



# Mehr Fokus. Weniger Stress.

*Katrin Andres, Lumento GmbH*

Wer Ziele erreichen will, braucht Fokus. Das gilt gerade im digitalen Alltag mit vielen Ablenkungen noch stärker.

Trotzdem kennen viele die Situation:

- Man verbringt mehr Zeit mit Social Media oder Games als geplant
- Man geht später ins Bett, als man eigentlich wollte
- Man kauft etwas, obwohl man sparen wollte
- Man schiebt Aufgaben immer wieder auf

Warum verhalten wir uns manchmal anders, als wir es uns vorgenommen haben?

## **Zwei Denksysteme**

Ein Grund liegt in der Funktionsweise unseres Denkens. In der Psychologie wird häufig zwischen zwei Arten von Denkprozessen unterschieden:

- **System 1: Schnelles, automatisches Denken:**  
Es läuft unbewusst, ist energiesparend und reagiert schnell auf Reize.
- **System 2: Langsames, bewusstes Denken:**  
Es ist kontrollierter, benötigt mehr Energie und ermöglicht es uns, Entscheidungen zu reflektieren.

Im Alltag steuert das schnelle, automatische Denken einen grossen Teil unseres Verhaltens. Das ist grundsätzlich sinnvoll, weil wir nicht jede Entscheidung bewusst treffen müssen.

## SYSTEM 1

Intuition & Instinkt

95%

Unbewusst  
Schnell  
Assoziativ  
Automatisch



## SYSTEM 2

Rationales Denken

5%

Aufwändig  
Langsam  
Logisch  
Unentschlossen

### Warum wir uns so schnell ablenken lassen:

Ein grosser Teil unseres Verhaltens wird durch automatische, schnelle Denkprozesse gesteuert. Diese laufen unbewusst, sind energiesparend und helfen uns, im Alltag schnell zu reagieren. Viele dieser automatischen Reaktionen stehen in engem Zusammenhang mit grundlegenden Bedürfnissen, zum Beispiel:

- Essen und Trinken
- Schlaf
- körperliche und psychische Sicherheit
- Neugier und das Erleben von Belohnung

## Das Gehirn des Urmenschen: Vorteile

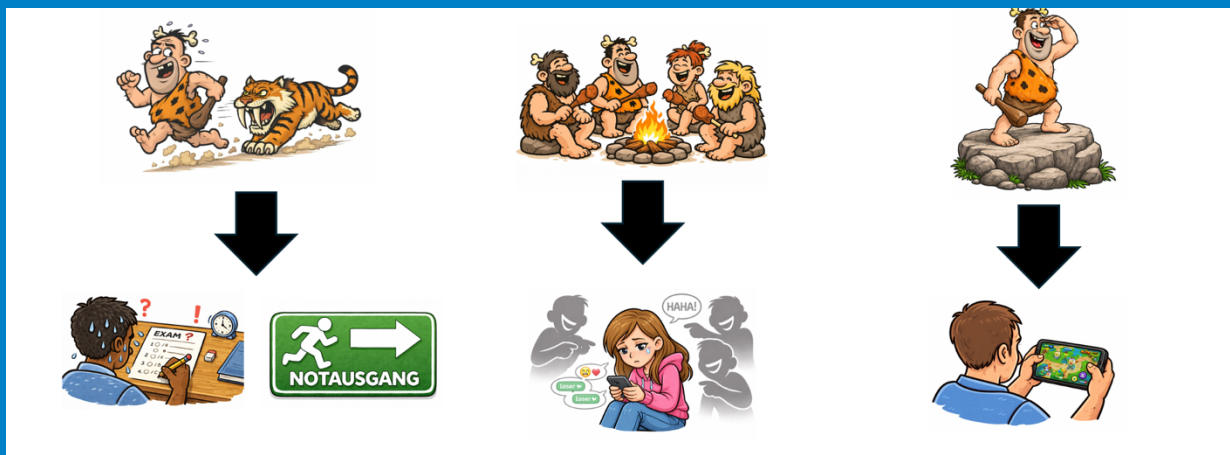


**Schnell, energiesparend, sichert unser Überleben durch Bedürfnisbefriedigung**

Diese Mechanismen sind grundsätzlich sinnvoll. Sie haben sich entwickelt, um unser Überleben zu sichern – etwa indem wir bei Gefahr schnell reagieren oder verfügbare Ressourcen unmittelbar nutzen. In der heutigen Umwelt führen dieselben Mechanismen jedoch häufiger zu Zielkonflikten. Besonders in einer Umgebung mit hoher Reizdichte kann es schwieriger werden, den Fokus aufrechtzuerhalten:

- Ungesunde Nahrung, Digitale Medien oder Konsumgüter sind jederzeit verfügbar und ziehen Aufmerksamkeit an
- Stress begünstigt schnelle, impulsive Reaktionen. In vielen Situationen ist dies hinderlich, beispielsweise wenn Prüfungsstress uns daran hindert, unser Wissen abzurufen.
- Neue Reize (z. B. Nachrichten oder Likes) unterbrechen laufende Tätigkeiten

## Das Gehirn des Urmenschen: Nachteile



Dadurch entsteht oft ein Spannungsfeld zwischen kurzfristigen Impulsen und langfristigen Zielen.

