



## KAPITEL 01 – ABLENKUNG

### Einleitung

Ablenkung bedeutet, dass etwas Ihre Aufmerksamkeit beansprucht, so dass Ihre vollständige Aufmerksamkeit nicht der Aufgabe gilt, mit der Sie gerade beschäftigt sind. Häufig verbergen wir dies hinter dem “Multi-Tasking”, aber eigentlich bedeutet dies, dass man nicht voll bei der Sache ist.

Wir sind von Ablenkungen umgeben. So können das Telefon, Fernsehen, Mitteilungen über die Social Media, Apps oder das Versenden einer E-Mail während des Navigierens zum Beispiel eine erhebliche Ablenkung sein. Zumeist beherrschen wir dies gut, aber es droht die Gefahr, dass wir nicht auf unsere Handlungen oder die Umgebung achten. Dies kann wiederum ernsthafte Folgen für die Sicherheit haben.

### Beispiel aus der Praxis

Während des Navigierens möchte man eben schnell eine E-Mail versenden. Man schaut sich eben noch um, bevor man zum PC geht. Man richtet seine Aufmerksamkeit auf die E-Mails und sieht nicht mehr, was draußen geschieht. Das Schiff kommt vom Kurs ab, aber dies merken wir noch nicht. Bis man vom PC wieder aufschaut und sieht, dass man auf ein angelegtes Schiff zuhält. Man versucht den Kurs noch zu korrigieren, aber vergeblich, es kommt zur Kollision.

### Anleitung

Sorgen Sie für die Minimierung von Ablenkungen, z.B. durch Stummschaltung des Telefons. So werden Sie nicht durch hereinkommende Mitteilungen abgelenkt und können die Mitteilungen zu einem besser geeigneten Moment aufmerksam nachsehen und eventuell darauf reagieren. Die Aufmerksamkeit bleibt bei Ihrer Aufgabe und es kommen keine zusätzlichen Stresssignale auf Sie zu.

Wenn doch etwas passiert, wodurch Sie abgelenkt werden, dann bedenken Sie, ob die Ablenkung dringend und wichtig ist. Wird z.B. ein Alarm ausgelöst, ist es wichtig, darauf zu reagieren. Eine hereinkommende E-Mail während des Anlegens kann jedoch zu einer Gefahrensituation führen.

Ist die Ablenkung aber wichtig, so wie im Falle einer Notsituation, dann sorgen Sie dafür, dass Sie die vorliegende Aufgabe gut abschließen oder jemandem übertragen, bevor Sie reagieren.

Lenken Sie einander nicht ab, sprechen Sie einander darauf an, falls Sie von der Aufgabe abgelenkt würden, mit der Sie beschäftigt sind, und helfen Sie einander durch eventuelle Übernahme von Aufgaben.

