



Bernd Hufnagl
Besser fix als fertig
Hirngerecht arbeiten statt digitaler Erschöpfung

Hardcover
13,5 x 21 cm; 208 Seiten
ISBN 978-3-222-15108-8
Molden Verlag
€ 27,00
Erscheinungstermin: 2. März 2023

Automatisierung und Digitalisierung haben unsere Arbeitswelt binnen weniger Jahre grundlegend verändert. Heute erledigen wir in derselben Zeit deutlich mehr als noch vor zwanzig Jahren. Doch haben Multitasking und der Trend zum „second screen“ auch ihre Schattenseiten: Digitale Erschöpfung und Aufmerksamkeitsstörungen nehmen zu, die Unfähigkeit, sich auf eine Sache zu konzentrieren, wird in der Arbeitswelt immer mehr zum Problem.

In der erweiterten und überarbeiteten Neuauflage seines Buches **Besser fix als fertig** erklärt der renommierte Neurobiologe und international gefragte Experte **Bernd Hufnagl**, warum in der heutigen Berufswelt viele Menschen nicht mehr hirngerecht arbeiten, was die Vergleichzeitigung von Arbeitsprozessen mit uns macht und wieso wir dem Multitasking dringend begegnen müssen.

Mit neuem Kapitel "New work - new life?"

WIR ARBEITEN NICHT HIRNGERECHT!

Digitale Dauerpräsenz, Ablenkung und Zeitdruck: Wir erledigen Dinge, die andere vorgeben, setzen uns Ziele, die nicht unsere eigenen sind – und das möglichst gleichzeitig und schnell. Die Folgen: Demotivation, Stress und Burnout. Pointiert und verständlich erhellt der Neurobiologe Bernd

Hufnagl, wie wir die Ursachen identifizieren und die Folgen lindern können – und wie uns New Work die Chance eröffnet, Freiheit, Sinnstiftung und Selbstständigkeit zu erleben.

- Neue Erkenntnisse zu Gesundheit und Arbeitswelt
- Ursachen und Lösungen: Leicht verständlich und pointiert erklärt
- Erweiterte Neuauflage eines Standardwerks für Eltern und andere Führungskräfte

BLICK INS BUCH

„Im Multitaskingmodus springen wir von einer Tätigkeit zur nächsten. Innerhalb einer Minute wechseln wir manchmal mehrmals die Aufmerksamkeit. Im Schnitt verlieren wir so rund 60 Prozent unserer Leistungsfähigkeit.“

Bernd Hufnagl, Neurobiologe



Arbeiten im "Multitaskingmodus"

Der Trend zum second screen ist voll im Gang: Viele haben sich bereits daran gewöhnt, während sie fernsehen, im Internet zu surfen und gleichzeitig neue E-Mails, SMS, Facebook-, Instagram-, LinkedIn-, Tiktok-, Twitter- und WhatsApp-Nachrichten zu kontrollieren. *Unser Gehirn hat darauf bereits reagiert und seine Arbeitsweise an die neuen Herausforderungen angepasst.* Über einige dieser Veränderungen können wir uns freuen: Jugendliche können definitiv schneller tippen als viele Fünfzigjährige. Sie machen beim Posten auch weniger Tippfehler, denn ihr Hirnareal, das für die Steuerung des Daumens zuständig ist, hat sich messbar (!) vergrößert. Ich hatte kürzlich am Flughafen das Vergnügen, einer jungen Japanerin beim hastigen Schreiben einer Nachricht auf ihrem Smartphone zuzusehen: Ich finde, das war zirkusreif. Respekt. So viel Text in so kurzer Zeit, das schaffe ich nicht einmal beim Sprechen. (Und ich spreche schnell ...) Gut, man könnte sich fragen, wozu, wenn klar zu sein scheint, dass wir in Zukunft alle Befehle und Eingaben direkt über die Spracherkennung des Computers diktieren werden. Aber vielleicht ist es auch nur Neid, weil ich nicht so schnell tippen kann ...

Aus: *Besser fix als fertig*, Bernd Hufnagl, Molden Verlag 2023

ÜBER DEN AUTOR



BERND HUFNAGL

[Bernd Hufnagl](#) hat Biologie und Medizin studiert und war in der Hirnforschung und universitären Lehre tätig. Der Neurobiologe widmet sich mit seinem Team seit 20 Jahren dem Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeitswelt. Hufnagl betreut namhafte internationale Unternehmen und ist gefragter Speaker im In- und Ausland. In seinen Publikationen und Vorträgen liefert er spannende und unterhaltsame neurowissenschaftliche und evolutionsbiologische Erkenntnisse für »hirngerechtes« Arbeiten und Führen.

Foto: Christian Postl