



# UNTERWEISUNG

## PLUS

Multimedial. Präventiv. Wirksam.

### HANDY & CO.

### DIGITALE ABLENKUNG ALS PROBLEM

#### DIGITALER STRESS IM BÜRO

Wie sich Beschäftigte vor der Überforderung durch digitalen Stress schützen. **S. 06**

#### MACHT DAS SMARTPHONE BLÖD?

Warum selbst ein ausgeschaltetes Handy in Sichtweite die Aufmerksamkeit beeinträchtigt. **S. 08**

#### ABLENKUNG AUF DEN OHREN

Warum Telefonieren im Auto trotz Freisprecheinrichtung Gefahren birgt. **S. 09**



# DAS EXPERTENTEAM



**Svenja Dammasch (SD)**

Freiberufliche Fachkraft für Arbeitssicherheit und Dozentin mit dem Anspruch, komplizierte Arbeitsschutzvorschriften einfach zu erklären und umzusetzen



**Werner Böcker (WB)**

Dipl.-Ing. für Elektrotechnik, technischer Unternehmensberater, Fachautor und Dozent mit über zehn Jahren Erfahrung als Geschäftsführer eines Sicherheitsunternehmens



**Maria Markatou (MM)**

Rechtsanwältin mit Schwerpunkt im individuellen und kollektiven Arbeitsrecht, Wirtschaftsrecht sowie im allgemeinen Zivilrecht

## Eine eigene Spur für Handynutzer

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*erinnern Sie sich auch noch an die Zeiten, als das Telefon an einer lästigen Schnur hing? Dann kamen die ersten Mobilteile auf den Markt, die es mir als Teenie ermöglichten, endlich im eigenen Zimmer und ohne Ohrenzeugen zu telefonieren. Heute können Smartphones so ungefähr alles – bis auf Hemdenbügeln. Und damit besitzen sie eine riesige Anziehungskraft. Überall sieht man Menschen in klassisch gebückter Haltung mit dem Blick nach unten. Sie vergessen über WhatsApp, Twitter und TikTok komplett die Außenwelt und das birgt Gefahren in allen Lebensbereichen. Die Ansprechpersonen in den von mir betreuten Betrieben berichten regelmäßig von Unfällen oder Beinaheunfällen, weil Beschäftigte durch Smartphone & Co. abgelenkt waren. Für mich ist digitale Ablenkung deshalb ein wichtiges Thema für jede Unterweisung. Bei Ihnen auch?*

*Svenja Dammasch*

Svenja Dammasch

## ALLES INKLUSIVE



### Ihr Onlinebereich

Nutzen Sie über 500 Checklisten, Muster und Vorlagen unter [www.safetyxperts.de](http://www.safetyxperts.de)



### Videos

Unterstützen Sie Ihre Sicherheitsmaßnahmen mit erklärenden Videos.



### Bibliothek

Lesen Sie weiterführende Texte rund um die Themen Ihrer Unterweisungen.



### Experten-Service

Ihre individuellen Fragen zum Thema Unterweisung beantwortet das Expertenteam unter <https://www.safetyxperts.de/expert/>



# Auf Verkehrswegen heißt es: Hände weg vom Smartphone!

Smartphones sind ständige Begleiter – auch im beruflichen Alltag. Sie erleichtern die Kommunikation, sorgen für schnelle Reaktionen und ersetzen oft den klassischen Arbeitsplatz. Doch die mobile Erreichbarkeit birgt auch Risiken. Wenn Beschäftigte ihr Handy in Situationen nutzen, die ihre volle Aufmerksamkeit erfordern, kann das fatale Folgen haben. Ein aktueller Fall zeigt, wie gefährlich ein kurzer Blick aufs Display sein kann. (SD)

Ein Projektleiter war auf dem Weg von seinem Büro in die Produktion, als ihm einfiel, dass ein Kunde noch eine wichtige Rückmeldung erwartete. Um keine Zeit zu verlieren, wollte er seiner Kollegin im Büro eine Nachricht schreiben. In eiligem Schritt bereits auf der Treppe nach unten tippte er die Instruktionen in sein Smartphone und verfehlte dabei eine Stufe. Er verlor das Gleichgewicht und stürzte neun Stufen tief. Da er sein Smartphone nicht loslassen wollte, konnte er sich nicht am Geländer festhalten. Die Folge: ein komplizierter Bruch des linken Arms und mehrere Wochen Arbeitsunfähigkeit.

## Besonders heikel ist die Handy-Nutzung in gefährlichen Arbeitsbereichen

Die Benutzung von Smartphone & Co. ist bei der Entstehung von Sturz- und Stolperunfällen regelmäßig mindestens beteiligt, wenn nicht gar Auslöser. In Logistikbereichen kommt es immer wieder zu Kollisionen von Flurförderzeugen und Fußgängern – entweder weil die fahrende Person oder der Fußgänger durch einen Blick aufs Handy abgelenkt war.

Besonders heikel wird es in gefährlichen Arbeitsbereichen. In der Nähe von gefährlichen Maschinen besteht die Gefahr, dass abgelenkte Personen in Gefahrenbereiche greifen oder Warnsignale überhören.

In explosionsgefährdeten Bereichen kann ein privates Handy, aber auch ein Diensttelefon, das nicht für den Einsatz in Ex-Bereichen geeignet ist, als Zündquelle wirken und eine verheerende Explosion auslösen.



## Fazit

Wer sich in Bewegung befindet, egal ob zu Fuß oder im Fahrzeug, sollte die Finger vom Handy lassen. Wer in gefährlichen Bereichen unterwegs ist, sollte das Smartphone, wenn möglich, gar nicht erst mit hineinnehmen. Appellieren Sie in der Unterweisung an die Eigenverantwortung der Beschäftigten und die Vorbildfunktion der Führungskräfte. Ermutigen Sie dazu, sich gegenseitig an eine verantwortungsbewusste Handynutzung zu erinnern.

# 53 – so viele Male schauen Menschen im Schnitt pro Tag auf ihr Smartphone

Erinnern Sie sich noch an Zeiten, in denen das Telefon über eine Schnur mit der Telefondose verbunden war? Damals hat man damit telefoniert, heute ist das Smartphone für viele Menschen die Verbindung zur Lebenswelt. Es wird telefoniert, Nachrichten oder E-Mails abgerufen, Termine verwaltet und vieles mehr. Die Neugier auf neue Nachrichten lässt den Blick immer wieder zum Bildschirm schweifen – auch während der Arbeit. (SD)

Schon vor rund zehn Jahren werteten Wissenschaftler von der Uni Bonn über eine App mehr als 60.000 Nutzerdaten aus und stellten fest, dass die Nutzer im Schnitt 53-mal am Tag ihr Handy aktivierten. Allein bezogen auf die Wachzeit, bedeutet dies, dass Menschen etwa alle 18 Minuten ihre aktuelle Tätigkeit unterbrechen und zum Handy greifen. Doch was bringt sie dazu?

