

Routine ist gut, Ablenkung ist schlecht für die Sicherheit – stimmt das?



Willkommen.



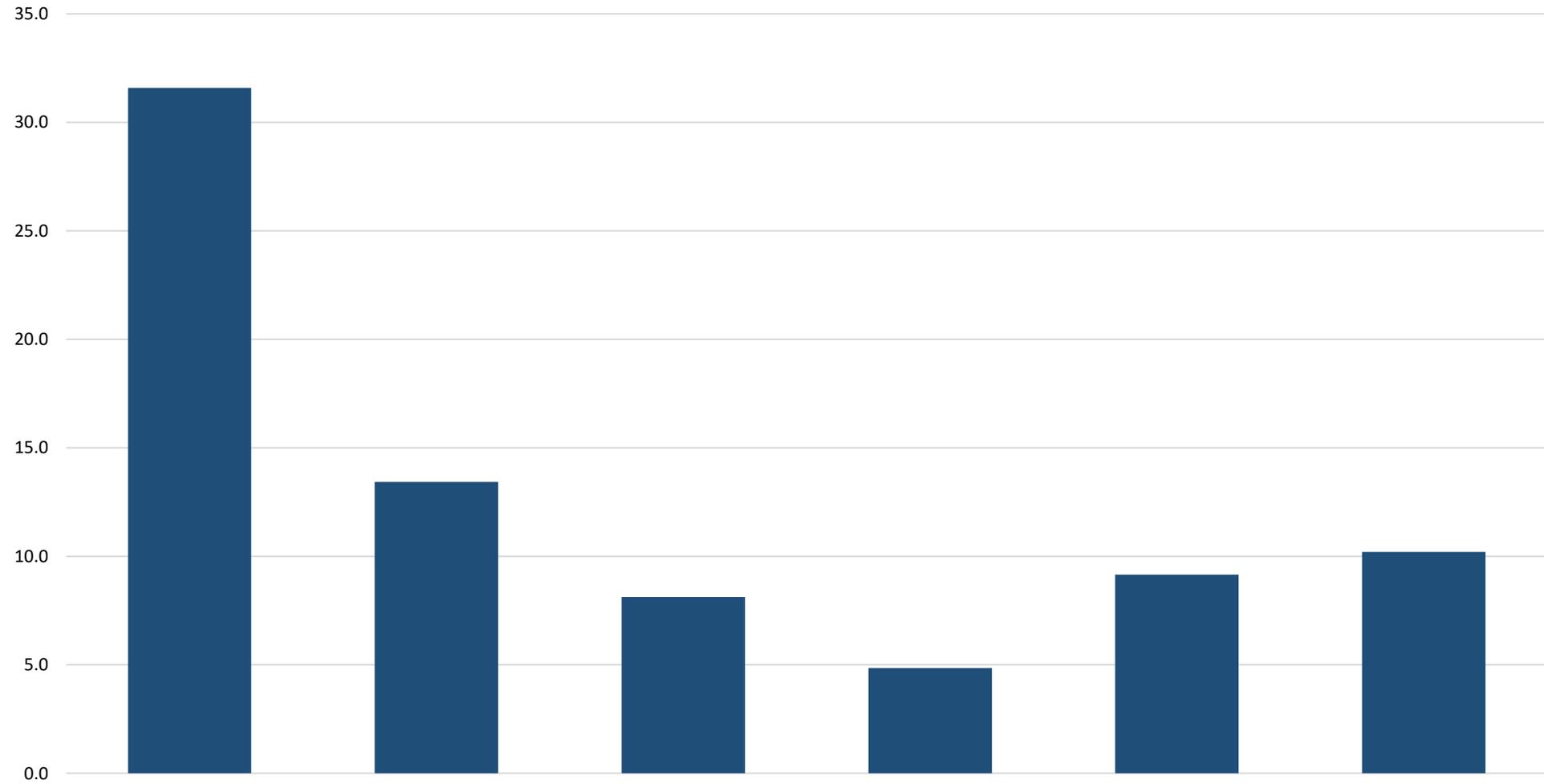
Leitung

