



# Ich bin ein Dopamin-Junkie

Der erste Job, die zukünftige Rolle des Personalers oder eine inspirierende Lektüre: HRler, Geschäftsführer und Blogger geben Antworten in unserem Fragebogen auf der „Letzten Seite“.

*Friederike Fabritius ist Neurowissenschaftlerin und Leadership-Expertin. Hier verrät sie, auf welche Weise Vertrauen im Team entsteht und wie der optimale Neurotransmitter-Cocktail für Höchstleistungen aussieht.*

**Ich spreche sechs Sprachen, weil ...** ich ein „Sensation Seeker“ bin. So nennen Neurowissenschaftler Menschen, die ein sehr aktives Dopaminsystem haben und ständig etwas Neues lernen und tun müssen. Man nennt uns auch Dopamin-Junkies.

**Am liebsten spreche ich Englisch, weil ...** ich seit über zwei Jahrzehnten international arbeite. Außerdem ist es viel einfacher, auf Englisch lustig zu sein. **Unternehmen sollten die Erkenntnisse der Hirnforschung viel stärker einbeziehen, weil ...**

viele Prozesse auf völlig falschen Annahmen beruhen, wie der, dass Menschen in erster Linie ihren Gewinn maximieren möchten. Dabei ist ihnen Fairness viel wichtiger.

**Ich höre auf mein Herz, wenn ...** ich wichtige Entscheidungen treffe. Wir alle entscheiden hauptsächlich, indem wir das limbische System – den Sitz unserer Emotionen – aktivieren. Den präfrontalen Kortex für das rationale Denken verwenden wir nur, um bereits getroffene Entscheidungen hinterher zu rechtfertigen.

**Der größte Unterschied zwischen Wissenschaft und Management ist ...** dass ich jetzt nicht mehr den ganzen

Tag allein im Labor mit zwei Affen verbringe. Ich liebe die Wissenschaft, aber mein Leben ist jetzt aufregender.

**Durch meine fünf Kinder habe ich gelernt, dass ...**

man nie zu viele Kinder haben kann. **Wichtig wäre eine neurochemische Diversität in der Arbeitswelt, weil ...** diverse Teams bessere Ergebnisse erzielen und innovativer sind. Momentan konzentrieren sich Unternehmen auf „Gender Diversity“, aber viel wichtiger wäre „Diversity of Thought“. Menschen unterscheiden sich in ihren Stärken und Denkprozessen.

**Ein gehirnfrendliches Arbeitsumfeld umfasst:**

Fun, Fear and Focus. Menschen brauchen den optimalen Cocktail aus drei Neurotransmittern, um produktiv zu sein. Wenn wir Spaß haben, schüttet unser Gehirn Dopamin aus. Sind wir leicht überfordert, bekommen wir einen Noradrenalin-Kick, und wenn wir uns fokussieren, bekommen wir einen Schub Acetylcholin.

**Multitasking ist eine Märr, weil ...** der präfrontale Kortex nicht zwei Aufgaben gleichzeitig bearbeiten kann. Menschen, die Multitasking machen,

brauchen 50 Prozent länger, um die Aufgabe zu bearbeiten, und sie machen 50 Prozent mehr Fehler.

**Vertrauen im Team ist abhängig von ...** Oxytocin. Dieser Botenstoff wird ausgeschüttet, wenn man zum Beispiel gemeinsam eine schwierige Situation meistert oder ein Abenteuer erlebt.

**Ein Rat, der mir oft weitergeholfen hat, war:**

Die Gedanken sind frei. Ich bin in der ehemaligen DDR aufgewachsen und vor der Wende ausgereist. Ich bin jeden Tag dankbar für das Leben, das ich führen darf.

**Mein nächstes Buch schreibe ich über ...** Women in the Workplace. Wenn wir mehr Frauen in Führungspositionen haben wollen, müssen wir das Arbeitsumfeld ändern, nicht die Frauen.

*Die Fragen stellten Jeanne Wellnitz und Hannah Petersohn*

**Friederike Fabritius** hat beim Max-Planck-Institut für Hirnforschung gearbeitet und war bei McKinsey im Management Consulting tätig. Die 38-jährige Speakerin ist Lead-Autorin des preisgekrönten Buchs „The Leading Brain – Neuroscience Hacks to Work Smarter, Better, Happier“.