

DIE KUNST, SICH NICHT ABLENKEN ZU LASSEN



**Indistractable –
Werden Sie unablenkbar**

*Vom Bestsellerautor von **Hooked***

Einleitung

Von Hooked bis Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen

Es gibt ein Buch, das Sie in den Regalen der meisten großen Technologieunternehmen wie zum Beispiel bei Facebook, Google, PayPal und Slack finden werden. Es wird auf Technologiekonferenzen und Firmenschulungen verteilt. Ein Freund bei Microsoft erzählte mir, dass der CEO, Satya Nadella, ein Exemplar hochhielt und es allen Mitarbeitern des Unternehmens empfahl.

Dieses Buch – *Hooked: Wie Sie Produkte erschaffen, die süchtig machen* – war ein Bestseller des *Wall Street Journal* und gilt, während ich diese Zeilen schreibe, noch immer als das beste Buch in Amazons »Produkte«-Kategorie.¹ Es ist eine Art Kochbuch mit Rezepten für menschliches Verhalten – also Ihr Verhalten. Technologieunternehmen wissen, dass sie uns immer wieder zu sich zurückholen müssen, um Geld zu verdienen, denn ihre Geschäftsmodelle hängen davon ab.

Ich weiß das so genau, weil ich die letzten zehn Jahre damit verbracht habe, die geheime Psychologie zu erforschen, mit der einige der global erfolgreichsten Unternehmen ihre Produkte so fesselnd gestalten. Jahrelang habe ich die Führungskräfte der Zukunft sowohl an der Stanford Graduate School of Business als auch am Hasso Plattner Institute of Design unterrichtet.

Beim Schreiben von *Hooked* hatte ich die Hoffnung, dass Start-ups und sozial engagierte Unternehmen dieses Wissen nutzen würden, um Menschen bei der Entwicklung besserer Gewohnheiten zu unterstützen. Warum sollten die Technikriesen diese Geheimnisse für sich behalten? Sollten wir nicht dieselbe Psychologie nutzen, die Videospiele und Social Media so in-

teressant macht, um Produkte zu entwickeln, die den Menschen dabei helfen, ein besseres Leben zu führen?

Und ja, seit der Veröffentlichung von *Hooked* haben Tausende Unternehmen das Buch genutzt, um ihren Nutzern zu ermöglichen, nützliche und gesunde Gewohnheiten zu entwickeln. Fitbod zum Beispiel ist eine Fitness-App, mit der man bessere Trainingsroutinen aufbauen kann; Byte Foods in und um Sacramento will die Essgewohnheiten der Menschen ändern, indem es smarte Kühlschränke mit Internetanschluss aufstellt, die lokal hergestellte frische Mahlzeiten enthalten; die aus Norwegen stammende Firma Kahoot! entwickelt Software für ein interessanteres und unterhaltsameres Lernen im Klassenzimmer.*

Wir wollen, dass unsere Produkte nutzerfreundlich, leicht zu bedienen und zudem gewohnheitsfördernd sind. Dass Unternehmen ihre Produkte ansprechender gestalten ist nicht zwangsläufig ein Problem – das ist Fortschritt.

Aber natürlich gibt es auch eine dunkle Seite. Wie bereits der Philosoph Paul Virilio schrieb: »Wenn du das Schiff erfindest, erfindest du gleichzeitig das Schiffswrack.«² Nutzerfreundliche Produkte und Dienstleistungen können einerseits ansprechend und leicht zu bedienen sein, aber andererseits Ablenkungen verursachen. Für viele Menschen können diese Ablenkungen außer Kontrolle geraten und ihnen das Gefühl geben, dass ihnen die Entscheidungsgewalt entrissen wird. Es ist leider Fakt, dass unser Gehirn heutzutage gegen Ablenkungen gerüstet sein muss, damit diese nicht zu manipulierenden Zeiträubern mutieren.