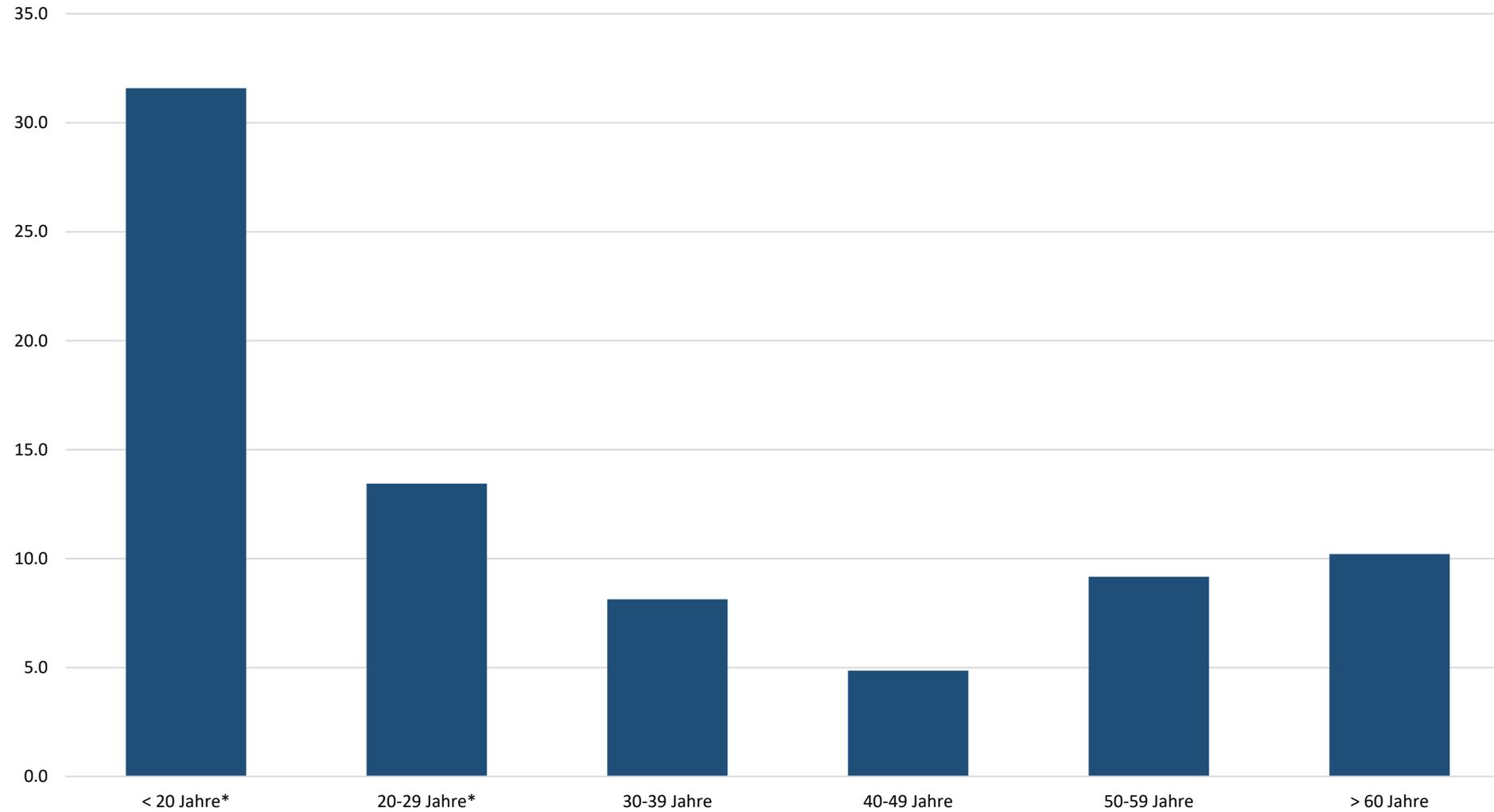
Lukas Matter

SBB

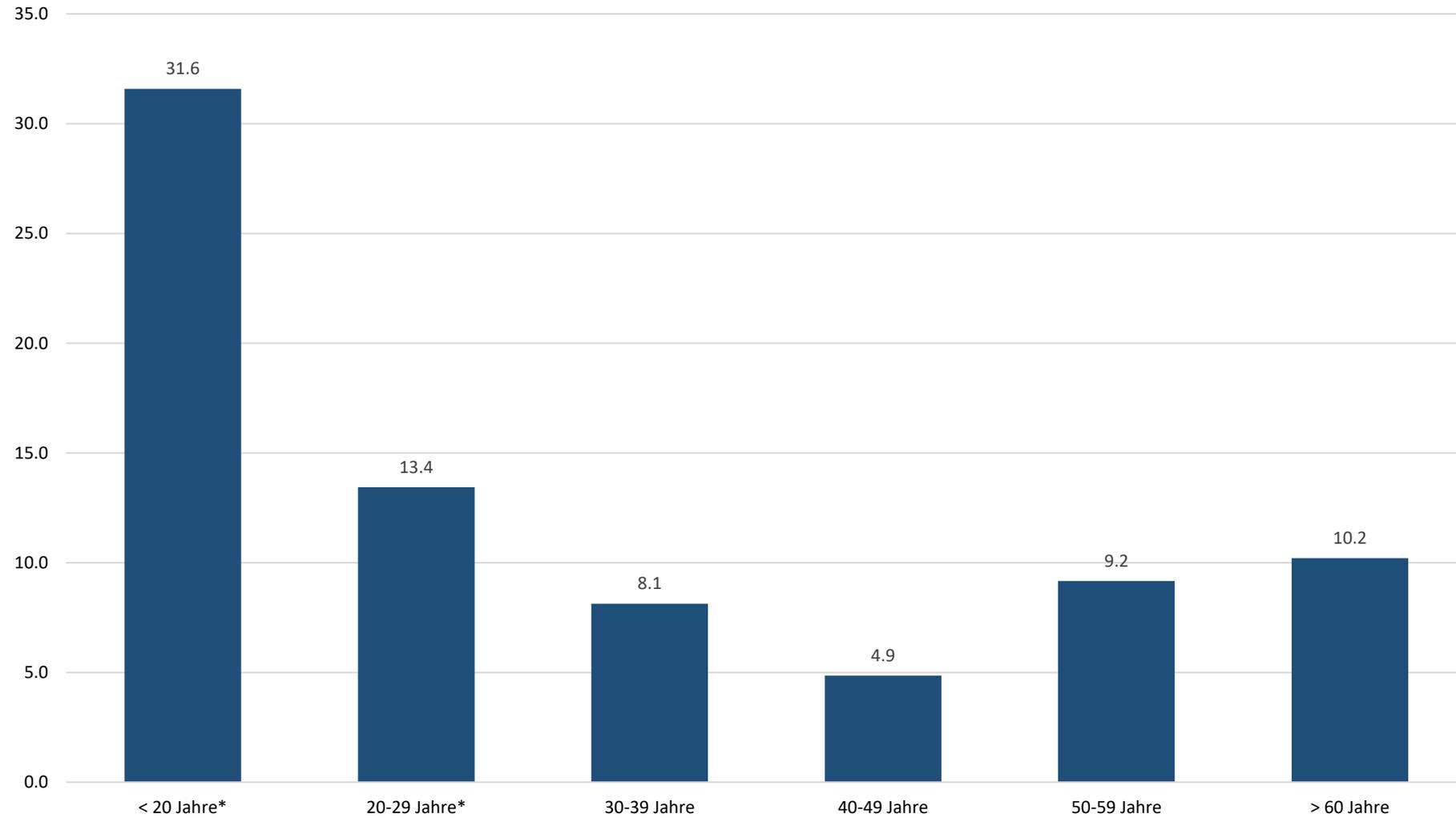
Leiter Sicherheit Qualität Umwelt
Region Mitte bei SBB Infrastruktur

