

Podcast: Mit Achtsamkeit besser denken

🕒 Lesen 3 Minuten



Wir können es schaffen, besser zu denken, wenn wir unser Gehirn wie einen Muskel trainieren.

Ein 360 Real Time Podcast mit Beatriz Arantes

Beatriz Arantes ist leitende Designforscherin und Umweltpsychologin bei Steelcase WorkSpace Futures – eine Gruppe, die insbesondere das menschliche Verhalten am Arbeitsplatz untersucht. Ihr Team führte ein Forschungsprojekt zum Thema Aufmerksamkeit durch, um herauszufinden, wie Arbeitsplätze das kognitive Wohlbefinden der Menschen unterstützen können. Katie Pace von 360 Real Time hat Arantes getroffen, um mit ihr die wesentlichen Erkenntnisse dieses Projekts zu besprechen.

Hören Sie den Podcast

ZUSAMMENFASSUNG

Wenn wir jeden Tag eine Stunde mehr hätten, dann könnten wir um so vieles mehr erledigen. Richtig? Falsch. Mehr Stunden in unseren Arbeitstag zu packen, ist laut Beatriz Arantes kontraproduktiv. Beatriz Arantes ist leitende Designforscherin und Umweltpsychologin bei Steelcase WorkSpace Futures. Ihr Team führte ein Forschungsprojekt zum Thema Aufmerksamkeit durch – mit dem Ziel, die neurobiologischen Hintergründe unseres Denkens zu verstehen, damit wir Arbeitsplätze gestalten können, die die Konzentrationsfähigkeit und Innovationskraft der Mitarbeiter ebenso fördern wie ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen.

„Wir nutzen unser Gehirn die ganze Zeit“, sagt Arantes. „Für uns war es wichtig, es nicht nur als Black Box zu betrachten, sondern zu verstehen, was in ihm vorgeht, sodass wir am Ende in der Lage sind, Arbeitsplätze zu gestalten, die unsere Art zu Denken unterstützen.“

In der Auseinandersetzung mit den verfügbaren neurowissenschaftlichen Forschungen entdeckten Arantes und ihr Team einige wesentliche Erkenntnisse – unter anderem, dass Multitasking nur ein Mythos ist. Ja, wir können gleichzeitig gehen und sprechen. Doch die gezielte, konzentrierte Aufmerksamkeit ist eine sehr kostbare, begrenzte und endliche Ressource. Daher müssen wir Prioritäten setzen und uns sehr gut überlegen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken.

Besser denken zu können lässt sich trainieren. Der Begriff Achtsamkeit mag zunächst Assoziationen an New-Age-Philosophien wecken – dahinter verbirgt sich jedoch ein wissenschaftlich fundierter Ansatz, der einen Weg aufzeigt, unser Gehirn wie einen Muskel zu trainieren. Achtsamkeit beschreibt einen Seinszustand im Hier und Jetzt und kann den Menschen helfen, ihre Emotionen zu steuern und sich fokussieren zu lernen.

In diesem Beitrag von 360 Real Time spricht Arantes mit uns über die drei Funktionsmodi des Gehirns – Fokussieren ist einer davon. Wir können aber nicht permanent hochkonzentriert sein, weil unser Gehirn ermüdet. Hören Sie den Podcast, um mehr über das Fokussieren und die beiden anderen Funktionsmodi des Gehirns zu erfahren: Regenerieren und Aktivieren. Und erfahren Sie, wie sich unser Gehirn trainieren lässt, um besser denken zu können.

Was Sie ebenfalls interessieren könnte:



Rebecca Charbauski
Senior Communications Specialist

Rebecca Charbauski, eine mit dem Emmy ausgezeichnete Journalistin, berichtet über globale Forschungsprojekte, die sich auf Orte auswirken, in denen Menschen arbeiten, lernen und heilen. Im Lauf ihrer 17-jährigen Karriere

veröffentlichte sie lokale und nationale Nachrichten im Fernsehen und bei einer Vielzahl von digitalen Plattformen. Sie leitete drei Jahre lang eine Digital News Group in Kansas City und war fünf Jahre lang als Nachrichtendirektorin in Grand Rapids, Michigan, tätig. Bevor sie zu Steelcase kam, arbeitete sie mit einer der vier größten Mediengruppen in den USA zusammen und koordinierte die Berichterstattung von 48 Newsrooms zwischen der Ost- und Westküste.