In diesem Buch werde ich aufzeigen, wie sich mein eigener Kampf gegen die Ablenkungen da draußen gestaltet hat und wie ich – oh, welch Ironie! – süchtig wurde. Aber ich werde auch berichten, wie ich diesen Kampf gewinnen konnte und erklären, warum wir viel mächtiger sind als all die Tech-Giganten zusammen. Denn als Brancheninsider kenne ich deren Achillesferse – und Sie demnächst auch.

Die gute Nachricht ist, dass wir die einzigartige Fähigkeit haben, uns an Bedrohungen anzupassen. Wir können Trainingsmaßnahmen ergreifen

* Ich fand es so grandios, wie Kahoot! und Byte Foods mein Buch genutzt haben, dass ich letztlich in beide Firmen investierte.

und unser Gehirn zurückerobern. Und ganz ehrlich: Haben wir eine andere Wahl? Nein, im Gegenteil! Wir haben keine Zeit, darauf zu hoffen, dass Regulierungsbehörden etwas unternehmen, und falls Sie einfach den Atem anhalten und darauf warten wollen, dass die Konzerne ihre Produkte irgendwann mit weniger Ablenkung gestalten, werden Sie wohl leider ersticken.

In Zukunft werden wir die Menschheit in zwei Gruppen teilen können: diejenigen, die ihre Aufmerksamkeit und ihr Leben von anderen kontrollieren und zwangssteuern lassen, und diejenigen, die sich stolz »unzerstörbar« oder »unablenkbar« nennen können. Und ja, das klingt absichtlich wie eine Superkraft! Weil Sie dieses Buch nun in den Händen halten, haben Sie den ersten Schritt getan, um Ihre Zeit und Ihre Zukunft zurückzuerobern. Aber das ist erst der Anfang, denn seit Jahren wurden Sie auf sofortige Belohnungen konditioniert. Betrachten Sie also das Erreichen der letzten Seite von *Die Kunst, sich nicht ablenken zu lassen* als eine persönliche Herausforderung, um Ihren Geist zu befreien.

Das Gegenmittel gegen Impulsivität ist Voraussicht. Vorausschauende Planung stellt sicher, dass Sie das Geplante auch wirklich durchziehen. Mit den Techniken in diesem Buch werden Sie lernen, was Sie von nun an tun müssen, um Ihre Aufmerksamkeit und somit Ihr Leben wieder in den Griff zu kriegen.

Kapitel 1

Was ist Ihre Superkraft?

Ich liebe Süßigkeiten, ich liebe Social Media und ich liebe Fernsehen. Aber **l**so sehr ich das alles liebe, wird diese Liebe doch nicht erwidert. Etwas Zuckerhaltiges nach dem Essen, zu viel Zeit mit einem Social-Media-Feed oder ein Netflix-Binge bis 2 Uhr morgens: alles Sachen, die ich einst aus reiner Gewohnheit tat.

So wie der Verzehr von zu viel Junkfood zu gesundheitlichen Problemen führt, hat auch die übermäßige Nutzung von Smartphone, Tablet & Co. negative Folgen. Ich zum Beispiel stellte diese mobilen Geräte über die wichtigsten Menschen in meinem Leben – am schlimmsten war, dass ich sie über meine Tochter stellte und die Beziehung zu ihr gefährdete. Sie ist unser einziges Kind und für meine Frau und mich das tollste Kind der Welt.

Eines Tages nahmen wir uns ein Mitmachbuch vor, das Väter und Töchter einander näherbringen soll. Wir sollten aufzählen, was der andere am liebsten mag. Wir sollten ein Papierflugzeug aus einer der Buchseiten falten. Und wir sollten beide die folgende Frage beantworten: »Wenn du eine Superkraft hättest, welche wäre es?«

Ich würde Ihnen gern verraten, was meine Tochter in diesem Moment gesagt hat – aber ich kann es nicht. Ich weiß es nämlich nicht, weil ich nicht wirklich da war. Ich war körperlich anwesend, aber mein Verstand war woanders. »Daddy«, fragte sie, »was wäre deine Superkraft?« – »Hmm? Nur eine Sekunde ... Ich muss schnell was beantworten ... « Ich wies sie ab, weil ich mich um etwas, was damals wichtig schien, aber definitiv hätte warten können, auf meinem Smartphone kümmern wollte. Meine Augen klebten am Bildschirm. Die Finger tippten. Sie verstummte. Als ich wieder aufsaß, war sie weg.

