



## Mehr Fokuszeit!

Wir leben in Zeiten von Krieg, Rezession und Klimawandel. Das Vertrauen in eine bessere Zukunft sinkt. (NZZ, 16.10.2024) Höchste Zeit also, um in unser Glaubensfundament zu investieren!

*Ihr aber, meine Lieben, gründet euch auf den hochheiligen Glauben, den ihr angenommen habt. Baut auf diesem Fundament weiter! (Judasbrief 20)*

### In Sachen "Glauben" ist die

**Heilsarmee Profi.** Aber nehmen wir uns wirklich genug Zeit, um in dieses Glaubensfundament zu investieren? Oder lassen wir uns zu fest ablenken? Zum Beispiel mit Lesen und Schreiben von E-Mails? Der Software-Konzern Microsoft hat den gegenwärtigen digitalen Arbeitsalltag mittels Milliarden von anonymisierten Daten und einer Umfrage bei über 30'000 Mitarbeitern aus 31 Ländern untersucht. **Deshalb wissen wir jetzt, dass Angestellte durchschnittlich 270 Nachrichten pro Tag erhalten** (117 Mails + 153 Teams-Nachrichten).

«Alle 2 Minuten wird man unterbrochen durch ein Meeting, eine E-Mail oder eine Teams- oder Slack-Nachricht während der Hauptarbeitszeit. [...] Das lenkt ab. Lediglich 32 Prozent der Umfrageteilnehmer geben an, ausreichend ungestörte Fokuszeit zu haben. **68 Prozent klagen über Unterbrechungen in den Phasen, in denen sie sich eigentlich konzentrieren sollten.**» (NZZ, 20.06.2025)

Wie kann man dieses Problem lösen oder zumindest entschärfen? Microsoft empfiehlt Künstliche Intelligenz.

Künstliche Intelligenz (KI) kann tatsächlich eine Hilfe sein, um zum Beispiel literarisch schöne Nachrichten zu schreiben oder lange E-Mails zusammenzufassen. Aber das Denken und Entscheiden sollten wir nie KI-Anwendungen überlassen. Und genau deshalb wird auch KI uns nur beschränkt helfen können, wenn es darum geht, der Nachrichtenflut Herr zu werden.

Was können wir denn sonst tun, um sicherzustellen, dass wir wieder mehr Fokuszeit haben?

Ich behaupte nicht, die Antwort gefunden zu haben. Folgendes ist mir aber wichtig:

### 1. Das Wichtigste ist, dass das Wichtigste das Wichtigste bleibt – auch im brutalen Verdrängungskampf namens "Alltag".

Die Bibel warnt: *Sie hören die Botschaft zwar, doch die Sorgen des Alltags und die Verlockungen des Reichtums ersticken diese bald wieder, so dass keine Frucht daraus entstehen kann. (Matthäus 13,22)*

### 2. Das Wichtigste verdient unseren qualitativ besten Empfangsmodus – sowohl im Büro wie auch zu Hause.

*Aber dann gibt es auch Menschen, die sind wie der fruchtbare Boden, auf den die Saat fällt: Sie hören Gottes Botschaft, verstehen sie und bringen Frucht, hundert-, sechzig- oder dreissigfach. (Matthäus 13,23)*

### 3. Wir dürfen nicht zulassen, dass wir von eingehenden Nachrichten dauernd abgelenkt werden.

Am besten lesen und bearbeiten wir sie in Zeitblöcken, um genügend Fokuszeiten sicherzustellen, in denen wir uns auf unseren Auftrag konzentrieren können.

### 4. Multitasking überfordert unser Gehirn.

Wir können unsere Aufmerksamkeit nur von *einer* Sache zur *andern* wechseln. Dieses blitzschnelle "Task-Switching" sollte die Ausnahme sein, weil dabei die Effizienz abnimmt und die Fehleranfälligkeit zunimmt.

Die digitale Revolution bringt beeindruckende Ergebnisse hervor. Doch sie hat ihre Tücken und Fallen. Immer dann, wenn wir zulassen, dass unsere *Aufmerksamkeit für das Wichtigste* leidet, geht der Schuss nach hinten los. Deshalb müssen wir Prioritäten setzen und diese dann auch möglichst konsequent durchsetzen.

### In Sachen "Glauben" ist die

**Heilsarmee Profi.** Jesus verheisst uns als Organisation und als Privatpersonen nachhaltige Wirksamkeit, wenn wir uns auf ihn fokussieren.

