



Tagträume am Arbeitsplatz: So nutzen Sie Ihre Gedankenausflüge!

Konzentration und Aufmerksamkeit gelten seit jeher als anerkannte Tugenden am Arbeitsplatz. Tatsächlich schweifen wir gedanklich aber häufig ab. Dass Sie von Ihren Tagträumen durchaus auch profitieren können, zeigen aktuelle Forschungsergebnisse.

Viele werden es sicherlich kennen: Ob beim Lesen von E-Mails, beim Telefonieren oder in einem Meeting. Unser Blick wandert in die Ferne und unsere Gedanken schweifen vom eigentlichen Geschehen ab. Prompt sind wir – oftmals ohne dass wir es merken – mit den Gedanken beim vergangenen Wochenende oder bei den bevorstehenden Aufgaben im Haushalt. Unsere Aufmerksamkeit löst sich von allen äußeren Umweltreizen und richtet sich stattdessen auf innere, selbstgenerierte Gedankenströme [1].

Forschern zufolge können fast 50 % unserer täglichen Gedanken als Tagträume klassifiziert werden [2]. Tatsächlich besitzen wir ein weitverzweigtes Netzwerk an Hirnregionen, das während des Tagträumens aktiv wird. Es sorgt dafür, dass unser Gehirn bei schwachen Außenreizen in einen „Autopilot-Modus“ schaltet und unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf die eigene Gedankenwelt gelenkt wird [1].

Doch wie wirkt sich die mangelnde Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt auf die Tätigkeit aus, die man eigentlich gerade verrichten sollte? Wie wirkt sich das Tagträumen während der Arbeitszeit auf die Arbeitsleistung aus?

Ohne Fleiß, kein Preis?

Natürlich kann man sich seinen Erfolg nicht einfach so herbeiträumen. Konzentriertes Arbeiten ist und bleibt, vor allem bei aktuell anstehenden Aufgaben essentiell. Solche Aufgaben zeichnen sich dadurch aus, dass sie gegenwärtig zur Erledigung anstehen. Bei vielen Jobs beinhaltet das operative Aufgaben wie beispielsweise das tägliche Beantworten von E-Mails oder auch die Aufbereitung von wichtigen Dokumenten und Unterlagen. Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass sich ein vertieftes und achtsames Arbeiten bei solchen Aufgaben positiv auf die Leistung auswirkt und mit geringeren Fehlerquoten und Missgeschicken einhergeht [3].

In der heutigen Arbeitswelt zeichnet sich gute Leistung allerdings nicht nur durch das bloße Erledigen von aktuell anstehenden Aufgaben aus. Wichtig ist es auch, proaktiv innovative Lösungsmöglichkeiten und langfristige Strategien zu entwickeln. In einem solchen Fall können Sie Tagträume durchaus zu Ihrem Vorteil nutzen [3, 4].

Um das Potential von Tagträumen ausschöpfen zu können, muss man zwischen unterschiedlichen Arten von Tagträumen unterscheiden.

Auf den Traumfokus kommt es an!

Wohin schweifen Menschen gedanklich ab? Tagträume lassen sich inhaltlich drei verschiedenen Kategorien zuordnen [4]:

1. *Gegenwärtige Anlässe*: Abschweifende Gedankengänge zu momentanen Umständen und Ereignissen.
2. *Gedankliche Zeitreisen*: Abschweifende Gedanken über vergangene oder zukünftige Ereignisse.
3. *Freies Fantasieren*: Abschweifende Gedanken und Vorstellungen, die nicht an die Realität gebunden sind.

Unsere Tagträume können sich inhaltlich also auf vergangene, gegenwärtige oder zukünftige Ereignisse beziehen oder aber auch von abstrakten Fantasien handeln. Damit Tagträume am Arbeitsplatz allerdings einen Mehrwert haben, müssen sie unabhängig von dieser übergeordneten Kategorisierung stets von *arbeitsbezogenen Themen* handeln [1]. So ist das Abschweifende der Gedanken zu privaten Angelegenheiten wie zum Beispiel den Urlaubsplänen eher kontraproduktiv für die Arbeitsleistung, während arbeitsbezogene Tagträume, wie das Abschweifende zu vergangenen Konferenzen oder zukünftigen Projekten, durchaus einen positiven Effekt auf die Arbeitsleistung haben können.