Ich hatte gerade einen ganz besonderen Moment mit meiner Tochter vermasselt, weil etwas auf meinem Smartphone meine Aufmerksamkeit er-

regt hatte. An sich wäre das keine große Sache, aber es wäre gelogen, wenn ich behaupten würde, dass dies ein Einzelfall war. Ähnliche Szenen hatten sich schon unzählige Male abgespielt.

Und ich bin nicht der Einzige, der Ablenkungen einst anderen Menschen vorzog. Einer der ersten Leser meines Manuskripts für dieses Buch erzählte mir, dass seine achtjährige Tochter auf die Frage, was ihre Superkraft wäre, geantwortet habe, sie wolle mit Tieren sprechen. Auf die Frage, warum, antwortete sie: »Damit ich jemanden zum Reden habe, wenn du und Mama keine Zeit habt, weil ihr am Computer arbeitet.«

Nachdem ich meine Tochter gefunden und mich entschuldigt hatte, beschloss ich, dass sich etwas ändern musste. Zuerst übertrieb ich es, weil ich überzeugt war, dass an allem diese ganze Technik schuld sein musste: Mein erster Lösungsversuch war also ein »Digital Detox«. Ich benutzte ein uraltes Klapphandy, sodass ich nicht in Versuchung geraten konnte, das E-Mail-Programm, Instagram oder Twitter zu öffnen. Aber es nervte, ohne GPS und die in meiner Kalender-App gespeicherten Adressen auszukommen. Außerdem höre ich gerne beim Spazierengehen Hörbücher und vermisste sie nun arg – ebenso wie all die anderen praktischen Dinge, die mein Smartphone konnte.

Um keine Zeit mit zu vielen Zeitungsartikeln online zu verschwenden, abonnierte ich die Printausgabe. Ein paar Wochen später schaute ich die Nachrichten im Fernsehen – mit einem fein säuberlichen Stapel ungelesener Zeitungen neben mir.

Um beim Schreiben konzentriert zu bleiben, kaufte ich mir ein Textverarbeitungsprogramm ohne Internetanschluss aus den 1990er-Jahren. Wann immer ich mich jedoch an den Schreibtisch setzte, ging ich irgendwann zum Bücherregal und blätterte durch Bücher, die nichts mit meiner Arbeit zu tun hatten. Irgendwie ließ ich mich – auch ohne die Technik, von der ich dachte, sie sei die Ursache des Problems – immer wieder ablenken.

Die moderne Internettechnologie zu verbannen funktionierte nicht.

Ich ersetzte lediglich eine Ablenkung durch eine andere.

Ich erkannte, dass wir für ein bewusstes, zielgerichtetes Leben nicht nur das Richtige tun, sondern auch das Falsche lassen müssen – also das, was uns vom Weg abbringt. Wir alle wissen, Kuchen ist schlimmer für unsere Hüfte

als ein gesunder Salat, ebenso wie zielloses Scrollen durch Social-Media-Feeds nicht so bereichernd ist wie die Zeit mit realen Freunden. Um bei der Arbeit produktiver zu sein, dürfen wir keine Zeit verschwenden. Wir wissen also bereits, was zu tun ist. Aber wir wissen noch nicht, wie wir uns weniger oder gar nicht mehr ablenken lassen.