## Das Smartphone ist ein moderner Glücksspielautomat

Der Grund hierfür ist, dass jede Aktivierung des Displays eine Überraschung birgt: Habe ich neue Nachrichten bekommen? Interessiert sich jemand für meine Anzeige? Hat sich schon jemand meinen WhatsApp-Status angesehen? Im positiven Fall gibt es einen kleinen Glücksmoment – der Körper schüttet Dopamin aus. Letztlich funktioniert der Mechanismus ähnlich einem Glücksspielautomaten. Wir greifen immer wieder zum Display, um uns den nächsten kleinen Adrenalinkick zu holen.

## Mit diesen 3 Tipps holen sich Beschäftigte die Kontrolle über das Smartphone zurück

Erklären Sie in der Unterweisung den Belohnungsmechanismus und geben Sie den Teilnehmenden konkrete Tipps, wie sie sich die Kontrolle über ihre Handynutzung zurückholen können.

1. **Abseits aufbewahren:** Private Smartphones sollten am Arbeitsplatz immer in der Tasche, einer Schublade oder einem anderen Raum liegen. Was unsichtbar ist, lenkt nicht ab.
2. **Benachrichtigungen abschalten:** Auf dienstlichen Smartphones sollten Beschäftigte nur die Benachrichtigungen zulassen, die wirklich erforderlich sind, z. B. Anrufe und Kalender. Alles andere, vor allem unwichtige Push-Benachrichtigungen, sollte ausgeschaltet sein.
3. **Feste „Handy-Zeiten“ einplanen:** Legen Sie konkrete Zeitfenster fest, in denen Sie auf Ihr Handy schauen – egal ob dienstlich oder privat.



# Ablenkung? So spüren Ihre Teilnehmenden die Folgen am eigenen Leib!

Wie sehr beeinträchtigen Smartphones und andere Ablenkungen die Aufmerksamkeit wirklich? Theorie allein reicht nicht – lassen Sie Ihre Teilnehmenden es selbst erleben! Mit diesen praktischen Übungen zeigen Sie eindrucksvoll, warum Ablenkung eine echte Gefahr ist und warum volle Konzentration am Arbeitsplatz entscheidend bleibt. (WB)

## 1. Die Multitasking-Lüge

**Ziel:** Den Mythos entkräften, dass Menschen mehrere Aufgaben gleichzeitig bewältigen können.

**Ablauf:**

Bitten Sie die Teilnehmenden, nacheinander die folgenden Aufgaben zu lösen:

1. Zuerst sollen sie das Alphabet von A bis Z so schnell wie möglich aufschreiben.
2. Danach sollen sie die Zahlen von 1 bis 26 in einer Reihe aufschreiben.
3. Nun sollen sie beides gleichzeitig machen, also A-1, B-2, C-3 usw.
4. Vergleichen Sie die benötigte Zeit und Fehlerquote der beiden Methoden.

**Ergebnis:** Die zweite Variante dauert meist deutlich länger und enthält mehr Fehler – ein starkes Argument gegen Multitasking!

## 2. „Smartphone-Blick“ – wie viel sehen wir wirklich?

**Ziel:** Demonstrieren, wie Ablenkung die Wahrnehmung einschränkt.

**Ablauf:**

1. Zeigen Sie eine Folie oder ein Bild mit vielen Details für nur 5 Sekunden.
2. Bitten Sie die Teilnehmenden, sich an so viele Details wie möglich zu erinnern.
3. Wiederholen Sie das Experiment, während sie nebenbei eine einfache Rechenaufgabe lösen oder aufs Smartphone schauen.
4. Vergleichen Sie die Ergebnisse.

**Ergebnis:** Teilnehmende, die abgelenkt waren, erinnern sich an deutlich weniger Details – ein Aha-Moment über die Gefahren von Unachtsamkeit im Arbeitsalltag! Wir können uns nur die Dinge merken, auf die wir uns auch fokussieren.



*Mittlerweile ein gewohnter Anblick: Menschen, die sich vollkommen in die Bedienung ihrer Smartphones vertiefen.*

## 3. Reaktionszeit unter Ablenkung

**Ziel:** Verdeutlichen, dass Ablenkung nicht nur die Wahrnehmung, sondern auch die Reaktionszeit beeinträchtigt.

**Ablauf:**

1. Lassen Sie eine Person die Hände auf den Tisch legen.
2. Ein anderer hält ein Lineal senkrecht über die Hand der Person, etwa 10 cm über den Fingern.
3. Ohne Vorwarnung lässt er das Lineal los. Die Aufgabe: So schnell wie möglich zugreifen.
4. Wiederholen Sie den Versuch, aber diesmal muss die Person währenddessen eine Nachricht auf dem Smartphone lesen oder sich auf ein Gespräch konzentrieren.
5. Noch eindrucksvoller wird der Test, wenn mehrere Personen gleichzeitig teilnehmen und ihre Werte vergleichen: Wer reagiert trotz Ablenkung am schnellsten? Und wer verpasst das Lineal am häufigsten?

**Ergebnis:** Die Reaktionszeit ist unter Ablenkung wesentlich schlechter – und genau das passiert auch im Straßenverkehr oder bei Maschinenarbeit.

## 4. „Lese-Check“ – wie Smartphone-Ablenkung das Verstehen stört

**Ziel:** Zeigen, dass auch kurze Unterbrechungen die Konzentration stark beeinträchtigen.

**Ablauf:**

1. Geben Sie den Teilnehmenden einen kurzen Fachtext oder eine Sicherheitsanweisung zum Lesen.
2. Sagen Sie Ihren Teilnehmenden, dass sie das Lesen unterbrechen sollen, wenn sie eine Nachricht auf dem Handy erhalten.
3. Senden Sie eine längere Nachricht an einige Teilnehmende.
4. Anschließend sollen sie alle Fragen zum Text beantworten.
5. Zum Vergleich: Lassen Sie die Teilnehmenden den gleichen Text später noch einmal lesen – diesmal ohne Ablenkung.

**Ergebnis:** Wer zwischendurch abgelenkt war, kann sich oft nicht mehr an alle wichtigen Details erinnern. Das verdeutlicht, warum ständige Unterbrechungen riskant sind.



## Fazit

Diese Übungen machen Ablenkungen nicht nur sichtbar, sondern spürbar. Lassen Sie Ihre Teilnehmenden selbst erfahren, wie stark sich Konzentrationsverluste auswirken. So bleiben die Botschaften viel besser hängen – und es gibt weniger Diskussionen über angeblich harmloses „Nebenbei-Smartphones“.