Hierbei kommt es zudem auch auf den *Fokus* des Tagtraums an: Der Tagtraum kann, unabhängig vom Inhalt, entweder *emotions- oder problemfokussiert* sein [4].

Bei emotionsfokussierten Tagträumen am Arbeitsplatz drehen sich die Gedanken um negative Emotionen wie zum Beispiel Versagensangst oder Selbstzweifel [4]. Sie stellen somit eine destruktive Ablenkung vom eigentlichen Arbeitsgeschehen dar. Die kognitiven Kapazitäten, die das Suchen bzw. Initiieren von konstruktiven Lösungsmöglichkeiten oder Handlungsschritten ermöglichen sollten, werden durch sorgenvolle Gedanken belegt.

Im Gegensatz dazu drehen sich die Gedanken bei problemfokussierten Tagträumen um mögliche Lösungswege und konstruktive Handlungsschritte. Situationen, Aufgaben und Ziele werden bei dieser Art von Tagtraum als Herausforderung und weniger als Bedrohung eingestuft. Sie gehen daher mit neutralen oder positiven Emotionen einher. Bei arbeitsbezoge-

nen Tagträumen können so beispielsweise strategische Handlungspläne (z.B. durch gedankliches Abschweifende zu zukünftigen Zielen: „Was erledige ich heute Nachmittag?“) entwickelt werden oder gar sogenannte Geistesblitze (z.B. durch freies Fantasieren) entstehen [4].

Problemfokussierte Tagträume, die sich auf arbeitsbezogene Themen beziehen, können somit förderlich für Ihre Arbeitsleistung sein!

Beispiel: Problem- vs. emotionsfokussiertes Tagträumen zu arbeitsbezogenen Themen

Problemfokussiertes Tagträumen (Gedankliche Zeitreise)

Ein Mitarbeiter schweift während eines Meetings gedanklich ab und fängt an, über seinen zukünftigen Projektabschluss nachzudenken, anstatt dem Meeting zu folgen. Die Gedanken kreisen um offene Punkte, die noch abgearbeitet werden müssen, um das Projekt schnellstmöglich und erfolgreich zu Ende zu bringen.

Emotionsfokussiertes Tagträumen (Gedankliche Zeitreise)

Ein Mitarbeiter macht sich während eines Meetings Sorgen um den zukünftigen Projektabschluss und die Aufgaben, die er dafür zu erledigen hat. Er wird nervös und Panik steigt in ihm bei den Gedanken an die offenen To-Dos auf. Seine Gedanken kreisen um sein eigenes Versagen, er malt sich aus wie er am Projekt scheitert und entlassen wird. Vor lauter Stress kann er sich nicht mehr auf das Meeting konzentrieren.

Bewusste Tagträume!

Die meisten Menschen schweifen versehentlich mit ihren Gedanken ab und merken gar nicht, dass sie sich in einem tagträumerischen Zustand befinden [1]. Um problemfokussierte und arbeitsbezogene Tagträume zulassen und emotionsfokussierte und nicht-arbeitsbezogene Abschweifungen unterbinden zu können, müssen wir uns zuerst unserer Tagträume bewusstwerden. Die Fähigkeit, die eigenen kognitiven Prozesse bewusst wahrzunehmen, also Gedanken aus der Vogelperspektive zu registrieren, wird in der Psychologie als *Metakognition* bezeichnet [5].

Das Prinzip der Metakognitionen ist eng verwandt mit dem Grundsatz der *Achtsamkeit*, was bedeutet alle äußeren und inneren Ereignisse vorurteilsfrei wahrzunehmen. Aus diesem Grund sehen Forscher Achtsamkeitsübungen als Möglichkeit an, metakogni-

tive Fähigkeiten zu verstärken [5]. Übungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen, sind beispielsweise kurze Meditationseinheiten [6].

Beispiel: Kurze Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag

Gehmeditation

Ob auf dem Weg in die Arbeit, in die Mittagspause oder zum Kaffeeautomaten. Gehen Sie diese Strecken einmal ganz bewusst. Konzentrieren Sie sich darauf, wie Ihre Füße auf den Boden aufsetzen, wie sich Ihr Gewicht von einem Fuß auf den anderen verlagert und wie sich Ihre Arme bei jedem Schritt mitbewegen.