Bei der Recherche und dem Schreiben dieses Buchs in den letzten fünf Jahren und mithilfe der wissenschaftlich fundierten Methoden, die ich hier vorstellen werde, bin ich nun produktiver, körperlich und geistig fitter, besser ausgeruht und erfüllter in meinen Beziehungen als je zuvor. Dieses Buch handelt von dem, was ich gelernt habe, als ich die wichtigste Fähigkeit für das 21. Jahrhundert entwickelte: Ich lernte »unablenkbar« zu werden – und Sie können das auch.

Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass die Ablenkung von innen kommt. In Teil 1 stelle ich Ihnen praktische Wege vor, wie Sie die psychologischen Stolpersteine, die Sie vom Weg abbringen, identifizieren und überwinden können. Ich werde jedoch einen Bogen um abgedroschene Techniken wie Achtsamkeit oder Meditation machen. Diese Methoden mögen für einige Leute effektiv sein, wurden jedoch bereits bis zum Gehtnichtmehr beschrieben – und da Sie dieses Buch in den Händen halten, haben Sie sie vermutlich bereits erfolglos ausprobiert. Stattdessen werfen wir hier einen frischen Blick darauf, was unser Verhalten wirklich motiviert. Im Zuge dessen werde ich erklären, warum Zeitmanagement eigentlich Schmerzbehandlung ist und wie Sie fast jede Aufgabe angenehm gestalten können. Und zwar nicht wie Mary Poppins, die »ein Löffelchen voll Zucker« dazu nimmt, sondern indem Sie sich darin schulen, sich intensiv auf das zu konzentrieren, was Sie tun.

Teil 2 wird zeigen, wie wichtig es ist, Zeit für das zu haben, was Sie wirklich tun möchten. Sie können nichts als »Ablenkung« bezeichnen, wenn Sie nicht wissen, wovon es ablenkt. Sie werden lernen, Ihre Zeit mit Bedacht zu planen, auch wenn Sie dann lieber den neuesten Klatsch und Tratsch oder einen aufregenden Liebesroman lesen. Denn Zeit, die Sie verschwenden *wollen*, ist keine Zeitverschwendung.³

Teil 3 analysiert unerwünschte externe Trigger, die Ihre Produktivität und Ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Während Technologieunternehmen verschiedene Signale, wie Pings, Klingeltöne und Vibrationen auf

Smartphones nutzen, um Ihr Verhalten zu manipulieren, sind externe Trigger nicht allein auf Ihre digitalen Geräte beschränkt. Sie sind überall um uns herum – von Keksen, die uns aus dem Küchenschrank anlachen, bis hin zu einem überaus gesprächigen Mitarbeiter, der uns vom eiligen Projektabschluss abhält.

Teil 4 hält den letzten Schlüssel zur »Unablenkbarkeit« bereit: Pakte. Zwar ist es wichtig, externe Trigger loszuwerden, aber Pakte sind eine bewährte Methode, um Sie zurückzuhalten und sicherzustellen, dass Sie das, was Sie sich vorgenommen haben, auch wirklich durchziehen. Mit der alten Taktik der Zusagen gegen die neuen Herausforderungen der Moderne.

Zum Schluss besprechen wir, wie Sie Ihren Arbeitsplatz unablenkbar machen, unablenkbare Kinder großziehen und unablenkbare Beziehungen fördern können. Dieser letzte Teil zeigt Ihnen, wie Sie Ihre verlorene Produktivität bei der Arbeit wiedererlangen, zufriedener Beziehungen mit Ihren Freunden und Ihrer Familie führen und sogar ein besserer Liebhaber sein können, weil Sie sich nicht mehr ablenken lassen.

Sie dürfen die vier Schritte zur Unablenkbarkeit in einer selbst gewählten Reihenfolge durchlaufen, ich empfehle aber, von Teil 1 bis 4 chronologisch vorzugehen. Denn diese vier Module bauen aufeinander auf und der erste Schritt ist der grundlegendste.