# Testen Sie das Wissen Ihrer Teilnehmenden beim Thema Ablenkung durch Handy & Co.

Ob beim Bedienen von Maschinen, im Straßenverkehr oder bei der Arbeit im Büro – Smartphones können die Aufmerksamkeit stark beeinträchtigen und so zu Unfällen oder Fehlern führen. Mit diesem Quiz können Sie Ihre Teilnehmenden für die Risiken sensibilisieren und den sicheren Umgang mit Smartphones am Arbeitsplatz thematisieren. (WB)

## Frage 1: Warum können Smartphones am Arbeitsplatz gefährlich sein?

- ☒ Ablenkung während der Maschinenbedienung
- ☒ Ablenkung im Straßenverkehr auf dem Betriebsgelände
- ☒ Nutzung in Pausenräumen
- ☒ Nutzung während des Gehens in gefährlichen Bereichen

## Frage 2: Warum kann eine kurze Ablenkung durch Smartphone-Nutzung bereits zu einem Unfall führen?

- ☒ Weil Smartphones das Sehvermögen beeinträchtigen
- ☒ Weil die Reaktionszeit verzögert wird
- ☒ Weil die Aufmerksamkeit für die Umgebung nachlässt
- ☒ Weil uns bestimmte Nachrichten emotional belasten können

## Frage 3: Welche Folgen kann eine Ablenkung durch das Smartphone haben?

- ☒ Erhöhte Unfallgefahr
- ☒ Verminderte Arbeitsqualität
- ☒ Verzögerungen im Arbeitsablauf
- ☒ Keine Auswirkungen

## Frage 4: Welche Maßnahmen reduzieren die Gefahr der Ablenkung durch Smartphones?

- ☒ Klare betriebliche Regeln zur Nutzung von Smartphones
- ☒ Strikte Verbote mit Begründung
- ☒ Sensibilisierung der Mitarbeitenden für die Risiken
- ☒ Nutzung von Handyboxen oder Ablageplätzen für Smartphones

## Frage 5: In welchen Situationen ist die Nutzung eines Smartphones am Arbeitsplatz besonders kritisch?

- ☒ Beim Bedienen von Maschinen oder Fahrzeugen
- ☒ Beim Arbeiten im Büro
- ☒ Beim Arbeiten in sicherheitskritischen Bereichen
- ☒ Beim Durchqueren von Produktionsbereichen

## Frage 6: Wie beeinflusst das sogenannte Multitasking mit dem Smartphone die Arbeitsleistung?

- ☒ Die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab
- ☒ Die Fehlerhäufigkeit steigt
- ☒ Die Produktivität steigt

## Frage 7: Wie kann man sich vor Ablenkungen durch Smartphones schützen?

- ☒ Mehrere Geräte nutzen, um effizienter zu sein
- ☒ Benachrichtigungen deaktivieren oder auf stumm schalten
- ☒ Das Smartphone bewusst außerhalb der Reichweite ablegen
- ☒ Fokus- oder Sperrzeiten für Apps einrichten

## Frage 8: Was beschreibt das Phänomen der „Inattention Blindness“ (Unaufmerksamkeitsblindheit)?

- ☒ Man wird empfindlicher für Umgebungsgeräusche
- ☒ Man überhört und übersieht wichtige Warnsignale
- ☒ Man blendet Gefahren in der Umgebung unbewusst aus

## Frage 9: Was ist eine sinnvolle Alternative zur Smartphone-Nutzung, wenn Erreichbarkeit wichtig ist?

- ☒ Nutzung von betrieblich zugelassenen Kommunikationsmitteln (z. B. Funkgeräte)
- ☒ Festgelegte Check-in-Zeiten für Nachrichtenkontrolle
- ☒ Uneingeschränkte Nutzung von Privatgeräten während der Arbeitszeit

## Frage 10: Warum ist eine Smartphone-Nutzung auch während Meetings oder Unterweisungen problematisch?

- ☒ Weil Informationen verpasst werden können
- ☒ Weil das Smartphone durch die häufige Nutzung Schaden nehmen könnte
- ☒ Weil die Aufmerksamkeit auf das Gerät statt auf die Inhalte gerichtet ist

## Frage 11: Wann kann die Nutzung eines Smartphones am Arbeitsplatz ausnahmsweise erforderlich sein?

- ☒ Bei betrieblich zugelassenen Anwendungen oder Kommunikationszwecken
- ☒ Immer, wenn man kurz eine Nachricht schreiben möchte
- ☒ Im Notfall zur schnellen Kontaktaufnahme
- ☒ Bei Alleinarbeiten



### Download-Tipp

Ihr Arbeitsschutz-Quiz finden Sie Downloadbereich unter folgendem Link: <https://t1p.de/e18t7>



# Interessante Zahlen und Fakten zum Thema Ablenkung

Ob in der Produktion, auf der Baustelle, im Lager oder im Büro – wer nicht voll bei der Sache ist, riskiert Unfälle mit schweren Folgen und beeinträchtigt zudem die Qualität seiner Arbeit. Die folgenden Zahlen und Fakten demonstrieren Ihren Teilnehmenden anschaulich, wie beeinträchtigend Ablenkungen für unsere Arbeitssicherheit sind. (WB)

- **Erhöhtes Unfallrisiko:** Ablenkung zählt inzwischen zu den relevanten Unfallursachen in Arbeitsumgebungen. Eine Umfrage unter US-Arbeitnehmern ergab, dass in 14 % der befragten Unternehmen bereits mindestens ein Unfall passiert ist, bei dem ein Mitarbeiter durch sein Smartphone abgelenkt war. In Industrieumgebungen lag dieser Wert sogar bei 26 %, also in mehr als jedem vierten Betrieb. Über die Hälfte dieser Unfälle zog Verletzungen oder sogar Todesfälle nach sich.
- **Kollision mit Gabelstapler durch Smartphone-Nutzung:** In einem Betrieb war ein Gabelstaplerfahrer während der Fahrt mit dem Schreiben einer Textnachricht beschäftigt. Dadurch verlor er den Fokus, kollidierte mit einem Stapel gelagerter Paletten, und der Aufprall ließ zahlreiche Paletten auf umstehende Mitarbeitende stürzen. Mehrere Personen wurden dabei verletzt. Dieser Vorfall zeigt, wie bereits wenige Sekunden Blick aufs Handy fatale Folgen haben können.
- **Schwerer Maschinenunfall durch Handyablenkung:** Auch an stationären Maschinen kann Unaufmerksamkeit verheerend sein. In einem berichteten Fall wurde ein Arbeitnehmer durch sein Smartphone abgelenkt – in diesem Moment geriet sein Arm in eine laufende Presse und wurde von der Maschine zerquetscht. Solche drastischen Beispiele verdeutlichen, dass Ablenkung bei gefährlichen Maschinen unmittelbar zu lebensverändernden Verletzungen führen kann.
- **Sturz auf der Treppe:** Selbst Alltagswege im Betrieb bergen Risiken, wenn man nicht bei der Sache ist. So kam es vor, dass eine Mitarbeiterin beim Treppensteigen auf ihr Handy schaute, eine Stufe verfehlte und stürzte. Tatsächlich ereignet sich etwa ein Viertel aller Sturzunfälle auf Treppen, häufig weil es zu eilig oder unaufmerksam angegangen wird. Ablenkung, sei es durch das Smartphone oder durch multitaskingbedingte Zerstreuung, trägt erheblich zu solchen Stürzen bei.

