



## Wie Sie Prioritäten beim Informationshunger setzen: Warum selektive Wahrnehmung oft klug ist

# Selektive Kenntnisnahme hilft, effektiver zu sein

### Hintergrund und Relevanz

Heute sind wir alle einer wahren Informationsflut ausgesetzt — die so heftig sein kann, dass manche Menschen gar nicht mehr wissen, was sie alles auf Ihrem Schreibtisch liegen haben.

Manche Menschen saugen die hereinprasselnden Informationen aus den Medien wie ein Schwamm auf. Der Schriftsteller Rolf Dobelli prangert diese tägliche Nachrichtenflut provokativ als "Gift für Gehirn und Geist" an. Der Nobelpreisträger Albert Einstein sagte dazu: Wer zu viel liest und sein Gehirn zu wenig nutzt, entwickelt faule Denkgewohnheiten.

### 4 Gründe für partiellen Datenverzicht

- 1) Die meisten einkommenden Informationen beruhen auf der sehr subjektiven Auswahl und Interpretation von Themen durch die Medien (Verlage, Radio- und Fernsehsender, etc). Besonders "Rund-um-die-Uhr-Nachrichten-Sender" und "Social Media" sind "Informationsmäster" ersten Grades.
- 2) Die meisten einkommenden Informationen sind negativer oder pessimistischer Natur - ganz nach dem Motto der Journalisten: "Nur schlechte Nachrichten sind attraktive Nachrichten".
- 3) Die meisten einkommenden Informationen haben rein nichts mit Ihren Zielen zu tun - sie sind unnötiger Ballast und "Zeitfresser", die Sie gar nicht erst an Bord zu nehmen brauchen.
- 4) Die meisten einkommenden Informationen betreffen Umfelder, auf die Sie keinerlei Einfluss haben, so dass Sie daraus auch keinerlei Aktionen ableiten können.

## 4 erleichternde Einsichten für Ihr Bewusstsein

- 1) Sie müssen nicht allem Beachtung schenken
- 2) Sie müssen nicht über alles informiert sein
- 3) Sie müssen nicht alles wissen
- 4) Sie müssen nicht alles Dargereichte konsumieren.

## Eine gesunde Informationsdiät als Lösung

Der Weg zum selektiven Wahrnehmen oder genauer gesagt zum "ausgewählten zur Kenntnis nehmen" von Daten führt über das Ignorieren irrelevanter Daten-Quellen. Laut Tim Ferris (Autor des Bestsellers "Die 4-Stunden Woche") erfordert dies allerdings den Mut zu einer gewissen "selektiven Ignoranz".

## Praktische Empfehlungen

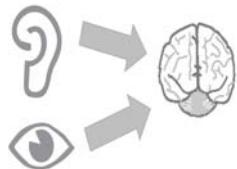
Was bedeutet diese konkret im Alltag? Hier sieben Tipps:

- 1) Weniger Lesen inhaltsarmer Zeitungen und Zeitschriften
- 2) Weniger Berieselung durch Fernsehen, Filme und Videos
- 3) Weniger "Entertainment-Surfen" im Internet
- 4) Weniger häufiger den Email-Eingang checken
- 5) Weniger Zeit auf Social-Media verbringen
- 6) Effektiven Spam-Filter verwenden
- 7) Benachrichtigungsfunktion Ihres Smartphones ausschalten

## Resultierende Vorteile

Wenn Sie zumindest vier der obigen Punkte berücksichtigen, werden viele Informationen, die für Ihre beruflichen Projekte oder Ihr privates Leben irrelevant sind, gar nicht erst in Ihr Gehirn gelangen.

Ins Bewusstsein dringen



Sie haben weniger nebensächliche Daten im Bewusstsein und so den Kopf frei für wichtige Dinge. Technischer ausgedrückt: Sie verfügen über mehr Arbeitsspeicher und Denkkapazität für das Verarbeiten wichtiger Informationen — was das Nachdenken und das Entwickeln kreativer Handlungsoptionen erleichtert.

## Aus der Komfortzone wagen

Die Informationsdiät erfordert eine gewisse Übung. Verstehen Sie sich als der symbolische Wächter an Ihrer Wahrnehmungspforte, der bestimmt, welche Informationsquellen Daten in Ihr Bewusstsein "senden" dürfen — nämlich die, die Ihre Aufmerksamkeit wirklich verdienen.

Dies ist eine Kunst, die man mit etwas Selbstdisziplin leicht lernen kann. Die Früchte, die Sie ernten werden, sind es wert: Ihre Gedanken werden klarer und Sie gewinnen viele wertvolle Stunden für Dinge, die Ihnen Freude bereiten oder die Sie weiterbringen.

Ein persönlicher Hinweis: Ich übe (nicht immer erfolgreich) die obigen Punkte seit mehreren Jahren – es hilft mir dabei, effektiver zu arbeiten und leichter zu leben.

## Ein weises Zitat als Fazit

Der Philosoph Ralph Waldo Emerson sagte "Es gibt viele Dinge, die ein kluger Kopf nicht wissen will".

## Weitere Tipps

Online-Version: [www.umbachpartner.com/de/selektive-kenntnisnahme-hilft](http://www.umbachpartner.com/de/selektive-kenntnisnahme-hilft)

Newsletter gratis beziehen: <https://www.umbachpartner.com/de/management-newsletter>