lukas.matter@saq-qualicon.ch

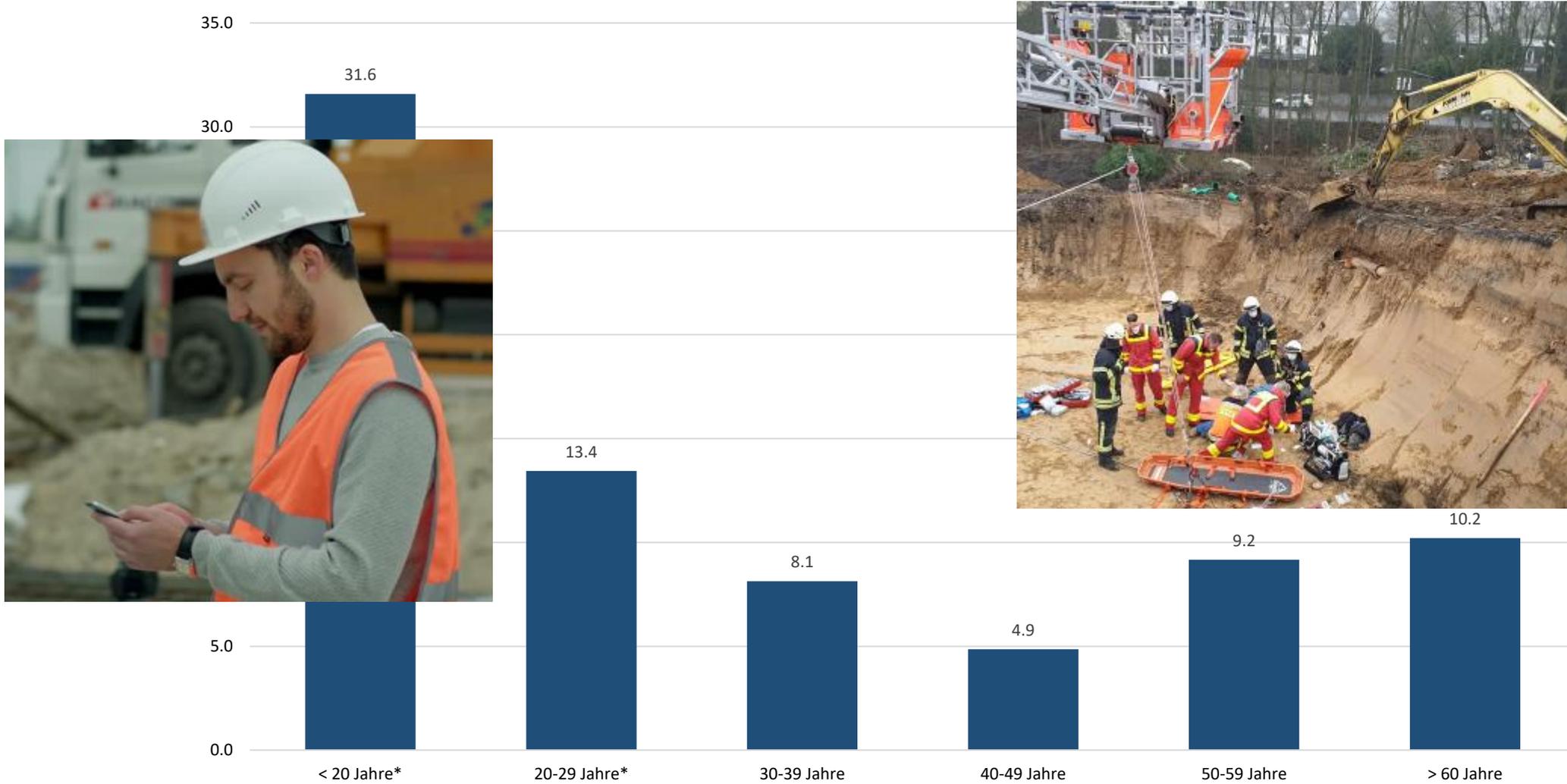




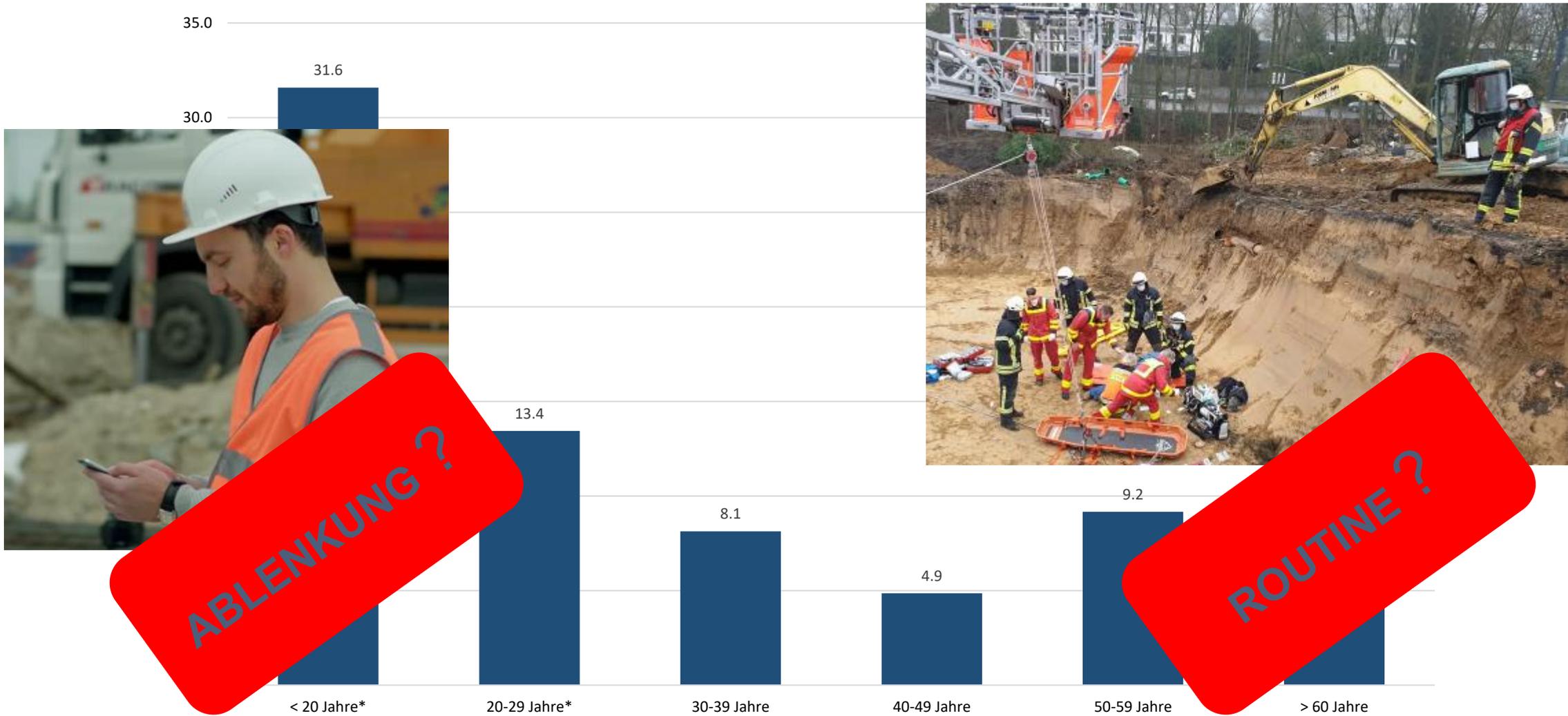
Anzahl Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende



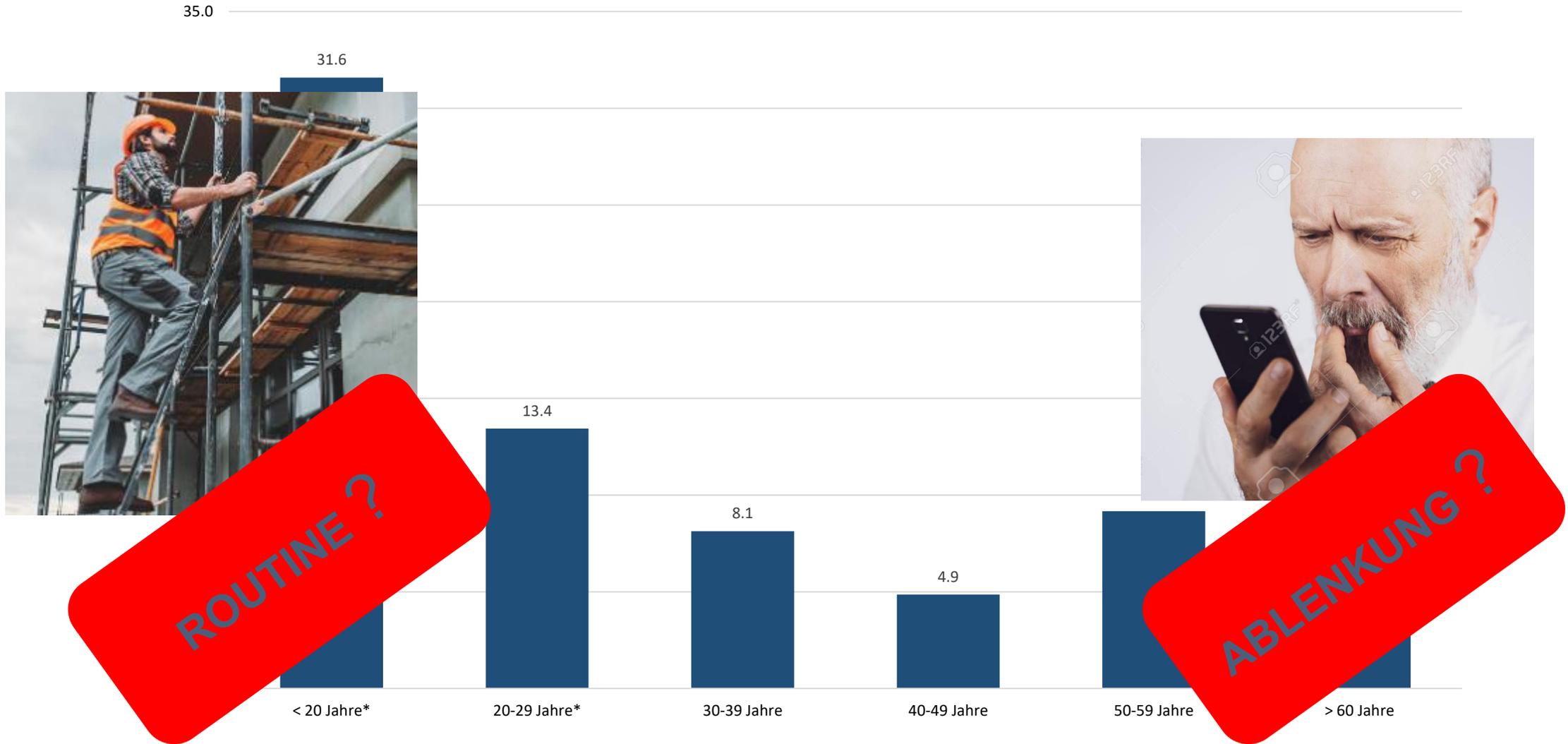
Anzahl Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende



Anzahl Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende



Anzahl Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende

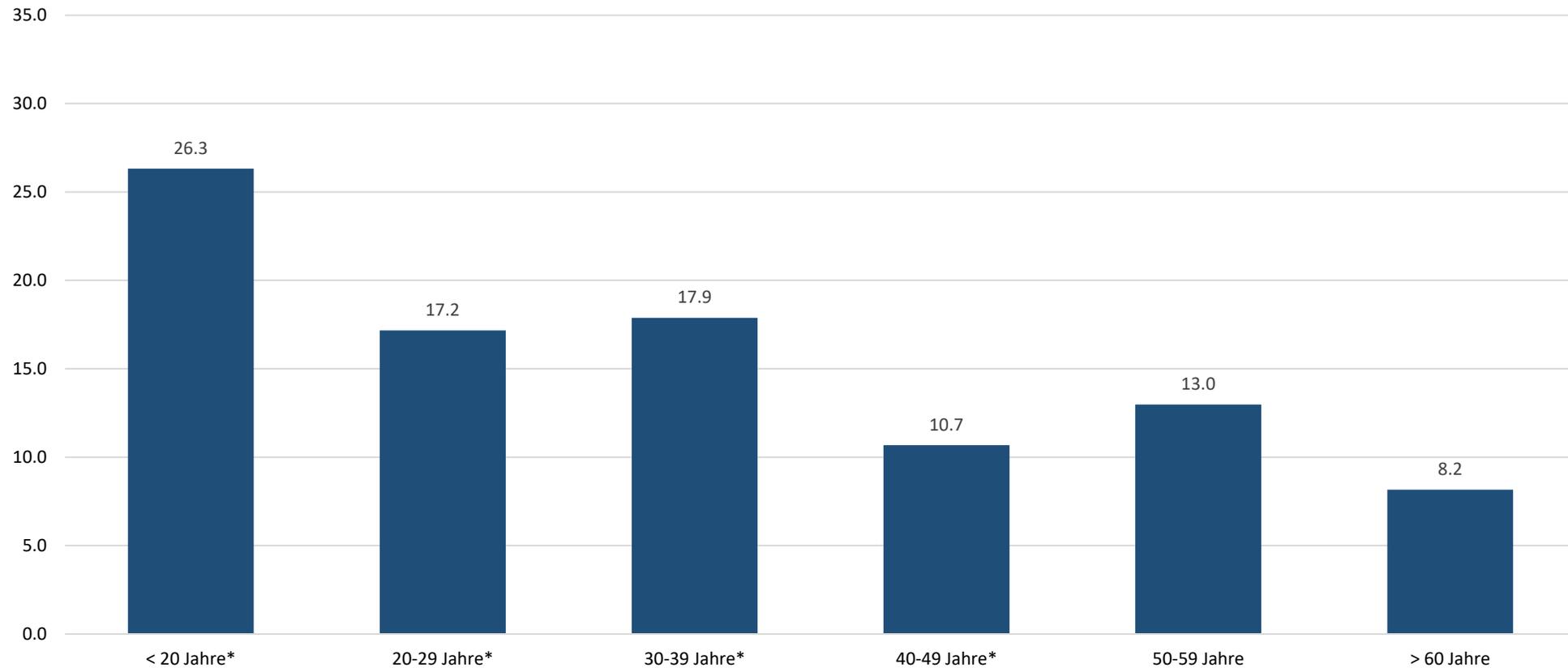


Ablenkung ist schlecht, Routine ist gut.

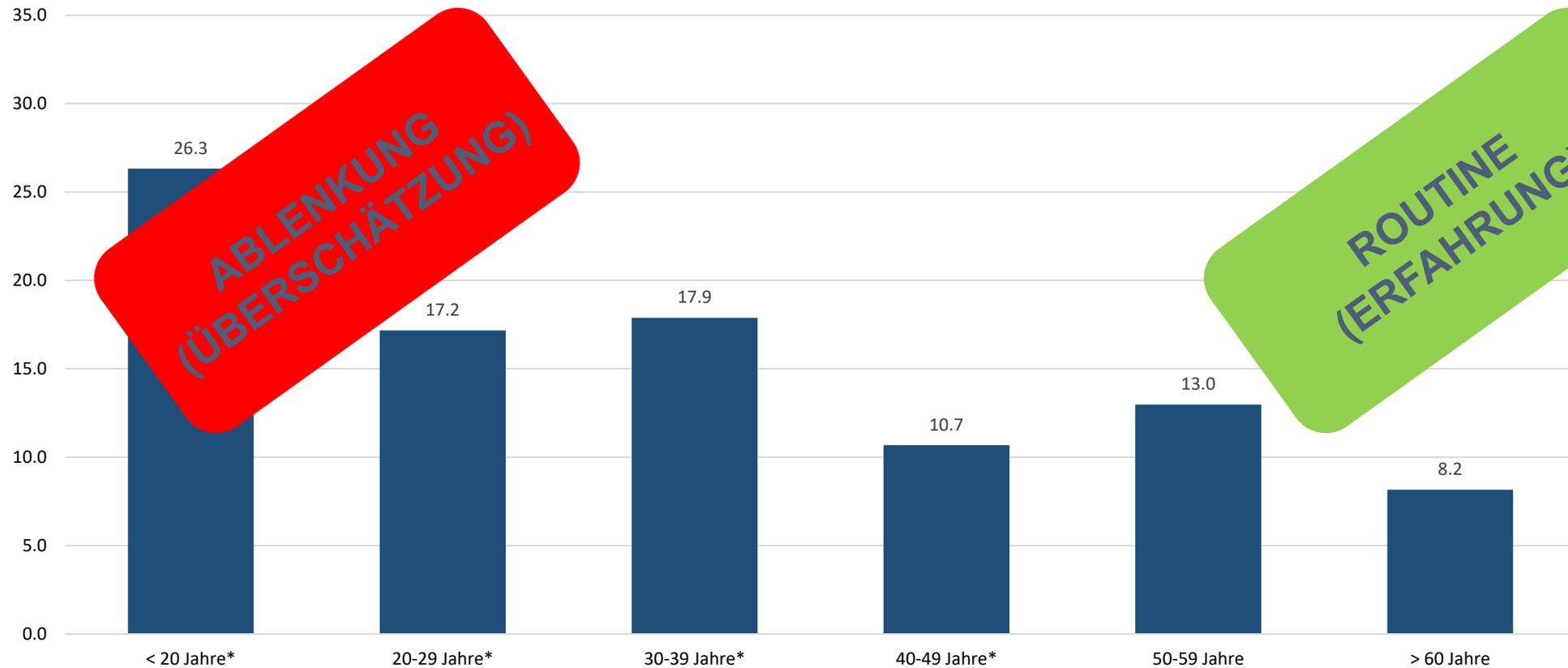
Warum?

→ In der Freizeit scheint das aber
durchaus zuzutreffen!

Anzahl Nicht-Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende



Anzahl Nicht-Berufsunfälle nach Altersklassen pro 100 Mitarbeitende



Warum?