## Digitale Ablenkung im Büro – ständige Erreichbarkeit kann krank machen

Während die Ablenkung durch Smartphone & Co. in gewerblichen Bereichen vor allem Unfallgefahren birgt, führt die ständige Erreichbarkeit im Büroalltag zu digitalem Stress. Beschäftigte haben das Gefühl, kaum noch Zeit für ihre eigentliche Arbeit zu haben. Besonders im Homeoffice verschwimmen durch die digitalen Fesseln die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben. Doch wie können Beschäftigte digitalen Stress reduzieren und gesund arbeiten? (SD)

Viele Beschäftigte sind von der Flut an E-Mails, Videokonferenzen und Anrufen ins Homeoffice – auch außerhalb der regulären Arbeitszeiten – überfordert. Sie werden ständig aus ihrer Konzentration herausgerissen und versuchen, die Arbeitslast per Multitasking zu bewältigen. Für die eigentlichen Aufgaben bleibt scheinbar kaum noch Zeit.

### Digitale Ablenkung ist unproduktiv und stresst

Ständige Erreichbarkeit und das Arbeiten an mehreren Aufgaben gleichzeitig führen oft zu einem anhaltend hohen Stresslevel. Körper und Geist kommen kaum zur Ruhe, was langfristig zu Erschöpfung und einem erhöhten Risiko für Burnout führen kann. Besonders problematisch ist der Druck, jederzeit schnell reagieren zu müssen – sei es auf E-Mails, Anrufe oder Chat-Nachrichten. Diese permanente Anspannung begünstigt Schlafstörungen und innere Unruhe.

Darüber hinaus leidet die Konzentrationsfähigkeit unter ständigen Unterbrechungen. Das Gehirn benötigt Zeit, um nach einer Ablenkung wieder in einen produktiven Arbeitsmodus zu gelangen. Wer sich regelmäßig aus seinen Aufgaben herausreißen lässt, arbeitet nicht nur ineffizienter, sondern empfindet die Arbeit auch als anstrengender und weniger befriedigend.

### Sagen Sie digitaler Ablenkung den Kampf an: 5 Tipps für mehr Konzentration bei der Arbeit

Diskutieren Sie mit den Teilnehmenden, welche der folgenden (kleinen) Schritte sie in der nächsten Zeit ausprobieren wollen.

1. **Planen Sie Fokuszeiten ein:** Legen Sie feste Zeitblöcke für konzentriertes Arbeiten fest, in denen Sie E-Mails und Anrufe stummschalten und den Kollegen und Kolleginnen durch eine geschlossene Tür signalisieren, dass Sie nicht gestört werden möchten.
2. **Steuern Sie gezielt, welche Benachrichtigungen Sie erreichen:** Deaktivieren Sie nicht notwendige Push-Mitteilungen und nutzen Sie „Bitte nicht stören“-Modi.
3. **Bauen Sie bewusst digitale Pausen ein:** Nutzen Sie die Zeit zwischen (Video-)Meetings, um sich zu bewegen und den Blick vom Bildschirm abzuwenden.
4. **Legen Sie klare Kommunikationsregeln fest:** Definieren Sie Erreichbarkeitszeiten und nutzen Sie asynchrone Kommunikation, um Unterbrechungen zu reduzieren.
5. **Nutzen Sie die Technik für sich:** Tools wie Konzentrations-Apps, Noise-Cancelling-Kopfhörer oder Blaulichtfilter können Ihnen auch helfen, Ablenkungen zu minimieren.



# Ihr Leitfaden für Ihre Unterweisung zum Thema Ablenkung durch Smartphones & Co.

Eine PowerPoint-Präsentation ist das ideale Kerndokument für Ihre Unterweisung. Ihre Teilnehmenden haben immer die wichtigsten Informationen vor Augen. Außerdem haben Sie einen roten Faden, der Sie durch die Unterweisung führt und sicherstellt, dass Sie keine wichtigen Aspekte vergessen. Gerade, wenn Sie noch nicht viel Erfahrung haben, ist das eine unschätzbare Hilfe. Doch eine ansprechende Präsentation zu erstellen ist eine recht zeitaufwendige Arbeit und deshalb haben wir Ihnen diese Aufgabe abgenommen. Sie müssen bzw. können die Präsentation nur noch individuell anpassen. (WB)

## Vorbereitung

Laden Sie zunächst unter dem folgenden Link Ihre PowerPoint-Präsentation herunter. Da eine Präsentation die Inhalte aber immer nur stichwortartig anzeigt, ist es wichtig, dass Sie sich zu jeder Folie die passenden Anmerkungen oder Ihren kompletten Sprechertext anfertigen und im Notizenbereich (direkt unter der Foliendarstellung) einfügen. Diese Informationen sind während der Präsentation nur für Sie sichtbar.



### Download-Tipp

Hier finden Sie Ihre PowerPoint-Präsentation zum Thema „Digitale Ablenkung“ <https://t1p.de/5gp5s>

## Folie 1: Deckblatt

Fügen Sie auf dem Deckblatt Ihren Namen und den Ort hinzu. Lassen Sie dieses Deckblatt während der Begrüßung eingeblendet, so können sich Ihre Teilnehmenden schon gedanklich auf das Thema vorbereiten.

## Folie 2: Warum ist Ablenkung ein Problem?

Ablenkung hört sich zunächst einmal nicht nach einem besonders schwerwiegenden Problem an. Doch es kommt ganz auf die Situation an, ob sich aus einer harmlosen Ablenkung nicht vielleicht doch eine große Gefährdung ergibt. Und obwohl den meisten von uns die Gefahr z. B. beim Autofahren bewusst ist, kommt es immer wieder zu schwersten Unfällen durch die Nutzung von Mobiltelefonen.



### Mein Tipp

Im dpa-Pressportal „Blaulicht“ finden Sie aktuelle Polizeimeldungen aus allen Regionen. Dann können Sie bei Ihrer Unterweisung konkrete Fälle besprechen. Link: <https://www.presseportal.de/blaulicht>

## Folie 3 und 4: Typische Ablenkungen am Arbeitsplatz

Jetzt geht es darum, wie Ablenkung am Arbeitsplatz konkret entsteht. Es geht im Kern immer darum, dass wir uns zunächst – scheinbar kurzzeitig – auf einen anderen Kommunikationskanal begeben. Je nachdem, wie intensiv die dort übermittelten Nachrichten uns fesseln, wird die Welt um uns herum in kürzester Zeit ausgeblendet.

