

# Brainhack “Produktivitäts-Prio”

Maria Seltmann

## Was ist ein smarterer Gehirnbenutzer?

Ein smarterer Gehirnbenutzer muss nicht unbedingt wissen, wie das Gehirn in seinen Einzelteilen aufgebaut ist, er muss kein Experte in Neurologie oder Neuroanatomie sein. Wählen wir den Vergleich mit einem Auto:

Als smarterer Autobenutzer muss ich nicht wissen, wie das Auto in seinen Einzelteilen zusammengesetzt ist, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen bestehen und was genau im Inneren passiert, wenn ich Gas gebe. Möchte ich es jedoch für meine Zwecke optimal nutzen, so muss ich die Funktionen des Autos kennen und wissen, wie ich das Auto so bediene, dass ich mein Ziel erreiche, ich muss aber auch wissen, wann ich auf eventuelle Probleme reagieren und es pflegen oder reparieren lassen muss.

Diese Analogie beschreibt sehr gut die smarte Nutzung unseres Gehirns: Wir sollten seine Funktionen kennen, die “Knöpfe” und “Schalthebel”, die wir bedienen können und welche Auswirkungen die jeweilige Bedienung hat. Wir sollten wissen, welche “Kontrolllampen” uns zur Verfügung stehen, welche Hinweise uns unser Gehirn gibt und wie wir darauf zu reagieren haben. Ein smarterer Gehirnbenutzer ist also jemand, der weiß, wie er sein Gehirn bestmöglich bedient und pflegt.

## Problem und Zielsetzung

### Was ist das Problem?

Du findest keine Zeit um die wichtigen Dinge zu erledigen, Du hast zu viele Todos und triviale Aufgaben.

### Was ist das Ziel?

Du möchtest Deine Zeit effizient nutzen und Dinge umsetzen.

## Hack

### Welchen Hack kannst Du nutzen, um das Ziel zu erreichen?

**Brainhack Produktivitäts-Prio:** Finde Deine Zeit für optimale Performance und plane dort die wichtigsten Aktivitäten.

Jeder hat eine innere Uhr und eine Zeit in der er potentiell produktiver ist als am Rest des Tages. Finde für Dich diese Zeit indem Du Dein Energielevel prüfst und plane die wichtigsten Aufgaben in diese Zeit. Andere Aktivitäten, Routineaufgaben, wie Wäschewaschen oder Kontierung können wunderbar in den Energielöchern zum Beispiel nach dem Mittagessen eingeplant werden.

Es gibt Beweise dafür, dass wenn der präfrontale Cortex erschöpft ist, deine Entscheidungsfähigkeit und Rationalität abnehmen <sup>1</sup>. Ein smarterer Gehirnbenutzer legt die Aufgaben, die diese Fähigkeiten am ehesten fordern in die Zeiten an denen der präfrontale Cortex genug Energie hat.

## Beispiele

### Beispiel 1

Ein bekanntes Beispiel für dieses Phänomen zeigt eine Studie mit Richtern, die nach dem Mittagessen andere Entscheidungen trafen, als davor wenn sie hungrig waren:

“Die Studie kam zu einem verblüffend und gleichzeitig erschreckend klaren Ergebnis. Die Anträge der Häftlinge wurden früh morgens, direkt nach dem Snack und direkt nach der Mittagspause in Zweidritteln der Fälle positiv beschieden. Vor dem Snack bzw. zur Mittagszeit hin, wurden die Anträge in fast allen Fällen abgelehnt. Erst nach dem Mittagessen pendelte sich die Quote wieder bei etwa Zweidritteln ein.” - jurios

### Beispiel 2

Falls Du am produktivsten um 7 Uhr Morgens bist, aber zu dieser Zeit erstmal Deine E-Mails prüfst oder eine Kaffeepause machst, dann hast Du Deine Zeit nicht gehirngerecht genutzt.

## Hack Rating

Alle Hacks sind von mir selbst auf Zeitaufwand, Kosten und Effizienz getestet (minimal, gering, mittel, hoch, sehr hoch). Hier mein persönliches Rating für den heutigen Hack:

---

<sup>1</sup>Universität Zürich <https://idw-online.de/de/news615325>

Zeitaufwand: mittel

Kosten: minimal

Effizienz: hoch

## **Mehr zum Thema**

- THE ROLE OF THE JUSTICE SYSTEM IN DECISION-MAKING FOR CHILDREN
- Sind wir, was wir essen?
- Extraneous factors in judicial decisions