*Ich [Jesus] bin der Weinstock, und ihr seid die Reben.*

*Wer mit mir verbunden bleibt, so wie ich mit ihm, der trägt viel Frucht. Denn ohne mich könnt ihr nichts ausrichten. (Johannes 15,5)*

Mit fokussierten Grüssen  
Markus Brunner



## Vielheit-Tag

**Samstag, 23. August 2025, 10:00 – 15:30 Uhr,  
Jugendhaus Stäfa**

Zusammen möchten wir Vielfalt erleben und uns an unserer Einheit freuen. Kurz: Einen "Vielheit"-Tag feiern!

Wie in 1. Korinther 14,26 steht, glauben wir, dass jeder seinen Teil dazu beitragen kann und gesegnet wird. Im Fokus stehen Gemeinschaft, Anbetung und Kreativität. Am Morgen gibt es verschiedene Workshops und ein Programm für Kids. Am Nachmittag Spiel, Spass und gemütlicher Austausch. Ein Anlass für die ganze Familie!

## Soziale Beratungsstelle Zürich

Die Soziale Beratungsstelle (SoBe) Zürich lädt am Mittwoch, 9. Juli 2025, 16:30 – 18:00 Uhr an der **Geroldstrasse 27**, Zürich, zum Tag der offenen Tür ein. Spontane Besuche sind Willkommen. Wer sich anmeldet ([sozial.zh@heilsarmee.ch](mailto:sozial.zh@heilsarmee.ch)), hilft dem Team, sich besser vorbereiten zu können.

## Brocki-Kaffee Treff G27, Zürich

Am Samstag, 5. Juli 2025, ist es so weit! Eröffnung des Brocki-Kaffee "Treff G27" an der **Geroldstrasse 27**, Zürich.

Dieser fröhliche Anlass mit Kaffee, Kuchen, Popcorn, Glücksrad und vielen Ballonen beginnt um 13:00 Uhr und dauert bis 17:00 Uhr.

Der neueste Standort der "Division Ost" ist jeweils an folgenden Tagen und Zeiten offen:

Dienstag bis Samstag, 13:00 – 17:00 Uhr.

Mehr Infos: [treffg27.heilsarmee.ch](http://treffg27.heilsarmee.ch)

## Juli & August 2025 – Markus & Eva

Sa 5.07. 13:00 Heilsarmee Brocki-Kaffee Treff G27, Geroldstrasse 27, Zürich.  
Eröffnung des neuesten Standortes der "Division Ost" (-17:00)

So 6.07. 10:00 Heilsarmee Chur

Mi 9.07. 16:30 Heilsarmee Soziale Beratungsstelle, Geroldstrasse 27, Zürich.  
Tag der offenen Tür (-18:00)

So 13.07. 10:00 Heilsarmee Affoltern a.A.

So 20.07. 17:00 Heilsarmee Davos

Do 24.07. 18:30 Teens-Alive-Konzert,  
Marktplatz Zürich-Oerlikon

Fr 25.07. 18:30 Teens-Alive-Konzert,  
Rathausbrücke Zürich

So 3.08. 10:00 Heilsarmee Affoltern a.A.

So 10.08. 10:00 Heilsarmee Affoltern a.A.

So 17.08. 10:00 Heilsarmee Affoltern a.A.

**Sa 23.08. 10:00 Vielheit-Tag (Impulstag)  
der Division Ost, Jugendhaus Stäfa.  
Wir feiern Vielfalt in Einheit!**

Fr, 29. – So, 31.08. Markus: Heilsarmee Davos, Weekend

Voranzeigen:

So, 7. – Fr, 12.09.

Ferien für Frauen 55+, Hotel Sunnehüsi, Krattigen

## Mitarbeiter/in für Schaffhausen

Die Heilsarmee Schaffhausen sucht eine neue Mitarbeiterin oder neuen Mitarbeiter für die pastorale Arbeit, um das Leitungsteam zu ergänzen. Das Inserat für diese Stelle wird demnächst auf der Heilsarmee-Homepage ([heilsarmee.ch/karriere](http://heilsarmee.ch/karriere)) veröffentlicht.

Wer mehr über diese interessante Stelle erfahren will, kann sich gerne direkt bei der Standortleiterin, Mirjam Sarpong, erkundigen ([mirjam.sarpong@heilsarmee.ch](mailto:mirjam.sarpong@heilsarmee.ch)).