## Folie 5: Multitasking: eine gefährliche Illusion!

Wenn wir Menschen z. B. bei der Nutzung eines Telefons auf die Gefahren ansprechen, hören wir oft das Argument: „Aber ich höre und sehe doch, was um mich herum passiert!“ Das ist so nicht richtig. Wir können uns immer nur auf eine einzige Aufgabe wirklich fokussieren. Nur wenn unser Gehirn eindeutige Gefahren erkennt (z. B. lautes Hupen oder Schreien), schaltet es den Fokus zurück auf die Umgebung. Aber: Sehr häufig gibt es diese eindeutigen Signale nicht. Ein sich näherndes Fahrzeug oder eine Absturzkante gehören nicht dazu!

## Folien 6 bis 9: Wie wirken sich Ablenkungen aus?

Die nächsten Folien führen vor Augen, wie sich Ablenkungen konkret auswirken und welche Folgen damit verbunden sein können. Dabei kommt es immer wieder zu einer verhängnisvollen Ablaufkette. Ein Ereignis mit zunächst geringem Aufmerksamkeitspotenzial reißt uns aus unseren Handlungen (z. B. ein Anruf). Noch befinden wir uns aber im „Hier und Jetzt“ und sehen keine Gefahr. Dann erhöht sich unser Fokus, z. B. aufgrund des Gesprächsinhaltes. Wir sind in der neuen Situation gefangen und verlieren den Bezug zur Ausgangssituation. Dazu bietet Folie 9 auch ein konkretes Beispiel. Besprechen Sie auch immer die Situationen auf den dargestellten Bildern.

## Folien 10 und 11: Praktische Übungen

Es nur zu hören ist eine Sache, es selbst zu spüren eine ganz andere. Deshalb folgen auf Folie 11 praktische Übungen, mit denen Sie Ihren Teilnehmenden anschaulich demonstrieren können, wie drastisch sich Ablenkungen auswirken können. Sie finden diese Übungen ausführlich beschrieben auf Seite 4.

## Folie 12 und 13: So können wir Ablenkungen vermeiden

Wir sind dem Phänomen der Ablenkung aber nicht hilflos ausgeliefert. Deshalb finden Sie auf den folgenden Folien praktische und erprobte Maßnahmen, wie Sie und Ihre Teilnehmenden sich im Unternehmen gegen gefährliche Ablenkungen schützen können. Fragen Sie Ihre Teilnehmenden, wie sie sich selbst vor Ablenkung schützen. Selbst entwickelte Maßnahmen haben die größte Wirksamkeit.

## Folie 14 bis 16: Abschluss und Diskussion

Die restlichen Folien bieten die Möglichkeit, eine abschließende Diskussion zu führen. Hier bietet sich auch das Quiz von Seite 5 an. Damit prüfen Sie, ob auch alle relevanten Inhalte verstanden wurden.



# Warum der ständige Blick aufs Handy deutliche Auswirkungen auf die Arbeit hat

Wenn es um die Nutzung privater Handys am Arbeitsplatz geht, driften die Wünsche von Beschäftigten und Führungskräften oft auseinander. Während Letztere wertvolle Arbeitszeit verschwendet wännen, haben die Beschäftigten das Gefühl, dass sich die Firma zu sehr ins Privatleben einmischt. Sprechen Führungskräfte das Thema Handynutzung an, halten Beschäftigte dies oft für übertrieben – schließlich haben sie doch nur ganz kurz aufs Handy geschaut. Was viele Beschäftigte nicht wissen: Schon die Anwesenheit des Smartphones hat einen Einfluss auf die Konzentration. (SD)

Smartphones sind aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Vielen Beschäftigten dienen sie sowohl zur Organisation des gesamten Lebens als auch als Verbindung zur Außenwelt. Sie erleichtern unzählige Prozesse bei der Arbeit wie auch im Privatleben. Doch gleichzeitig, so lautet die Erkenntnis einer Studie der Universität Paderborn, lenken sie ab und das sogar, wenn sie ausgeschaltet auf dem Tisch liegen.

## Liegt das Smartphone auf dem Tisch, sinkt die Aufmerksamkeit drastisch

Sobald ein Handy in Sichtweite ist, arbeiten die nutzenden Personen langsamer und unkonzentrierter. Dabei ist es unwichtig, ob das Gerät an- oder ausgeschaltet ist oder ob die Beschäftigten es in die Hand nehmen bzw. auf andere Art damit interagieren. Doch woran liegt das?

Die Wissenschaftler der Studie führen dies darauf zurück, dass allein die Tatsache, dass das Gerät in Sichtweite ist, den Drang auslöst, danach zu greifen, um es „nur mal eben“ auf Neuigkeiten zu prüfen. Die Entscheidung, ob wir diesem Impuls nachkommen wollen oder nicht, kostet gedankliche Ressourcen. Die Geschwindigkeit der Denkleistung und die Verarbeitung von Informationen werden dadurch beeinträchtigt, denn diese Ressourcen sind begrenzt.

## Jede Unterbrechung des Arbeitsalltags steigert die Fehlerquote

Laut einer Studie der Michigan State University verdoppelt bereits eine Unterbrechung von drei Sekunden die Fehlerquote. Werden Aufgaben gleichzeitig statt nacheinander erledigt, also z. B. neben der Arbeitsaufgabe eine kurze Nachricht auf dem Smartphone beantwortet, sinkt die Leistungsfähigkeit des Gehirns um 20 bis 40 %. Für Arbeitgebende geht es daher um mehr als den kurzen (Augen-)Blick aufs Handy.



### Mein Tipp

Vielen Menschen ist nicht wirklich bewusst, wie viel Zeit sie am Smartphone verbringen. Machen Sie doch einmal in der Unterweisung die Probe aufs Exempel: Ermuntern Sie die Teilnehmenden, sich auf dem Smartphone die tägliche Nutzungsdauer anzeigen zu lassen. Diese finden sie auf Android-Handys unter Einstellungen ⇒ digitales Wohlbefinden. Neben der Gesamtnutzungsdauer pro Tag zeigt die App auch die drei am häufigsten verwendeten Apps einschließlich der Nutzungsdauer an. Bei Apple finden Sie die Funktion in der Einstellungen-App unter „Bildschirmzeit“. Diese muss zuvor jedoch aktiviert worden sein.

Regen Sie zum Austausch an: Welche Nutzungsdauer wird angezeigt? Waren die Beschäftigten über das Ergebnis überrascht?