Wenn Sie am liebsten anhand von Beispielen lernen und die Methode vorab in Aktion sehen wollen, fangen Sie die Lektüre mit Teil 5 an und kommen dann für eine tiefer gehende Erläuterung zu den ersten vier Teilen zurück. Ich möchte Ihnen auch nicht vorschreiben, dass Sie jede einzelne Technik sofort anwenden müssen. Einige passen möglicherweise nicht zu Ihrer aktuellen Situation und werden erst in Zukunft nützlich. Aber ich verspreche Ihnen, dass Sie bis zum Ende dieses Buchs mehrere Durchbrüche erleben werden, die Ihren Umgang mit Ablenkungen für immer verändern werden.

Stellen Sie sich die unglaubliche Macht vor, wenn Sie Ihre Absichten verwirklichen können. Wie viel effektiver wären Sie bei der Arbeit? Wie viel mehr Zeit könnten Sie mit Ihrer Familie verbringen oder die Dinge tun, die Sie lieben? Wie viel glücklicher wären Sie dann? Wie wäre das Leben, wenn Unablenkbarkeit Ihre Superkraft wäre?

BEMERKENSWERT

- **Sie müssen lernen, Ablenkungen zu vermeiden.** Um das Leben zu leben, das Sie wollen, müssen Sie nicht nur das Richtige tun, sondern auch das Falsche unterlassen.
- **Das Problem liegt tiefer als nur in der Technik.** Unablenkbarkeit bedeutet nicht, ein Technikfeind zu sein. Sie müssen die wahren Gründe verstehen, warum Sie gegen Ihre eigenen Interessen handeln.
- **Sie können unablenkbar werden,** indem Sie vier Schlüsselstrategien erlernen und anwenden.

Kapitel 2

Unablenkbar sein

Die alten Griechen überlieferten einst die Geschichte eines ständig abgelenkten Mannes. Im Englischen ist der Begriff für etwas Wünschenswertes außerhalb unserer Reichweite nach eben diesem Mann benannt: »tantalising« (*verlockend*). Die Geschichte besagt, dass Zeus seinen Sohn Tantalos zur Strafe in die Unterwelt verbannte.⁴ Dort watete dieser in einem Wasserbecken, einen Ast voller reifer Früchte über seinem Kopf baumelnd. Der Fluch wirkte zunächst also positiv, aber als Tantalos eine Frucht pflücken wollte, bewegte sich der Ast von ihm weg, immer knapp außerhalb seiner Reichweite.



Der Tantalos'sche Fluch: auf ewig nach etwas zu greifen.⁵

Und als er sich bückte, um das kühle Wasser zu seinen Füßen zu trinken, wich es zurück, sodass er seinen Durst nie stillen konnte. Es war also offenbar Tantalos' Strafe, sich nach Dingen zu sehnen, die er begehrte, aber nie greifen konnte.

Man muss es den alten Griechen lassen: Allegorien waren ihre Stärke. Eine bessere Beschreibung des menschlichen Zustands ist unmöglich. Wir »greifen« ständig nach etwas: mehr Geld, mehr Erfahrungen, mehr Wissen, mehr Status, mehr Zeug. Die alten Griechen dachten, dies sei lediglich ein Teil des Fluchs, ein fehlbarer Sterblicher zu sein, und nutzten diese Geschichte, um die Macht unserer unablässigen Begierden aufzuzeigen.

ANTRIEB UND ABLENKUNG*

Stellen Sie sich eine Linie vor, die alles einteilt, was Sie im Laufe Ihres Tages tun. Auf der rechten Seite stehen die positiven Dinge, auf der linken die negativen.

Rechts befindet sich also der Antrieb (engl. *traction*, aus dem Lateinischen von *trahere*, »ziehen«). Diese Handlungen führen uns zu dem, was wir im Leben wollen. Dem gegenüber steht die Ablenkung (engl. *distraction*), also das Gegenteil des Antriebs. Im Lateinischen ist es aus der gleichen sprachlichen Wurzel abgeleitet und bedeutet »Abziehen des Geistes«. ⁶ Ablenkungen sind also Stolpersteine auf dem Weg zu unserem angestrebten Leben.