Atemmeditation

Schließen Sie die Augen und atmen Sie bewusst eine Minute lang ein und aus. Achten Sie dabei darauf, wie sich Ihr Körper anfühlt. Nehmen Sie bewusst die Bewegung Ihrer Nasenflügel wahr. Konzentrieren Sie sich auf das Heben und Senken Ihres Brustkorbes.

Solche kurzen Meditationen können uns dabei helfen unsere Wahrnehmung für innere Vorgänge zu schärfen. Mit der Zeit wird man sich so viel öfter seiner eigenen Gedankengänge bewusst und lernt auch, seine Konzentration und Aufmerksamkeit zu lenken. Weitere Übungen und Vertiefungen können Sie beispielsweise über die Teilnahme an einem Achtsamkeitskurs erlernen oder über Smartphone-Apps bzw. aus entsprechenden Fachbüchern erhalten.

So nutzen Sie Ihre Tagträume

Zwar ist es kaum möglich, Tagträume gänzlich zu kontrollieren, dennoch gibt es Möglichkeiten, das Potenzial von Tagträumen effektiv zu nutzen und den negativen Auswirkungen vorzubeugen.

1. Konkrete Zielsetzung

Setzen Sie sich konkrete Aufgabenziele – vor allem bei komplexen Aufgaben! So stellen Sie sicher, dass Sie aktuell anstehende Aufgaben immer im Blick behalten und keine Überforderung eintritt. Dadurch lassen sich emotionsfokussierte Tagträume vermeiden. Eine hilfreiche Methode für eine effektive Zielsetzung stellt die sogenannte SMART-Regel dar. Laut dieser Regel sollten Ziele spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und zeitlich terminiert sein [7].

2. Bewusste Pausen

Arbeitsbezogene Tagträume sind bei strategischen, langfristigen oder auch kreativen Zielen in Ordnung [3, 4]! Gönnen Sie sich doch mal ganz bewusst Pausen, in denen Sie „out of the box“ denken. Blocken Sie sich im Kalender beispielsweise zweimal die Woche Zeit nur zum Nachdenken und Planen. Aus solchen bewussten Gedankenausflügen können leicht Geistesblitze entstehen.

3. Achtsamkeitsübungen

Sie können durch Achtsamkeitsübungen lernen, Ihre Tagträume bewusster wahrzunehmen, also Metakognitionen anzuregen [5]. So gelingt es Ihnen, emotionsfokussierte oder nicht-arbeitsbezogene Tagträume zu erkennen und diese zu reduzieren beziehungsweise zu unterbrechen. Dafür empfiehlt es sich, täglich kleine Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz durchzuführen oder gar an einem ausführlichen Achtsamkeitstraining teil zu nehmen.

4. Motivation

Auch Ihre innere Einstellung sowie Ihre Leidenschaft für bestimmte Aufgaben kann die Richtung Ihrer Tagträume beeinflussen. Im Allgemeinen tauchen unerwünschte Tagträume bei spannenden und interessanten Aufgaben weniger auf [4]. Sehen Sie Ihre Arbeit als Möglichkeit an, über sich hinauszuwachsen und sich weiterzuentwickeln und versuchen Sie sich in einem gesunden Maß selbst herauszufordern, ohne sich zu überfordern. Dabei hilft es, seine eigenen Ziele und Wünsche regelmäßig zu reflektieren und möglicher Unzufriedenheit proaktiv entgegenzuwirken.

Fazit

Tagträume wirken sich je nach Gedankenfokus und Inhalt unterschiedlich auf die Arbeitsleistung aus. Gedankliche Abschweifungen zu nicht-arbeitsbezogenen Themen sowie emotionsfokussierte Tagträume führen besonders bei aktuell anstehenden Aufgaben zu einer Verschlechterung der Aufgabenleistung. Bei Aufgaben, die ein längerfristiges Ziel verfolgen wie beispielsweise die strategische Ausrichtung eines Projektes können sich Tagträume hingegen positiv auf die Arbeitsleistung auswirken. Die Gedankenströme müssen sich hierfür stets auf arbeitsbezogene Inhalte beziehen und problemfokussiert sein. Dies gelingt durch achtsames Arbeiten, bewusste Pausen, sowie einer klaren Zielsetzung und einer motivierenden Grundhaltung.