## Digital Detox für mehr Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit

Letztlich hat sowohl der dienstliche als auch der private Konsum von Handy & Co. negative Auswirkungen auf Konzentration und Leistungsfähigkeit. Die gute Nachricht lautet jedoch: Es ist möglich, den internen Akku immer wieder aufzuladen. Hierbei hilft Digital Detox, also der bewusste Verzicht auf digitale Geräte, allen voran auf das Smartphone. Die nachfolgende Tabelle, die Sie direkt für Ihre Unterweisung nutzen können, gibt konkrete Tipps, wie sowohl Beschäftigte als auch Führungskräfte die digitale Überlastung reduzieren können. Laden Sie die Teilnehmenden in der Unterweisung zu einer Sieben-Tage-Challenge ein: Wer hält den Verzicht auf die digitale Welt am längsten aus?

| Führungskräfte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Beschäftigte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>... schaffen Rahmenbedingungen und sind Vorbild</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>... übernehmen Verantwortung für die eigene digitale Balance</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Beispiele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Vorbildfunktion beim Umgang mit digitalen Medien wahrnehmen</li><li>■ Feierabend- und Urlaubszeiten respektieren und keine Mails oder Anrufe in dieser Zeit erwarten</li><li>■ Permanente Erreichbarkeit durch begrenzte Check-in-Zeiten ersetzen</li><li>■ No-Phone-Meetings durchführen, in denen Smartphone &amp; Co. z. B. durch das analoge Flipchart ergänzt werden</li><li>■ Z. B. im Rahmen des BGM Schulungen zu Digital Detox anbieten</li></ul> | <b>Beispiele</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Nach Feierabend sowohl das Diensthandy als auch das private Telefon bewusst abschalten oder in den Flugmodus versetzen</li><li>■ In Pausen bewusst auf das Smartphone verzichten</li><li>■ E-Mails und WhatsApp-Nachrichten bewusst nur zu bestimmten Zeiten checken, statt sich ständig unterbrechen zu lassen</li><li>■ Apps zur Reflexion der eigenen Bildschirmnutzung verwenden</li></ul> |



# Digitale Ablenkung im Straßenverkehr – auch mit Freisprecheinrichtung kritisch

Eine besonders spannende Zielgruppe, wenn es um die Gefahr der Ablenkung durch digitale Medien geht, ist die Gruppe derer, die beruflich viel fahren – sei es die Lkw-Fahrerin, der Außendienstmitarbeiter oder das Service-Team. Dass das Smartphone während der Fahrt nichts am Ohr zu suchen hat, sollte eigentlich klar sein. Dass jedoch auch das Telefonieren mit der Freisprecheinrichtung unfallträchtig ist, wird gerne ausgeblendet und sollte daher in jeder Unterweisung für Vielfahrende Thema sein. (SD)

Autofahren ist heute digital. Die meisten modernen Autos verfügen über die Möglichkeit, über das Fahrzeug auf Handy & Co. zuzugreifen. Man kann über eine Freisprecheinrichtung telefonieren, während beide Hände am Lenkrad sind und viele Apps lassen sich auf einem Display im Blickfeld der fahrenden Person anzeigen und ansteuern. Dadurch ist Fahren viel sicherer geworden. Die Praxis zeigt jedoch, dass auch die digitale Navigation und Kommunikation unter bestimmten Bedingungen unfallträchtig sind.

## Mal eben eine WhatsApp auf dem Handy beantworten? – Ein absolutes No-Go!

Welch kritische Folgen es haben kann, wenn Personen während der Fahrt das Handy zur Hand nehmen oder auf dem Display des Navigationsgeräts herumtippen, hat der ADAC 2020 in einer kleinen, aber eindrucksvollen Testreihe ermittelt.

Dabei bekamen die Testpersonen während der Fahrt verschiedene Aufgaben gestellt und das Fahrverhalten wurde währenddessen überprüft. Zwei eindrucksvolle Fälle eignen sich hervorragend dazu, in der Unterweisung zu verdeutlichen, dass die intensive Nutzung der Technik während der Fahrt ein hohes Unfallrisiko birgt.

Schildern Sie in der Unterweisung zunächst jeweils den Fall und lassen Sie die Teilnehmenden dann einschätzen, welche Auswirkungen dies auf das Fahrverhalten haben könnte. Präsentieren Sie erst danach die Studienergebnisse und diskutieren Sie diese mit den Teilnehmenden.

**Aufgabe 1:** Smartphone vom Beifahrersitz nehmen, eine kurze WhatsApp-Nachricht lesen und beantworten.

So änderte sich das Fahrverhalten:

- Im Durchschnitt ging der Blick 14-mal weg von der Straße. Dies summierte sich auf 140 blind gefahrene Meter.
- 1/3 der Teilnehmenden überfuhr die Mittellinie und blieb mehrere Sekunden auf der falschen Seite.



Die Benutzung des Smartphones während der Fahrt führt zu vielen Metern Blindflug.

**Aufgabe 2:** Straßennamen ins (eingebaute) Navigationsgerät eingeben. Währenddessen taucht ein Hindernis auf.

So änderte sich das Fahrverhalten:

- 87 % der Personen wären mit mehr als 40 km/h aufgeprallt, weil sie nicht mehr rechtzeitig hätten anhalten können.
- Nur 1/3 der Fahrenden führten eine Vollbremsung durch.
- Im Durchschnitt fehlte für 6 Sekunden der Blick auf die Fahrbahn. Dies entspricht bei Tempo 100 ca. 168 Metern.

## Trotz Freisprecheinrichtung bleibt ein erhöhtes Unfallrisiko beim Telefonieren

Auf den ersten Blick scheint das Telefonieren mit Freisprecheinrichtung eine sichere Sache – schließlich hat man beide Hände am Steuer und kann den Blick auf die Straße richten. Oft wird jedoch unterschätzt, dass der Fokus auf das Gehör und vor allem auf die Inhalte, also das, was man hört, dennoch eine starke Ablenkung darstellen kann.

Wenn wir während der Fahrt versuchen, komplizierte Problemstellungen zu lösen, oder emotionale Gespräche führen, wird das Gehirn so beansprucht, dass für die Konzentration auf den Verkehrsweg keine Kapazitäten mehr bleiben. Üblicherweise sind es negative Emotionen wie ein Streit im Kollegenkreis, die sich negativ aufs Fahrverhalten auswirken. Doch auch positive Emotionen können dafür sorgen, dass die Konzentration eingeschränkt ist. Stellen Sie sich nur einmal vor, sie würden unterwegs von einer Schwangerschaft oder einer Geburt erfahren.