All unsere Verhaltensweisen, egal ob antreibend oder ablenkend, werden durch interne oder externe Trigger ausgelöst. Interne Trigger leiten uns von innen heraus an. Wenn unser Magen knurrt, suchen wir uns etwas zu essen. Wenn uns kalt ist, einen Mantel zum Aufwärmen. Und wenn wir traurig, einsam oder gestresst sind, einen Freund oder eine geliebte Person. Externe Trigger wollen uns per Wink mit dem Zaunpfahl vorschreiben, was wir als Nächstes tun sollten – wie die Pings, Klingeltöne und Vibrationen, die uns auffordern, unsere E-Mails zu checken, eine Nachricht zu öffnen

* Anm. d. Ü.: Im Englischen funktioniert diese Gegenüberstellung noch etwas besser: *traction* und *distraction*. Das eine zieht uns voran, das andere weg. Sprachlich perfekt!



oder einen Anruf entgegenzunehmen. Externe Trigger können aber auch andere Personen sein, wie Kollegen, die an unserem Schreibtisch vorbeilaufen. Oder auch Objekte wie der Fernseher, dessen bloße Anwesenheit im Raum zum Einschalten drängt.

Ob nun durch interne oder externe Trigger ausgelöst, ist die resultierende Tat entweder auf das eigentliche Ziel (Antrieb) oder eben falsch ausgerichtet (Ablenkung). Antrieb hilft uns dabei, unsere Ziele zu erreichen; Ablenkung führt uns von ihnen weg.

Es war schon immer eine Herausforderung, dass unsere Welt so konzipiert ist, dass wir auf verschiedene Weisen abgelenkt werden können. Allem voran geschieht dies heutzutage durch das Smartphone, aber letztlich ist es lediglich die neueste Hürde für unsere Konzentration. Früher beschwerten sich die Menschen über den Fernseher, der wohl Gehirnzellen zum Schmelzen brachte.⁷ Davor waren es das Telefon, die Comics oder das Radio. Selbst dem geschriebenen Wort wurde vorgeworfen, dass es die Menschen daran hindere, selbstständig zu denken oder sich zu erinnern, so meinte zumindest Sokrates bei Platon.⁸ Obwohl einiges davon im Vergleich zu heutigen Ablenkungen vielleicht langweilig erscheint, sind sie Teil unseres Lebens – und werden es immer sein.

Aber irgendwie fühlt es sich heutzutage anders an. Die Masse der verfügbaren Informationen, die Geschwindigkeit, mit der sie verbreitet werden, und die Allgegenwart der neuen Inhalte auf unseren Geräten haben zu einem Trio infernale der Ablenkung geführt. Wer Ablenkung sucht, der findet.

Aber was ist der Preis all dieser Ablenkungen? Dazu schrieb der Psychologe Herbert A. Simon im Jahr 1971: »Der Informationsreichtum bedeutet einen Mangel an etwas anderem ... nämlich eine Armut an Aufmerksamkeit.«⁹

Forscher proklamieren seit jeher, dass Aufmerksamkeit und Konzentration die Basis der menschlichen Kreativität und Blütezeit sind.¹⁰ Im Zeitalter der zunehmenden Automatisierung sind die gefragtesten Aufgaben diejenigen, die Kreativität, neue Lösungen und menschlichen Einfallsreichtum erfordern. Das wiederum klappt aber nur, wenn wir uns auf eine anstehende Aufgabe konzentrieren können.

Gesellschaftlich betrachtet sind enge Freundschaften das Fundament unserer psychischen und physischen Gesundheit. Einsamkeit ist laut Forschungsergebnissen gefährlicher als Fettleibigkeit.¹¹ Aber können wir überhaupt enge Freundschaften pflegen, wenn wir ständig abgelenkt sind?

