

## BLITZ-URTEIL IN 50 MILLISEKUNDEN!

Fix-Rubrik „Psychologie“



EVA TIEFENBÖCK

*Bereits 50 Millisekunden reichen aus, um bei der Betrachtung einer Webseite ein erstes Urteil zu fällen. Dieser erste Eindruck hat ernsthafte Auswirkungen auf die Einstellung*

*zum Rest der Website. (Lindgaard, G., Fernandes, G., Dudek, C. & Brown, J. 2006, Attention web designers: You have 50 milliseconds to make a good first impression! Behaviour & Information Technology, Vol. 25, No. 2, 115-126.)*

In der Psychologie bezeichnet man dies als „Halo-Effekt“ (Zimbardo, Ph. G., 1992, Psychologie, Berlin: Springer). Der Konsument wird nur dann bereit sein, sich weiter mit diesen Seiten auseinanderzusetzen, wenn er die betrachtete Seite bereits in diesen ersten 50 Millisekunden für gewinnbringend beurteilt hat.

Genau genommen handelt es sich beim Halo-Effekt um eine Urteilsverzerrung. Bsp.: Wenn Sie jemanden mögen, sind Sie geneigt, ihn oder sie positiver zu beurteilen.

### Eselsbrücken für mehr Schnelligkeit

Sie bekommen einen Anruf. Der Anrufer nennt zuerst seinen Namen und beginnt das Gespräch. Mussten Sie danach nochmals nach dem Namen der



Person fragen? Dann hat er Ihnen keine Eselsbrücke dazu genannt. „Mein Name ist Tiefenböck. Wie die Tiefe und der Bock“. Klingt komisch, ist aber effizient. Denn so wird der Angerufene mit 70-prozentiger Wahrscheinlichkeit auch gleich Ihren Namen richtig aufschreiben.

Dieser Vorgang spart Zeit. Sie bleiben nachhaltiger im Gedächtnis dieser Person haften, weil Sie ihr und ihm visuelle Bilder dazu schicken. Das kleine Schmunzeln, das es außerdem, je nach gewählter Assoziation („so wie der tiefe Bock!“) auslöst, überbrückt oft die anfängliche Steifheit eines Gesprächs.

### High-Speed-Gesellschaft: Sight-Jogging

Für alle die es auch in ihrer Freizeit schnell haben

möchten, gibt es Sight-Jogging.

Möchten Sie Sehenswürdigkeiten besichtigen und gleichzeitig ihr Fitnessprogramm durchziehen? Bei den Sight-Jogging-Touren flitzen Sie mit einer durchtrainierten StadtführerIn durch Städte wie z.B. Rom. Kultur im Eiltempo.

„Wenn du es eilig hast, gehe langsam!“ (Lothar J. Seiwert, 2005, Campus Verlag)

In den USA gibt es eine neue Krankheit: Hurry Sickness (Hetz-Krankheit). Sie wird durch den Irrglauben ausgelöst, dass wir, wenn wir alles immer schneller machen, auch alles erreichen können. Hurry Sickness wabert bereits nach Europa herüber. Doch nicht immer kommt man mit Schnelligkeit auch wirklich schneller zum gewünschten Ziel.

Lothar Seiwert greift hierfür eine alte Geschichte auf:

Als Till Eulenspiegel zu Fuß zur nächsten Stadt wanderte, überholte ihn eine fahrende Kutsche. Der Kutscher, der es sehr eilig zu haben schien, rief: „Wie weit ist es bis zur nächsten Stadt?“ „Wenn Ihr langsam fährt, eine halbe Stunde. Wenn Ihr schnell fährt, einen halben Tag, mein Herr!“, antwortete Till. „Du Narr!“, schimpfte der Kutscher, griff zur Peitsche und trieb die Pferde noch heftiger an. Die Kutsche fuhr mit erhöhtem Tempo weiter. Eulenspiegel ging seines Weges. Die Straße hatte

viele Schlaglöcher. Eine Stunde später fand er die Kutsche. Sie lag offenbar mit einem Schaden im Straßengraben. Die Vorderachse war gebrochen, und der Kutscher fluchend damit beschäftigt, diese



zu reparieren. Er blickte Till Eulenspiegel vorwurfsvoll an, worauf dieser nur anmerkte: "Ich sagte Euch doch: Wenn Ihr langsam fahrt, eine halbe Stunde..."

*Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck*

**BRÜCKE**  
WIEN

Mag<sup>a</sup> Eva Tiefenböck  
1020 Wien, Schwarzingergasse 7/I/14  
2020 Hollabrunn, Schöngrabern 42  
Tel.: 0699 811 39 085  
eva.tiefenboeck@gmx.at  
www.bruecke-wien.at

## Fix-Rubrik „Wohlfühlen“

### Catch me if you can ...

... ist ein Film von Steven Spielberg nach einer wahren Begebenheit. Er handelt von einem genialen Hochstapler, der ständig auf der Flucht vor seinem Verfolger, einem FBI-Agenten ist.

Heute als Schlagwort in der Wirtschaft wirkt es für mich wenig motivierend: Einer gibt ein Ziel vor, andere versuchen es noch schneller zu erreichen. Individualität geht verloren. Wenn wir unsere eigenen Ziele haben, unsere eigenen Wege gehen, werden wir ein individuelles Produkt schaffen, das schließlich Erfolg haben wird. Und das gelingt am Besten in unserem eigenen Tempo!

Ständiges Hetzen wirkt sich unter anderem auf den Körper aus. Unsere Muskulatur ist im Ruhezustand weich und schlaff. Auf einen Nervenimpuls hin zieht sie sich zusammen (Kontraktion) und verkürzt sich. Sind wir den Großteil unserer Zeit im Stress (auf der Flucht oder am hinterher Jagen), werden andauernd Nervenimpulse gesendet, die unseren Muskeltonus anheben und unsere Muskeln verkürzen. Dies führt zu den bekannten Verspannungen und Schmerzen.

Sollte dies bei Ihnen schon der Fall sein, machen Sie Dehnungsübungen. Klassische Massage ist

ebenfalls eine sehr wirksame Methode, um verkürzte Muskeln fachmännisch dehnen zu lassen. Eine sanfte und besonders angenehme Form der Entspannung stellt die Klangmassage dar. Also lassen Sie ihren Alltag nicht - wie Bob Marley schon sagte - zum „Rat Race“ werden. Genießen Sie 'mal ganz für sich!