Warum lassen wir uns ablenken?

Was möchte unser Gehirn?

- Ruhe, Entspannung.
- Lernen und sich weiterentwickeln.

→ Auf die richtige (individuelle!) Mischung kommt es an.



Warum?

Warum gibt es Routinen?

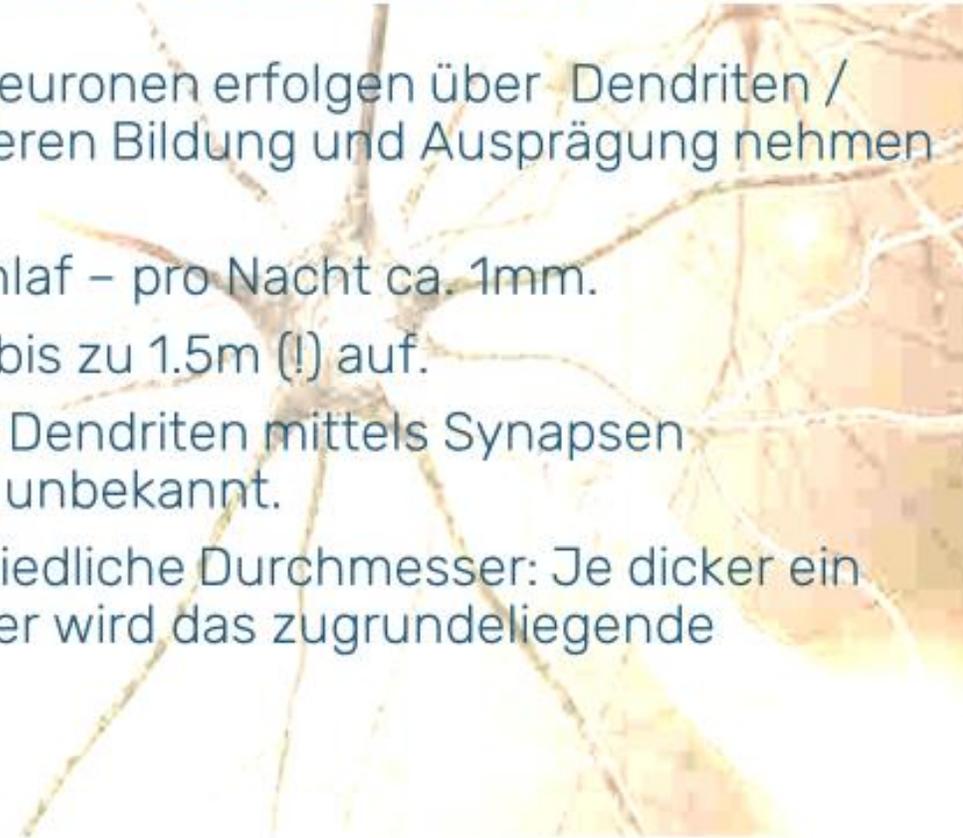
- Niemand kann stundenlang vollständig aufmerksam sein. Das Gehirn würde „überhitzen“.
- Es ist daher notwendig, bestimmte Handlungen zu automatisieren.
- Ohne diese Routine-Fähigkeit wären wir gar nicht lebensfähig.

Warum?

Wie entwickeln wir Routinen?

Wissenswertes zum menschlichen Gehirn.

- Verbindungen zwischen Neuronen erfolgen über Dendriten / Neuriten und Synapsen, deren Bildung und Ausprägung nehmen wir als «Lernen» wahr.
- Dendriten wachsen im Schlaf – pro Nacht ca. 1mm.
- Dendriten weisen Längen bis zu 1.5m (!) auf.
- Warum sich genau welche Dendriten mittels Synapsen verbinden, ist bisher völlig unbekannt.
- Dendriten haben unterschiedliche Durchmesser: Je dicker ein Dendrit, desto ausgeprägter wird das zugrundeliegende Denkmuster.



Gute
Routine
vs.
Schlechte
Routine



 **CDU** STADTVERBAND
DINSLAKEN


Zuhause in
HIESFELD

Tim Ciemniak

**Junge Ideen
statt grauer
Routine**

 AM 13. SEPTEMBER
CDU WÄHLEN

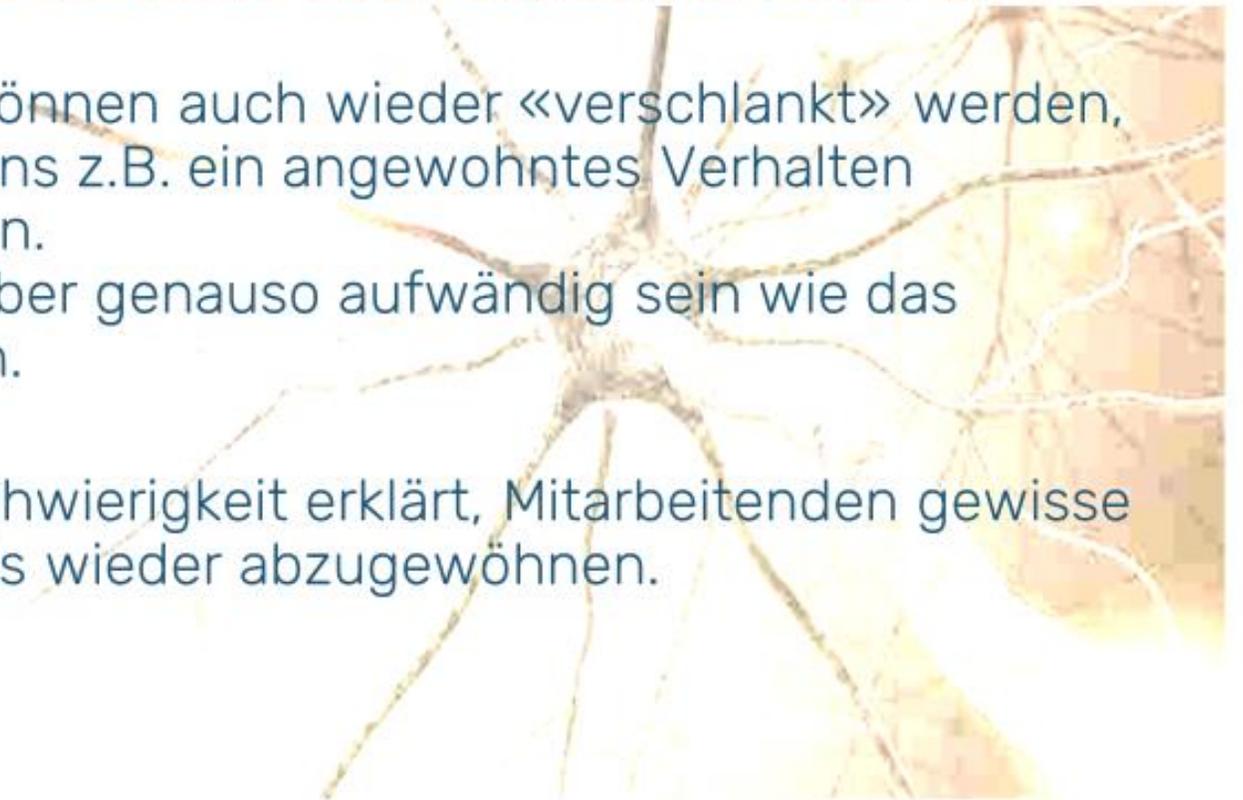
Werden wir Routine auch wieder los?

Warum?

Wissenswertes zum menschlichen Gehirn.

- Dendriten können auch wieder «verschlankt» werden, indem wir uns z.B. ein angewohntes Verhalten abgewöhnen.
Dies kann aber genauso aufwändig sein wie das Antrainieren.