### Fazit

Smartphone & Co. können sowohl im Straßenverkehr als auch im innerbetrieblichen Verkehr zu gefährlichen Ablenkungen führen. Das Schreiben von Nachrichten während der Fahrt ist ein No-Go und Telefonieren, wenn überhaupt, nur mit Freisprecheinrichtung erlaubt. Hier sollte darauf geachtet werden, dass die Freisprecheinrichtung über eine Sprachsteuerung verfügt. Besonders, wenn das Gespräch emotional oder anspruchsvoll ist, gilt dennoch: Besser zunächst das Fahrzeug parken und zurückrufen. ➡



### Download-Tipp

Wie verhängnisvoll die Ablenkung durchs Smartphone im Straßenverkehr sein kann, zeigt auf ebenso emotionale wie eindrucksvolle Weise der Kurzfilm „Lenken statt Ablenken“. <https://t1p.de/abgelenktimverkehr>

# Arbeitgebender darf private Handynutzung am Arbeitsplatz verbieten

Arbeitgebende dürfen über ihr Direktionsrecht ihren Mitarbeitenden die private Handynutzung während der Arbeitszeit untersagen. Sie müssen dabei nicht mal das Betriebsratsgremium beteiligen. So hat es das Bundesarbeitsgericht in Erfurt entschieden (BAG vom 17.10.2023, Az. 1 ABR 24/22). Meiner Meinung nach sollten Arbeitgebende, unabhängig vom Bestehen eines Betriebsratsgremiums, von dieser Befugnis auf jeden Fall Gebrauch machen. (MM)

## Keine private Handynutzung während der Arbeitszeit

**Der Fall:** Der Arbeitgebende hatte seine Arbeitnehmenden per Aushang zum Thema „Regeln zur Nutzung privater Handys während der Arbeitszeit“ darauf hingewiesen, dass jede Nutzung von Mobiltelefonen/Smartphones zu privaten Zwecken während der Arbeitszeit nicht gestattet ist. Bei Verstößen drohte er mit arbeitsrechtlichen Konsequenzen bis hin zur fristlosen Kündigung. Der Betriebsrat sah darin einen Verstoß gegen die Mitbestimmungsrechte und klagte.

## Arbeitgebende dürfen Ordnungsverhalten frei regeln

**Die Entscheidung:** Der Betriebsrat hatte im Fall keinen Erfolg vor Gericht. Das Mitbestimmungsrecht aus § 87 Abs. 1 Nr. 1 Betriebsverfassungsgesetz sei hier nicht verletzt. Durch das Verbot, während der Arbeitszeit Handys zu privaten Zwecken zu nutzen, wird kein arbeitsbegleitendes Verhalten der Beschäftigten geregelt. Geregelt wird ein Verhalten, das während der Arbeitszeit einer tatsächlichen Arbeitsleistung der Arbeitnehmenden entgegenstehen würde.



### Mein Tipp

Gibt es in Ihrem Betrieb einen Betriebsrat, würde ich mit diesem geschlossen auftreten. Das Verbot der privaten Handynutzung am Arbeitsplatz kann nur in dessen Sinne sein, denn es schützt die Arbeitnehmenden. Verletzungen und Haftungsfälle durch Ablenkung werden schlicht vermieden. Wenn der Betriebsrat hier mit dem Arbeitgebenden zusammenarbeitet, schützt er unter dem Strich die Mitarbeitenden. Für die Arbeitgebenden hat die Zusammenarbeit mit dem Betriebsrat den Vorteil, dass die Mitarbeitenden eine vom Betriebsrat getragene Lösung besser annehmen.

Ein solches Verbot unterliegt daher auch nicht der Mitbestimmung des Betriebsrats. Mitarbeitende, die privat ihre Handys und Smartphones nutzen, erbringen keine Arbeitsleistung. Der Blick auf das Smartphone, die Entsperrung des technischen Geräts und die weiteren Aktivitäten mit dem Smartphone hindern den Mitarbeitenden daran, dass er seiner arbeitsvertraglich vereinbarten und geschuldeten Tätigkeit nachgeht. Er versößt damit gegen seine vertragliche Hauptpflicht, die Arbeitspflicht. Die Nutzung privater Endgeräte am Arbeitsplatz lässt sich aber trotzdem zum Beispiel in einer Betriebsvereinbarung verbindlich für alle Mitarbeiter regeln. Arbeitgebende und der Betriebsrat einigen sich hier auf eine bestimmte gemeinsame Lösung.



### Fazit

Arbeitgebende können und sollten die private Handynutzung am Arbeitsplatz verbieten, und zwar nicht nur deswegen, weil die Nutzung nicht nur zulasten der Arbeitszeit, sondern auch der Arbeitssicherheit geht. Wer sein Handy nicht privat nutzt, kann auch nicht dadurch abgelenkt werden. Und wer nicht abgelenkt wird, produziert weniger Schäden!

## Klare Regelung ist eine Win-win-Situation

Für den Arbeitgebenden hat eine klare Regelung des Verbots der private Nutzung noch einen weiteren Vorteil: Er kann bei Verstößen abmahnen und im Wiederholungsfall kündigen. Klare Regelungen rechtfertigen klare Konsequenzen bei Verstößen. Lange Diskussionen erübrigen sich dann. Außerdem: Wenn die Beschäftigten über ein Diensthandy verfügen, ist klar, dass dieses nur zu dienstlichen Zwecken genutzt werden darf. Ablenkung durch TikTok & Co. dürfte es dann nicht geben. Für Arbeitgebende hat diese Regelung zudem den Vorteil, dass sie auf ein reines Diensthandy auch zugreifen dürfen. Sie müssen dann nicht fürchten, private Daten zu sehen oder zu lesen.

## Mischnutzung vermeiden

In vielen Betrieben wird das private Handy zu dienstlichen Zwecken genutzt oder das dienstliche zu privaten. Auch dies würde ich im Betrieb unterbinden. Zum einen ist hier schon der Datenschutz ein großes Problem, zum anderen schafft man damit wieder die Einfallstore für die unerwünschte Ablenkung. Wenn Beschäftigte Diensthandys brauchen, sollte ihnen ein solches durch den Arbeitgebenden gestellt werden. Es sollte nicht das Privathandy genutzt werden. Übrigens: Wird das Diensthandy dann doch zu privaten Zwecken verwendet, darf der Arbeitgebende eine Abmahnung aussprechen.

