

«Angry Birds» steigert die Motivation bei der Arbeit

Game-Pausen fördern die Konzentration, besagt eine neue Studie. Schweizer Arbeitsexperten sind allerdings skeptisch.

Eine Studie der Universität von Kansas belegt, dass kurze Smartphone-Pausen während der Arbeit das Konzentrationsvermögen und die Motivation fördern. Untersucht wurde das Pausenverhalten von 72 Angestellten, von denen die meisten Büroangestellte sind.

Die Ergebnisse der Untersuchung dürften manchen Arbeitgeber und Smartphone-Junkie hellhörig werden lassen. «Wer sogenannte Mikro-pausen einlegte, um «Angry Birds» zu spielen oder Facebook zu checken, war danach

konzentrierter bei der Sache», sagt der Forscher Sooyeol Kim. Ausserdem seien die Mitarbeiter nach dem Unterbruch zufriedener und motivierter gewesen.

Der Schweizer Arbeitspsychologe Christian Katz sieht einen möglichen Grund darin, dass mancher Angestellte während des Arbeitstages gespannt ist, was gerade auf sozialen Netzwerken los ist. Kreisten die Gedanken vermehrt um das Geschehen auf Social Media, könne sich das negativ auf die Produktivität auswirken. «Ist die Neugierde einmal befriedigt, kann wieder konzentriert weitergearbeitet werden», so der Experte.

Arbeits- und Organisationspsychologin Nicola Jacobshagen befürwortet grundsätzlich



Games und Social Media sind für Arbeitnehmer willkommene Pausen von der Arbeit. RAY

Kurzpausen: «Zentral ist dabei, dass der Arbeitnehmer abschalten kann.» Das könne geschehen, indem man sich

verköstige, auf die Toilette gehe oder sich mit den Kollegen austausche. «Da Facebook sehr zeitaufwendig sein kann,

trägt es nicht in jedem Fall zur Erholung des Mitarbeitenden bei», relativiert Jacobshagen.

STEPHANIE SIGRIST