



Smartphone-Notizblock-Studie:

Im Jahre 2013 schickten zwei Psychologen paarweise Fremde in ein kleines Zimmer und baten sie, sich zu unterhalten. Um ihnen den Einstieg zu erleichtern, schlugen die Psychologen ein Thema vor: Sie sollten sich über ein interessantes Ereignis unterhalten, dem sie im letzten Monat beigewohnt hatten.

Einige Paare sollten sich unterhalten, während ein Smartphone unbenutzt danebenlag. Bei anderen Paaren lag statt des Smartphones ein Notizbuch auf dem Tisch.

Die Paare kamen zwar ins Gespräch, doch alle, die sich neben einem Smartphone kennenlernten, hatten Mühe, Vertrautheit herzustellen. Sie beschrieben die neu gebildeten Beziehungen als von minderer Qualität und schätzten ihre Gesprächspartner im Schnitt weniger empathisch und zuverlässig ein als jene, bei denen nur ein Notizblock auf dem Tisch lag.

Das heisst: Telefone spalten allein durch ihre Anwesenheit, selbst wenn sie nicht aktiv gebraucht werden. Sie stören, weil sie uns an die Welt hinter der gerade stattfindenden Unterhaltung erinnern. Die einzige Lösung besteht darin, so die Forscher, sie ganz wegzulassen.

Mehr zu solchen Themen und wie wir uns noch besser fokussieren können, bei einem persönlichen Gespräch unter: aha@aha-coach.ch