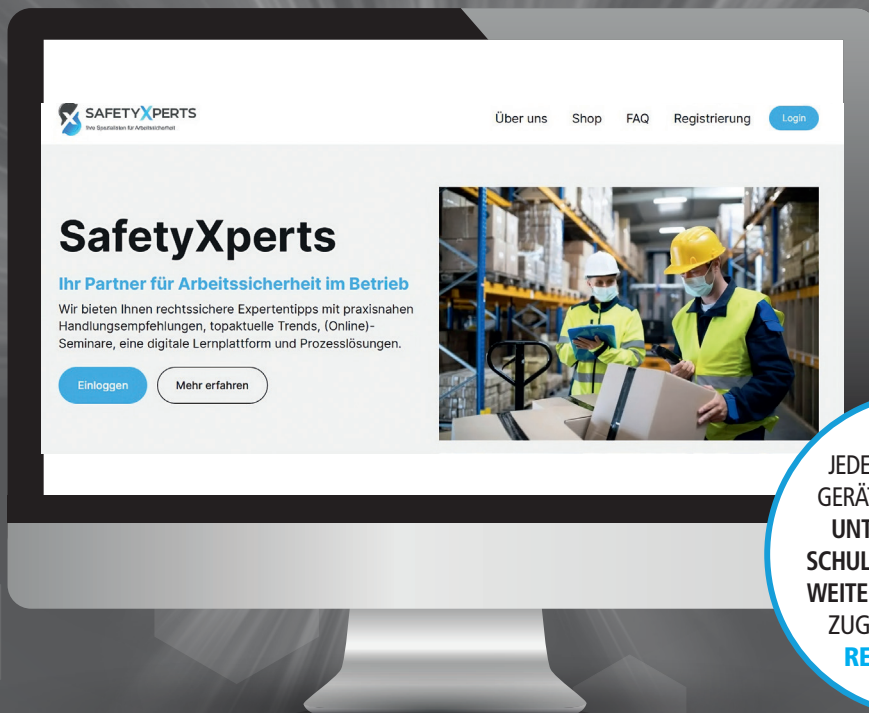


### Mein Tipp

Im Fall wurde ein Verbot ausgesprochen. Belassen Sie es aber nicht dabei, sondern erklären Sie, dass es nicht (nur) um Verbote geht, sondern auch darum, dass Ihre Maßnahmen einen Schutzzweck haben. Es geht nicht nur um Sachschäden oder eine mangelnde Arbeitsleistung, sondern auch um körperliche Schädigungen, die man selbst oder andere davontragen können. Beschäftigte müssen sich dessen bewusst sein, dass sie für Schädigungen in bestimmten Fällen auch persönlich haftbar gemacht werden können.



# IHR NEUER ONLINEBEREICH IST DA!



JEDERZEIT VON ALLEN GERÄTEN AUF MUSTER-UNTERWEISUNGEN, SCHULUNGSVIDEOS UND WEITERE ARBEITSHILFEN ZUGREIFEN. **GLEICH REINSCHAUEN!**



**Praktische Lösungen, mit denen Sie schnell und fehlerfrei arbeiten, unter:**  
[www.safetyxperts.de](http://www.safetyxperts.de)



## Musterunterweisungen und weitere Arbeitshilfen

In jeder Ausgabe weisen wir auf thematisch passende Musterunterweisungen, Schulungsvideos, Unterweisungsnachweise und viele weitere, nützliche Arbeitshilfen zum Download hin. Diese finden Sie hier bequem per Schlagwortsuche.



## Archiv: Ihre Ausgaben

Digital und auf allen Geräten können Sie auf die bisher erschienenen Ausgaben bequem zugreifen.



## Newsfeed: Aktuelle Beiträge

Blieben Sie stets über aktuelle Themen und wichtige Änderungen im Arbeitsschutz informiert.

## Impressum

Verleger: SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG • Theodor-Heuss-Str. 2-4, 53095 Bonn • Telefon: 02 28/95 50 160 • Fax: 02 28/36 96 480 • Internet: [www.safetyxperts.de](http://www.safetyxperts.de) • E-Mail: [kundenservice@safetyxperts.de](mailto:kundenservice@safetyxperts.de) • Vorstand: Richard Rentrop • ISSN 1613-4362 • Erscheinungsweise: 34 x pro Jahr • Herausgeber: Martin Grashoff, Theodor-Heuss-Str. 2-4, 53095 Bonn • Produktmanagement: Milena Eilers, Bonn • Autoren: Svenja Dammasch (SD), Buxtehude; Werner Böcker (WB), Hamm, Maria Markatou (MM), München • Schlussredaktion: Christine Schmatloch, M.A., Hückeswagen • Satz: Schmelzer Medien GmbH, Siegen • Druck: Warlich Druck, Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim • Kundenservice in der Schweiz: Kundenservice • VNR.CH • 9024 St. Gallen • Telefon: 02 28/95 50 160 • Telefax: 02 28/36 96 480 • E-Mail:

[kundenservice@vnr.ch](mailto:kundenservice@vnr.ch) • „Unterweisung +plus“ ist auch in englischer und polnischer Sprache verfügbar. • ist auch in englischer und polnischer Sprache verfügbar. Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns unter [kundendienst@safetyxperts.de](mailto:kundendienst@safetyxperts.de) • Alle Angaben in „Unterweisung +plus“ wurden mit äußerster Sorgfalt ermittelt und überprüft. Sie basieren jedoch auf der Richtigkeit uns erteilter Auskünfte und unterliegen Veränderungen. Eine Gewähr kann deshalb nicht übernommen werden. • © 2025 by SafetyXperts, ein Unternehmensbereich der Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn, Berlin, Bukarest, Jacksonville, Manchester, Passau, Warschau Bildnachweise: Titelbild: Cedric mit KI generiert; S. 4: Joaquin Corbalan; S. 9: Andrey Popov – alle AdobeStock

Dieses Produkt besteht aus FSC®-zertifiziertem Papier.

Dieser Fachnewsletter richtet sich gleichermaßen an weibliche und männliche Leser. Aus Gründen der Lesbarkeit wird die männliche Schreibweise (z. B. Unternehmer, Mitarbeiter) gewählt. Diese schließt stets alle Geschlechterformen mit ein.





### Wie stark kann sich eine kurze Ablenkung auf die Fehlerquote auswirken?

1. Schon 3 Sekunden Unterbrechung führen zu einer durchschnittlichen Verdopplung der Fehlerquote.
2. Bis zu 10 Sekunden Unterbrechung haben keinen Einfluss auf die Fehlerquote.
3. Die Fehlerquote steigt erst nach einer Minute Unterbrechung merklich an.

**Erklärung:** Antwort 1 ist richtig. Studien zeigen, dass unser Gehirn nach einer Ablenkung mehrere Sekunden benötigt, um wieder auf die ursprüngliche Aufgabe umzuschalten. Schon eine kurze Unterbrechung stört den Denkprozess – Informationen gehen verloren, und die Fehlerhäufigkeit steigt rapide. Besonders bei sicherheitskritischen Tätigkeiten kann dies schwerwiegende Folgen haben.



In der nächsten Ausgabe lesen Sie:

Hoch hinaus mit Lerneffekt – praktische Methoden für Ihre Unterweisung

Mit diesen 4 Videos demonstrieren Sie den richtigen Umgang mit Leitern und Tritten

Die 10 Gebote der Leiternutzung – oder: „So kommst du heil hinauf und wieder herunter“



**SAFETYXPERTS**

Ihre Spezialisten für Arbeitssicherheit