Unser Verhalten ergibt sich deshalb häufig aus einem Zusammenspiel von automatischen Prozessen und bewusster Steuerung, nicht allein aus rationalen Entscheidungen.

### Wie triffst du deine Entscheidungen?

Menschen unterscheiden sich darin, wie leicht es ihnen fällt, ihr Verhalten bewusst zu steuern. Zudem kann das je nach Situation variieren. Einige Testfragen können helfen, ein erstes Gefühl dafür zu bekommen, ob man eher dazu neigt,

- spontan und impulsiv zu handeln  
oder
- Verhalten stärker bewusst zu steuern.

## **Mögliche Reflexionsfragen für dich:**

- Kommst du meistens rechtzeitig ins Bett oder bleibst du oft länger wach als geplant?
- Fängst du früh genug an zu lernen oder eher auf den letzten Drücker?
- Hast du dein Handy im Griff oder eher dein Handy dich?
- Hast du deinen Konsum von legalen Suchtmitteln (Zucker, Alkohol, Nikotin usw.) im Griff oder kommt er dir manchmal beim Erreichen deiner Ziele in die Quere?
- Schaffst du es, dich auch bei unangenehmen Aufgaben (z. B. Aufräumen) zu überwinden und anzufangen?
- Hast du deine Ausgaben im Griff – oder kaufst du manchmal spontan Dinge, die du eigentlich nicht brauchst?

## **Wichtig ist:**

Es gibt dabei kein „richtig“ oder „falsch“. Beide Tendenzen haben Vor- und Nachteile.

- Mehr Fokus ist nicht automatisch besser. Starker Fokus kann helfen, Ziele konsequent zu verfolgen und zu erreichen. Er kann aber auch dazu führen, dass man eigene Grenzen weniger wahrnimmt, weniger flexibel reagiert oder vor lauter Zielstrebigkeit Erfahrungen verpasst, die bereichernd sein können.
- Mehr spontane Reaktionen können flexibel machen, erschweren aber manchmal das Erreichen langfristiger Ziele.

Beides hat also Vor- und Nachteile. Entscheidend ist, die eigene Ausgangslage zu verstehen und Strategien zu finden, die im Alltag unterstützen.

## **Typische Herausforderungen im Alltag:**

Besonders deutlich wird das zum Beispiel in folgenden Bereichen:

- Umgang mit digitalen Medien
- Schlafrhythmus (zu spät ins Bett gehen / Aufstehen)
- Lernen und Erledigen unangenehmer Aufgaben
- Konsum (z. B. Einkaufen)
- Ernährung oder Suchtmittel

Wenn es Jemandem in diesen Bereichen wiederholt schwer fällt, das eigene Verhalten zu steuern, kann das damit zusammenhängen, dass automatische Denkprozesse sehr stark wirken.

## **Was dir im Alltag helfen kann:**

Selbststeuerung lässt sich unterstützen. Nicht nur durch „mehr Disziplin“, sondern auch durch Strategien und kleine Veränderungen im Alltag kann es viel leichter fallen, fokussiert zu bleiben. Mögliche Beispiele findest du auf der nächsten Seite.

# Hilfreiche Strategien:



**Buddy-System**



**Ersatz- und Übergangsrituale**



**Smartphone-Hintergrund**



**Timer**



**5-Minuten-Regel**



**Vorbeugen**

## **Gemeinsam statt allein:**

### **Buddy-System:**

Abmachungen mit anderen erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass man dranbleibt.

## **Verhalten ersetzen statt verbieten:**

### **Ersatzhandlungen:**

Ein Verhalten lässt sich oft leichter verändern, wenn man eine Alternative hat (z. B. Kaugummi statt Rauchen).

## **Ziele sichtbar machen:**

### **Visualisierung:**

Ein Bild oder ein Stichwort (z. B. als Handy-Hintergrund) kann regelmässig an ein Ziel erinnern.

## **Einstieg erleichtern:**

### **5-Minuten-Regel:**

Eine Aufgabe nur für wenige Minuten beginnen. Der Einstieg fällt oft schwerer als das Dranbleiben.

## **Tipp:**

Digitale Tools oder KI können helfen, konkrete Strategien für eigene Ziele zu entwickeln. Wenn du einem Chatbot wie ChatGPT, Claude oder Gemini deine Ziele und Herausforderungen schilderst, erhältst du eine Sammlung von Ideen, die dich unterstützen können.