...was die Schwierigkeit erklärt, Mitarbeitenden gewisse Workarounds wieder abzugewöhnen.



Gute
Routine
VS.
Schlechte
Routine

Wann ist Routine schlecht?

- Kopf nicht bei der Sache (eine Gefahr von Checklisten).
- Wenn sie zu Tunnelblick führt und Gefahren ausgeblendet werden.
- Als Argument für schlechte Angewohnheiten («Das haben wir schon immer so gemacht»).

Wann ist Ablenkung gut?

Gute
Ablenkung
vs.
Schlechte
Ablenkung

- Gegen Monotonie
bzw. «zuviel Routine»
- Bei Müdigkeit
- Gegen «kreisende Gedanken»

Hilfsmittel
gegen
Ablenkung
und
«schlechte»
Routine.

Was hilft gegen Ablenkung und schlechte Routine?

Situationsbewusstsein

- **Wahrnehmung** der Elemente in der Umgebung, das **Verständnis** ihrer Bedeutung und die **Projektion** ihres Zustandes in der nahen Zukunft.
- **Kann** mit mentalen Modellen trainiert, **muss** immer wieder in Erinnerung gerufen werden.

Was tun gegen Ablenkung im Büro?

<https://editionf.com/schluss-mit-ablenkungen-neun-tipps-fuer-mehr-konzentration/>

Tipps & Tricks



1. Vermeide Multitasking

Das Gehirn kann zwar mehrere Dinge gleichzeitig, aber nur, wenn es sich um automatische Prozesse handelt. Du kannst morgens deine Zähne putzen und währenddessen überlegen, was du anziehst. Du kannst Auto fahren und dabei Radio hören. Aber zu komplexe Nebentätigkeiten lenken ab. Du kannst keinen längeren Text schreiben, während du telefonierst. Konzentriere dich auf eine Sache.

2. Verzichte auf ständige Erreichbarkeit

Schalte Benachrichtigungen, Alarme und Push-Meldungen ab. Versuche stattdessen, gezielt zu einem festgelegten Zeitpunkt alles für dich Wichtige zu checken. Wenn dir das besonders schwerfällt, probiere besser noch den Flugmodus deines Smartphones aus oder lege es an einen Ort, wo es dir Mühe macht, es wieder hervorzuholen.

3. Blockiere Internetseiten

Es gibt Plug-Ins, mit denen du Internetseiten für eine bestimmte Zeit blockieren kannst. Das ist besonders nützlich, wenn du dir abgewöhnen möchtest, ständig auf Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest & Co. abzuhängen. Wenn du doch etwas nachschauen musst, mach dir noch mal bewusst, was genau du auf dieser oder jener Seite tun willst. Hast du es erledigt, schließe die Seite wieder.

4. Vermeide Vermeidung

Unnötiges Aufschieben oder Vertagen ist nicht zielführend. Es kann dir zwar helfen, dich kurzfristig gut zu fühlen – doch Verantwortung zu vermeiden, bringt auf Dauer selten Erleichterung. Wenn du dir bewusstmachst, dass du niemals etwas erreichst, wenn du nicht anfängst, schwindet auch die Verlockung, Dinge aufzuschieben. Frage dich also: Warum nicht gleich? Übe Achtsamkeit, was deine Ausreden angeht und hinterfrage sie. Extremes Aufschieben, die Prokrastination, gilt übrigens als ein Symptom einer psychischen Störung, unter der Betroffene meist dauerhaft leiden.

5. Nutze To-do-Listen

Notiere dir abends drei kleine Aufgaben, die du am nächsten Tag erledigen willst. Zum Beispiel kleine Ideen, wie du eine unliebsame Gewohnheit umgehen kannst. Stelle die wichtigste Aufgabe an den Anfang deiner Liste. Dein Unterbewusstsein kann dann schon mal vorarbeiten, während du schläfst. Am nächsten Tag arbeitest du deine Aufgaben ab. Und zwar ohne Umschweife.

Was tun gegen Ablenkung im Büro?

<https://editionf.com/schluss-mit-ablenkungen-neun-tipps-fuer-mehr-konzentration/>

Tipps & Tricks



6. Probiere die Zwei-Minuten-Regel

Schiebe kleine, aber wichtige Aufgaben nicht ständig auf. Erledige sie nicht später, sondern gleich! Frei nach dem Motto „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“. Alles, was du innerhalb von zwei Minuten oder weniger schaffst, erledige sofort. Die Zwei-Minuten-Regel geht übrigens auf den US-Autor David Allen zurück, einen Experten für Selbstmanagement. Sie ist Bestandteil seines Bestsellers „Wie ich die Dinge geregelt kriege. Selbstmanagement für den Alltag“.

7. Übe die Pomodoro-Technik

Diese Methode des Zeitmanagements wurde in den 1980er-Jahren entwickelt und hat ihren Namen von einem Küchenwecker, der aussieht wie eine Tomate. Stelle dir einen Timer auf 25 Minuten (egal, ob Tomaten-Küchenwecker oder Handy). In dieser Zeit fokussierst du dich voll und ganz auf deine Aufgabe und machst anschließend eine kleine Pause. Spätestens nach vier „pomodori“ gönnt dir eine längere Unterbrechung (15 bis 20 Minuten). So trainierst du, deine Konzentration über 25 Minuten aufrechtzuerhalten. Für Fortgeschrittene: Sobald du dich ablenken lässt, stell den Timer erneut auf 25 Minuten.

8. Nimm Ablenkungen bewusst wahr

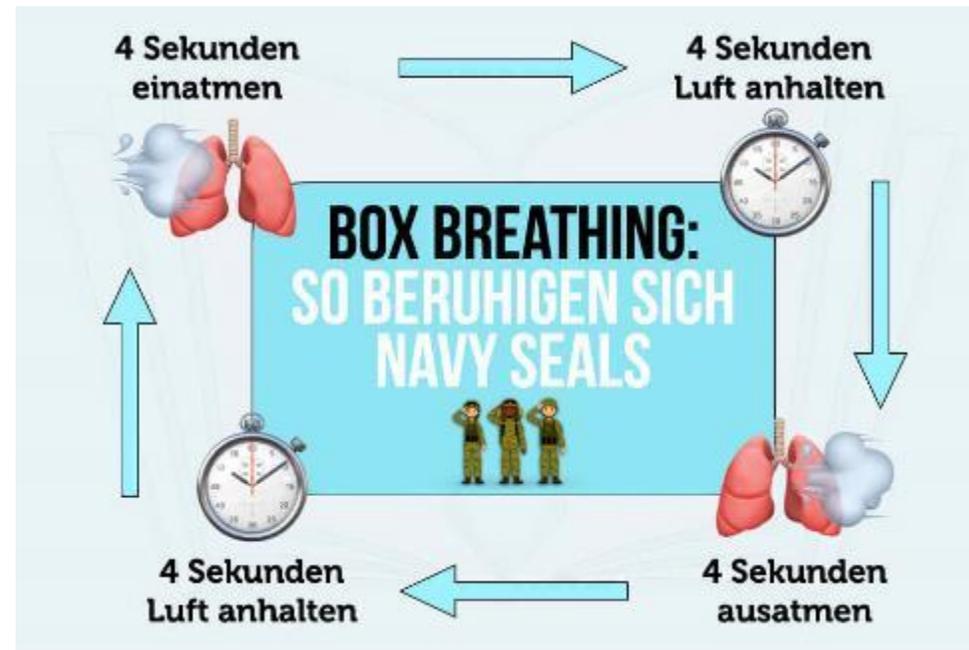
Sobald du merkst, dass du von deinem Ziel oder deiner Aufgabe abgekommen bist, mach es dir bewusst. Zum Beispiel, wenn du dir abgewöhnen willst ständig dein Handy zur Hand zu nehmen, obwohl es eigentlich gerade keinen Grund dafür gibt. Halte inne und unterbinde die Ablenkung. Dabei hilft es, eine Phrase wie „Dies ist nicht, was ich tun muss. Dies ist nicht, was ich tun will“ zu wiederholen. Lerne, zu erkennen, wann und wodurch du abgelenkt wirst. Das Gehirn ist gut ausgestattet, um kleinere, weniger aufdringliche Ablenkungen zu ignorieren.