Erläuterungen

Glossar

Achtsamkeit: Klarer Bewusstseinszustand, der es erlaubt, alles, was gerade im Moment geschieht, urteilsfrei wahrzunehmen.

Metakognition: Die Fähigkeit, die eigenen kognitiven Prozesse bewusst wahrzunehmen.

Literatur

- [1] Smallwood, J., & Schooler, J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. Doi: 10.1146/annurev-psych-010814-015331
- [2] Randall, J. G., Oswald, F. L., & Beier, M. E. (2014). Mind-wandering, cognition, and performance: A theory-driven meta-analysis of attention regulation. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1411-1431. Doi: 10.1037/a0037428
- [3] Smallwood, J. (2013). Distinguishing how from why the mind wanders: a process-occurrence framework for self-generated mental activity. *Psychological Bulletin*, 139(3), 519-535. Doi: 10.1037/a0030010
- [4] Dane, E. (2018). Where is my mind? Theorizing mind wandering and its performance-related consequences in organizations. *Academy of Management Review*, 43(2), 179-197. Doi: 10.5465/amr.2015.0196
- [5] Schooler, J. W., Smallwood, J., Christoff, K., Handy, T. C., Reichle, E. D., & Sayette, M. A. (2011). Meta-awareness, perceptual decoupling and the wandering mind. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(7), 319-326. Doi:10.1016/j.tics.2011.05.006
- [6] Hanh, T. N. (2011). *The long road turns to joy: A guide to walking meditation*. Berkeley: Parallax Press.
- [7] Doran, G. T. (1981). There's a SMART way to write management's goals and objectives. *Management Review*, 70(11), 35-36.

Autorin

Huong Pham, Studiengang M.Sc. in Psychologie: Wirtschafts-, Organisations- und Sozialpsychologie

Herausgeber

Prof. Dr. Felix C. Brodbeck
Ludwig-Maximilians-Universität München
Department Psychologie
Lehrstuhl für Wirtschafts- und Organisationspsychologie
München, Deutschland

ISSN 2366-0813

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bildnachweise:

Logos: Ludwig-Maximilians-Universität München
Titelgrafik: © sementsova321 - stock.adobe.com

Wenn Sie diese Arbeit zitieren, verwenden Sie bitte folgenden Quellennachweis:

Pham, T. H. (2020). Tagträume am Arbeitsplatz: So nutzen Sie Ihre Gedankenausflüge!. In F. C. Brodbeck (Hrsg.), *Evidenzbasierte Wirtschaftspsychologie*, (35). Ludwig-Maximilians-Universität München.
<http://www.evidenzbasiertesmanagement.de>.



Die Reihe „Evidenzbasierte Wirtschaftspsychologie“ bietet Praktikern wissenschaftlich fundierte Hilfestellungen in Form von Dossiers zu zahlreichen praktischen Fragestellungen in den Bereichen Personal, Führung und Organisation.

Evidenzbasiert, aktuell und mit hohem Praxisbezug.

Die Dossiers wurden von Studierenden des MSc WOS der LMU München im Rahmen des Seminars „Evidenzbasierte Wirtschaftspsychologie“ erstellt. Jedes Manuskript wird von zwei Reviewern des Lehrstuhls begutachtet. Es ist unser Ziel, die relevante wissenschaftliche Forschung, die es zu vielen praktischen Fragestellungen in den oben genannten Bereichen gibt, für Praktiker verständlich aufzubereiten und mit sorgfältig ausgewählten theoretischen und empirischen Quellennachweisen zu unterlegen. Sollten sich Fehler oder zweifelhafte Belege eingeschlichen haben, so bitten wir um Rückmeldung an die Redaktion (siehe Kontakt). Auch freuen wir uns über Ihre Anregungen und Kommentare zu dieser Reihe.

Kontakt: Prof. Dr. Felix C. Brodbeck
Ludwig-Maximilians-Universität München
Department Psychologie
Lehrstuhl Wirtschafts- und Organisationspsychologie
Leopoldstraße 13
80802 München

brodbeck@psy.lmu.de
www.evidenzbasiertesmanagement.de

