

## Der richtige Umgang mit Musik am Arbeitsplatz

Date : Dienstag, der 31. Juli 2018



**Musik hören ist für viele Menschen ein wichtiger Bestandteil im Leben. Egal, ob wir sie laut mitsingen während wir im Auto sitzen oder sie uns beim Sport zu Spitzenleistungen antreibt: sie ist aus unserem Leben nicht wegzudenken. Doch wie sieht es mit Musik am Arbeitsplatz aus?**

Grundsätzlich erlaubt der Gesetzgeber Musik am Arbeitsplatz, außer eine interne Vereinbarungen lässt das nicht zu. Darüber hinaus darf sie nicht die Vertragspflicht verletzen. Das heißt, die eigenen Aufgaben müssen gewissenhaft erledigt werden und die Musik darf die anderen Mitarbeiter nicht beim konzentrierten Arbeiten stören.

Apropos Kollegen: Musik am Arbeitsplatz kann im Open Office unter gewissen Umständen zu Konflikten führen. Musik ist erfahrungsgemäß eine Frage des Geschmacks, und Geschmack liegt nun einmal im Auge des Betrachters, oder besser gesagt: in den Ohren. Die Verwendung von Kopfhörern kann hier Abhilfe schaffen.

Aber selbst dann sind nicht immer alle Beteiligten davon begeistert und vermuten, dass Musikhören von der Arbeit ablenkt und der Konzentration schadet.

Allerdings ist in den meisten Fällen genau das Gegenteil der Fall. Ein Expertenteam um Prof. Dr. Tom Fritz vom Max-Planck-Institut in Leipzig hat festgestellt, dass Musik hören das Erledigen von Aufgaben sogar unterstützt. Während monotoner Arbeitsvorgänge kann schwungvolle Musik motivieren und die Produktivität steigern.

Auch bei schwierigeren Aufgaben kann die richtige Musik, die über Kopfhörer gehört wird, hochkonzentriertes Arbeiten unterstützen. Andere Geräusche oder Gespräche der Kollegen werden gleichzeitig leichter ausgeblendet.

Beim Verfassen von Texten sollte keine Musik verwendet werden, die in der selben Sprache gesungen wird, wie der zu verfassende Text. Dies hätte eine ablenkende Wirkung. Dasselbe gilt für Lieder, die einem selbst noch neu sind oder bei denen man am liebsten mitsingen möchte – womit wir wieder bei den Kollegen angelangt wären.

Während monotoner Arbeitsvorgänge kann schwungvolle Musik motivieren und die Produktivität steigern.

Das Expertenteam vom Max-Planck-Institut stellte in ihrer Studie einen positiven Effekt in unserem Körper fest: Wenn wir Musik hören wird unsere Atmung intensiver und die Sauerstoffversorgung angeregt. Das unterstützt uns besonders dann, wenn Koffein nicht mehr gegen Müdigkeit ankommt. Außerdem macht uns unsere Lieblingsmusik gute Laune – und gute Laune soll ja bekanntlich eine ansteckende Wirkung haben.

### ***Welches Musikgenre passt am besten zu welchen Aufgaben:***

? Klassik und Instrumental Musik unterstützt Sie bei Aufgaben, die hohe Konzentration fordern.

? Naturgeräusche haben eine beruhigende Wirkung und sind vorwiegend sinnvoll, wenn Sie angespannt sind und Schwierigkeiten haben sich zu konzentrieren.

? Dramatische und epische Musik, wie sie in Filmen und Musicals eingesetzt wird, wirkt sich positiv auf Ihre Zielstrebigkeit aus und kann Ihre Produktivität erfolgreich beeinflussen.

? Pop und Indie-Rock sind klassische Stimmungsmacher. Und gut gelaunt geht die Arbeit gleich viel leichter von der Hand.