9. Schaffe eine reizarme Umgebung

Begib dich in eine Atmosphäre, in der dir deine Aufgabe leichterfällt. Wenn du fasten möchtest, solltest du dich nicht mit deinen Freunden zu einem Fünf-Gänge-Menü treffen! Wenn du große Projekte hast, die deine Aufmerksamkeit erfordern, halte dich irgendwo auf, wo dich niemand aus deiner Konzentration reißt. Tipp: Kopfhörer schirmen dich ab und lassen dich beschäftigt erscheinen. Das schreckt Leute davon ab, dich zu unterbrechen (selbst wenn du gar keine Musik hörst). Viele dieser Tipps helfen vor allem gegen Ablenkungen bei der Arbeit. Im oft stressigen Berufsalltag ist es aber sogar möglich, auch ohne allzu große Willenskraft Ablenkungen zu vermeiden – nämlich dann, wenn dir eine Aufgabe so viel Freude bereitet, dass du völlig in deiner Tätigkeit versinkst. Dann spricht man in der Psychologie vom sogenannten „Flow-Erlebnis“. Auf Deutsch: Schaffens- oder Tätigkeitsrausch. So ein Gefühl kannst du auch erreichen, wenn du nach den ersten kleinen Erfolgserlebnissen Spaß an der Veränderung deiner Routinen gefunden hast!

Was tun gegen safetyrelevante Ablenkung?

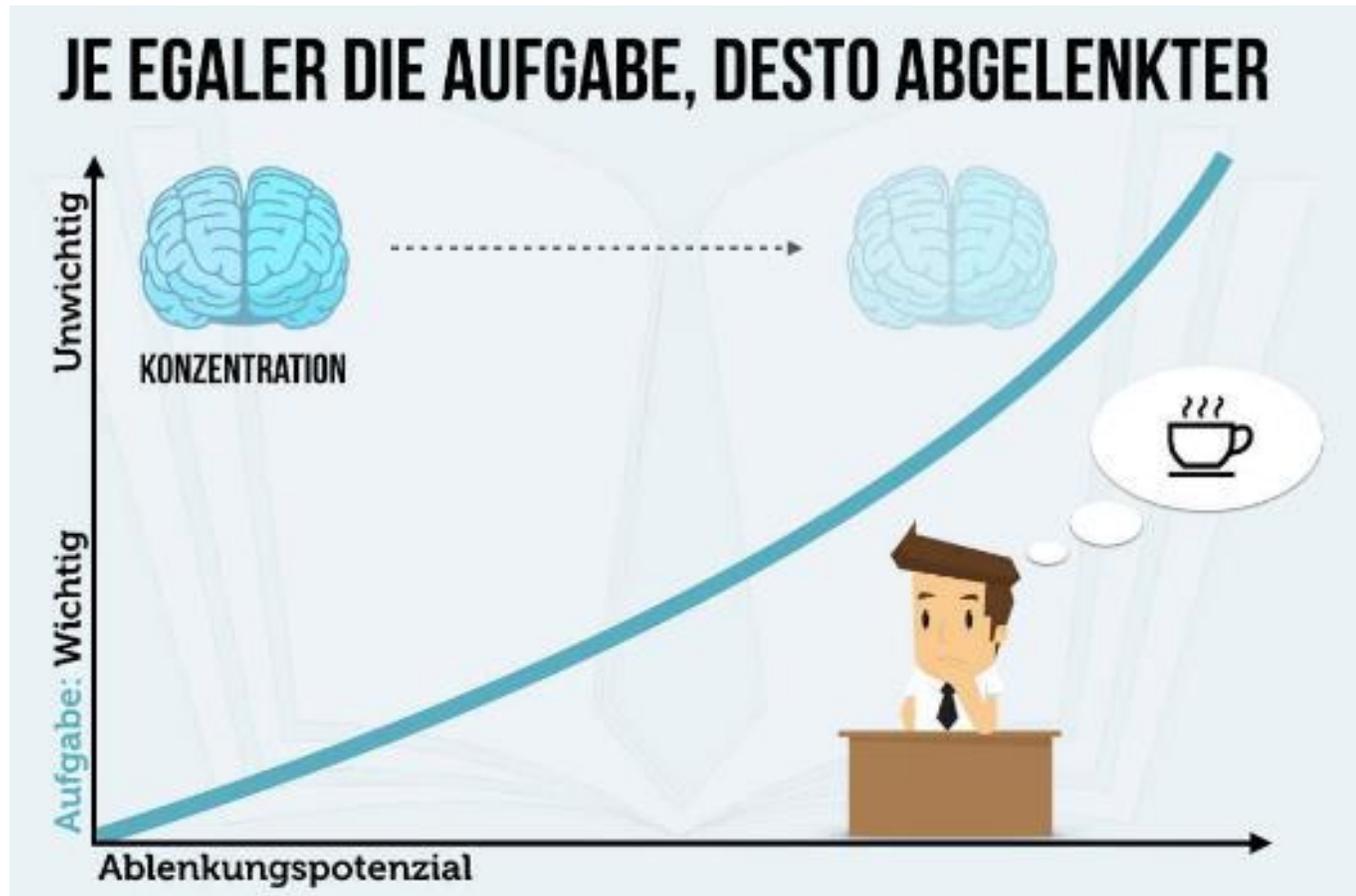
Tipps & Tricks



Was tun gegen safetyrelevante Ablenkung?

Für Ablenkungen sind nicht immer die anderen verantwortlich, sondern vor allem du selbst.

Tipps & Tricks

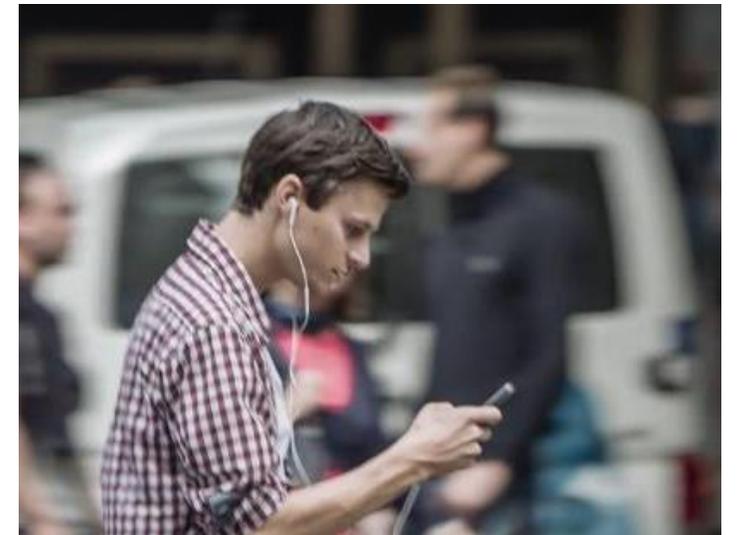


Tipps & Tricks



Was tun gegen safetyrelevante Ablenkung?

