Informatik und Begründer des Deep Work-Konzepts überzeugt. Wer aus dem Hamsterrad fremdbestimmter Betriebsamkeit ausbrechen will, braucht deshalb Raum für ungestörtes Arbeiten und muss seine Fähigkeit trainieren, konzentriert und fokussiert an wichtigen Aufgaben zu arbeiten

Was genau ist Deep Work?

Deep Work ist hochwertige geistige Arbeit, die etwas Wertvolles hervorbringt, schwer zu imitieren ist und dadurch eine hohe Produktivität und Wertschöpfung ermöglicht. Cal Newport definiert Deep Work als „berufliche Aktivitäten, die in einem Zustand ablenkungsfreier Konzentration ausgeübt werden und Ihre geistigen Kapazitäten an Ihre Grenzen bringen. Die Leistung schafft neuen Wert, verbessert Ihre Fähigkeiten und ist schwer zu kopieren“[1].

Deep Work unterscheidet sich damit von „Shallow Work“, den vielen geschäftigen Aktivitäten, die alle dringend sind, aber keine wirklichen Durchbrüche hervorbringen. Deep Work kann mit folgender Formel ausgedrückt werden:

Hochwertig geleistete (geistige) Arbeit = (Zeitaufwand) x (Intensität der Konzentration)

Nach dieser Formel ist das Ergebnis von geistiger Arbeit umso wertvoller, je tiefer die Konzentrationsfähigkeit ist und je länger jemand in diesem Zustand arbeiten kann [2].

Warum ist Deep Work - die Fähigkeit zur tiefen Konzentration - so wertvoll?

Deep Work zielt darauf ab, uns zu geistigen Höchstleistungen zu bringen und das Beste aus unseren geistigen Fähigkeiten herauszuholen. Deep Work strebt nicht nach durchschnittlicher Leistung, sondern nach Brillanz. Deep Work bringt daher wertvolle Ergebnisse, ist andererseits aber auch anstrengend und herausfordernd. Aber genau darin liegt ein zusätzlicher Gewinn von Deep Work: Deep Work schenkt uns Flow-Erlebnisse, die an sich schon glücklich machen. „Die besten Augenblicke haben Menschen im Allgemeinen, wenn ihr Körper oder ihr Verstand im willentlichen Bemühen, etwas Schwieriges und Lohnendes zu erreichen, an ihr Grenzen gebracht werden“ schreibt Mihály Csíkszentmihályi, der

Begründer des Flow-Konzepts.[3] Genau das passiert bei Deep Work. Zudem erleben wir, dass wir selbstbestimmt an Aufgaben arbeiten, die uns weiterbringen. Und das macht auch langfristig zufrieden.

Was sind die größten Deep-Work-Verhinderer?

Wenn wir hektisch von einer Aufgabe zur nächsten springen oder uns von allen möglichen Reizen ablenken lassen, sinkt unsere Konzentrationsfähigkeit. Sophie Leroy, Wirtschaftsprofessorin an der Universität von Minisota, nennt diesen Effekt Aufmerksamkeitsrückstand. Viele Ablenkungen und ein ständiger Aufgabenwechsel behindern unsere Konzentrationsfähigkeit und damit auch Deep Work. Wir sind dann zwar sehr beschäftigt, aber nicht wirklich produktiv.

Die größten Hindernisse für Deep Work und tiefer Konzentration sind deshalb

- der Glaube, ständig erreichbar sein und auf alles sofort reagieren zu müssen und eine Unternehmenskultur, die dies fördert.
- die ständige Verfügbarkeit von Ablenkungen und das damit verbundene kurzfristige Gefühl der Entlastung, wenn wir nachgeben und uns ablenken lassen.
- die Neigung unseres Gehirns, lieber einfache Routineaufgaben zu erledigen als schwierige neue Aufgaben.

Wie gelingt Deep Work? Zusammenfassung der Tipps von Cal Newport:

- Machen Sie sich bewusst, dass bei geistiger Arbeit die Konzentrationsfähigkeit der Schlüssel zum Erfolg ist.
- Setzen Sie sich motivierende Ziele, und unterteilen Sie diese in Zwischenschritte und Meilensteine.
- Klären Sie für immer wieder für sich selbst: Welche Aufgaben sind wirklich wichtig, weil sie mich meinen Zielen näherbringen? Setzen Sie hier Prioritäten.
- Lernen Sie „Nein“ zu sagen, wenn Sie wissen, dass ein „Ja“ zu Lasten Ihrer Produktivität geht und Sie sich dadurch verzetteln.
- Schaffen Sie sich ungestörte Zeiten für konzentriertes Arbeiten, die Sie wie andere Termine auch in Ihren Kalender eintragen und verteidigen.
- Sorgen Sie in diesen Zeiten für eine ruhige Umgebung, in der Sie nicht erreichbar sind und legen Sie Ihr Smartphone am besten weit weg.
- Nutzen Sie Routinen und Rituale, um in Ihre Deep-Work-Zeiten einzusteigen.
- Trainieren Sie regelmäßig Ihre Konzentrationsfähigkeit und bauen Sie diese nach und nach aus.

Fazit: Wer geistig etwas wirklich Wertvolles erschaffen will, braucht die Fähigkeit zur tiefen Konzentration. Dies wird Deep Work genannt. Deep Work unterscheidet sich deutlich von der Shallow Work, der seichten, flachen Arbeit, die zwar geschäftig wirkt, aber nichts wirklich Neues und Wertvolles hervorbringt. Deep Work erfordert eine ablenkungsfreie Umgebung und die Fähigkeit zu tiefer Konzentration, die entwickelt und trainiert werden kann.

Autorin: Petra Weber