- «Safety Flash» ist ein wirksames Instrument zur Sensibilisierung von (primär) Jungen: Drei Kurzfilme zeigen Unfallbeispiele aus dem Arbeitsalltag und der Freizeit, als Basis für ein ca. 10-minütiges Sensibilisierungsgespräch.
- Hinter Unfällen stehen oft ähnliche Verhaltensmuster. Dieses Modul bietet eine ideale Grundlage, um konkrete Unfallbeispiele zu diskutieren und diese Muster zu ändern.
- «Safety Flash» gibts zu folgenden Themen:
 - Multitasking und Ablenkung
 - Unvorsichtiges Verhalten
 - Umgang mit Verboten



Tipps & Tricks



Was tun gegen schlechte Routinen?

Wir neigen dazu, Dinge die jeden Tag gleich ablaufen, für ungefährlich zu halten. Aus Routineabläufen können also Unfälle entstehen.

Dagegen hilft:

- **Bewusst machen automatisierter Mechanismen**
- **Bekämpfung von Betriebsblindheit**
- **Rolle der Vorgesetzten:**
Sie müssen das Verhalten der Mitarbeitenden stets kritisch beurteilen und konstruktiv korrigieren.

Was tun gegen schlechte Routinen?

Tipps & Tricks



- Es ist psychologisch einfacher, eine **alte Gewohnheit durch eine neue zu ersetzen**, als sich diese abzugewöhnen.
- Trainieren **guter Gewohnheiten** („Gestes métiers“):
 - Seitenblick beim Überholen
 - Autotür öffnen mit der rechten Hand
 - Rad steht Kind geht
 - Vor einer Treppe kurz innehalten

Wichtigste Erkenntnisse



- **Ablenkung** droht (fast) immer und überall.
- **Erfahrung schafft Routine**, damit steigt aber die Gefahr von Unaufmerksamkeit.
- Ablenkung ist oft schlecht für die Sicherheit. Routine ist oft gut für die Sicherheit – es gibt aber grosse Aufpassfelder.
- Je besser wir die Thematik kennen, desto besser können wir damit umgehen.
→Denke an das **Situationsbewusstsein!**

The image shows the interior of a car. Two large, cartoonish eyes with blue irises and long eyelashes are positioned on the dashboard, holding a white sign with a red border. The sign contains the text 'Telefonieren kannst du auch später noch. Bremsen nicht.' in red. Below the sign, the text 'AUGEN AUF DIE STRASSE' is written in white on a red background. In the background, the car's dashboard and a rearview mirror are visible. On the right side of the dashboard, there is a small text box with the message 'Wenn du abgelenkt bist, lenkt niemand dein Auto. augen-auf-die-strasse.ch'. Below this, there are three logos: 'ASA | SVV Die Schweizer Versicherer', a logo for 'FVS FHS 1982', and a circular logo with 'TCS' and a cross.

**Telefonieren kannst
du auch später noch.
Bremsen nicht.**

AUGEN AUF DIE STRASSE

Wenn du abgelenkt bist,
lenkt niemand dein Auto.
augen-auf-die-strasse.ch

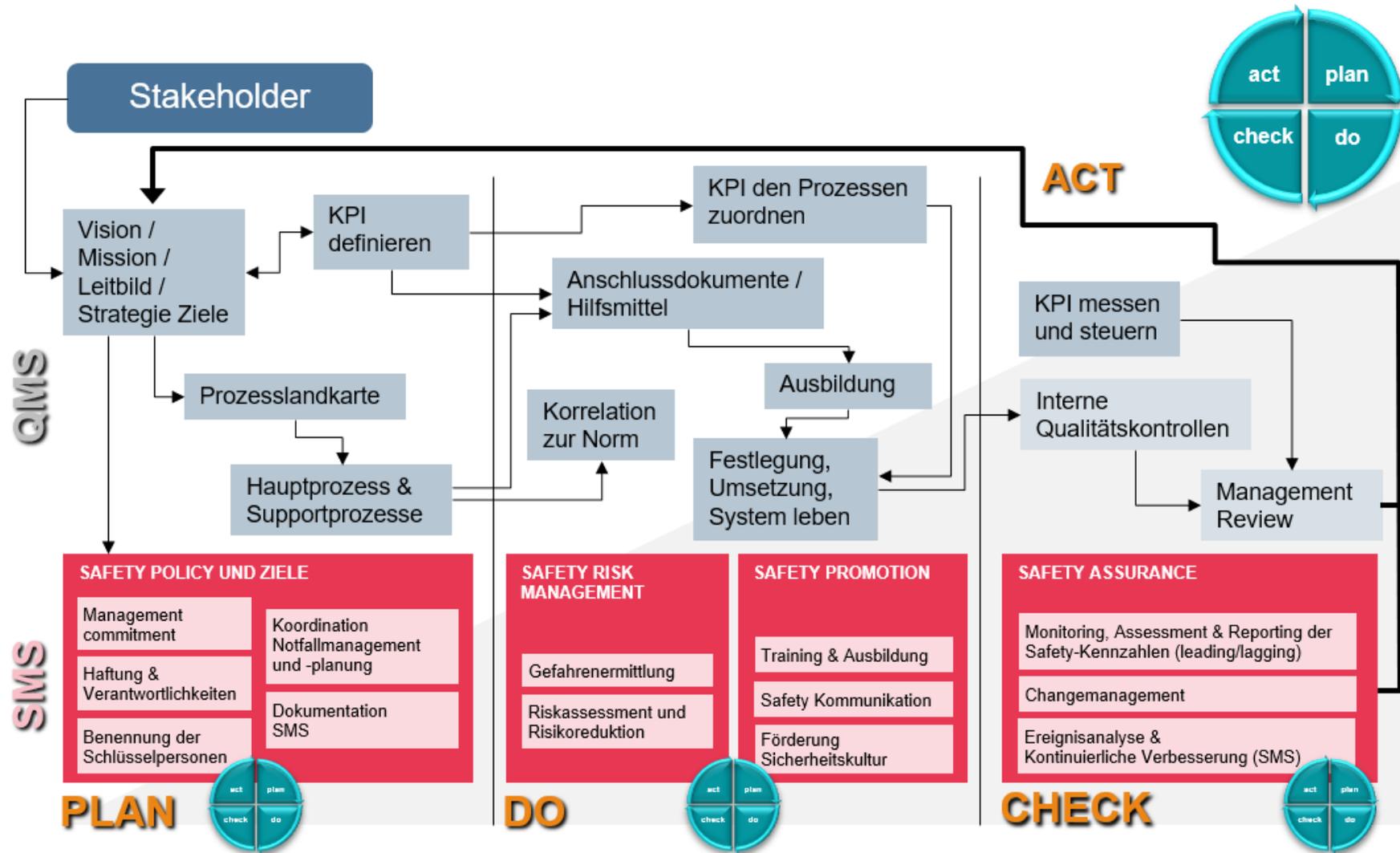
ASA | SVV
Die Schweizer
Versicherer



Fragen / Diskussion?



Das Grundmodell im CAS RSM verbindet QMS & SMS



CAS Risk & Safety Management

Inhalte

- ✓ Grundlagen schaffen für Sicherheit
- ✓ Sicherheit kommunizieren und in die Unternehmenskultur integrieren
- ✓ Risiken managen
- ✓ Sicherheitskultur etablieren und Compliance managen
- ✓ Plan B für den Notfall: Business Continuity Management

 27.10.2023

 15 Tage

 2023 in Zürich
2024 in Olten

Bildungspartner

HWZ