

Wie Sie die Nachrichtenflut effektiver bewältigen

Warum Sie nicht alles wissen müssen: Empfehlungen

Tipps für die richtige Informationsauswahl

Welche Neuigkeiten – Welche Prioritäten?

Wir sind einer mehr oder weniger zufälligen Datenflut ausgesetzt – insbesondere jetzt. Die Medien haben eine aufklärende Funktion – gleichzeitig wissen die Redaktionen, dass bedrohliche Schreckens-Szenarien am ehesten Beachtung finden und damit höhere Einschaltquoten, Aufrufe und Werbegelder bringen.

Als Zeitvampire gelten insbesondere "Rund-um-die-Uhr-Nachrichten-Sender" und Social Media, die einen regelrecht abhängig machen können. Es stellt sich die Frage: Wie soll man mit dieser Situation erfolgreich umgehen?



Das Erfreuliche: Ihre Freiheit

Wir im Westen haben die Freiheit zu entscheiden, welche Medien wir überhaupt zur Kenntnis nehmen wollen – und welche nicht.

Es liegt weitgehend in unserem Ermessen, was wir in unser Bewusstsein eindringen lassen – und was wir symbolisch wie Dinge in einem Fluss an uns "vorbeischwimmen" lassen und unbekümmert vergessen können.

Sie als Wächter an der Wahrnehmungspforte

"Es gibt viele Dinge, die ein kluger Kopf gar nicht wissen will"

- Ralph Waldo Emerson -

Was wir im Alltag erstaunlich oft vergessen: Wir bestimmen, welchen Informationsquellen wir wie lange Zugang zu unserem Bewusstsein gestatten – wobei wir jeden Tag aufs Neue entscheiden, von wem wir uns informieren und beeinflussen lassen möchten.

Wählen Sie weise, denn Ihre [Aufmerksamkeit](#) gehört zu den wertvollsten Dingen, die Sie haben.

Was macht eine relevante Information aus?

Beim Screening einer Information helfen Ihnen drei Kriterien, deren potenziellen Wert leichter zu erkennen:

- a) Sind sie für meine beruflichen Projekte relevant?
- b) Beflügeln sie mein persönliches Leben?
- c) Kann ich in irgendeiner Weise Einfluss nehmen?

Bereits eine "Ja"-Antwort reicht als Hinweis, dass Sie sich mit der Information näher befassen sollten. Wenn die Antwort jedoch dreimal "Nein" lautet, bedeutet dies, dass diese Information nur Ballast ("Schrott-Information") wäre.

Sie sind dann besser beraten, Ihre kostbare Zeit auf die wirklich wichtigen Dinge zu konzentrieren. Denn: Die Stunden, die verronnen sind, sind unwiederbringlich vergangen.

Ihre Stellschraube: Die "Informationsdiät"

Wir können "punktuellen Nachrichtenverzicht" bzw. "selektive Ignoranz" praktizieren. Schon die Erkenntnis, nicht über alles informiert sein zu müssen, wirkt erleichternd und befreiend – und ermöglicht mehr freien "Arbeitsspeicher" in unserem Gehirn.

Es erfordert allerdings eine Mischung aus Klarheit, Selbstdisziplin und Gelassenheit, um den medialen Verführungen und Ablenkungen nicht zu erliegen.

Vier praktische Anregungen

- 1) Gewährleisten Sie einen effektiven Spam-Filter Ihres Email-Programms, so dass Sie unerwünschte Emails gar nicht erst zu Gesicht bekommen.
- 2) Deaktivieren Sie alle Benachrichtigungs-Signale beim Nachrichten-Eingang, so dass Sie Ihre Ruhe haben.
- 3) Schalten Sie Ihr Smartphone mehrere Stunden am Tag aus und lassen Sie in dieser Zeit den Anrufbeantworter laufen.
- 4) Prüfen Sie, ob Sie auf Ihren gegenwärtigen Social Media Kanälen wirklich weiter präsent sein wollen (Persönliche Anmerkung: Ich habe meinen Facebook-Account gelöscht).

Ihr Vorteil: Entspannt mehr Freiraum

Sie werden unabhängiger und gewinnen mentale Energie für die schönen und wichtigen Dinge im Leben, also die Dinge, die Sie inspirieren, Ihnen Freude bereiten oder Sie in Ihrer persönlichen Entwicklung weiterbringen – je nach Präferenz können dies sein:

- Lesen von Büchern und Fachartikeln
- Blogs, [Podcasts](#) und [Videos](#)
- Stammkunden kontaktieren
- Schöpferisches Potenzial entfalten
- Positive Erlebnisse mit Freunden und Familie.

Frage und Empfehlung

Welche der obigen Impulse möchten Sie implementieren? Gestalten Sie Ihre Zukunft, indem Sie heute starten.

Mehr

Audio und Video auf:

<https://www.umbachpartner.com/de/warum-sie-nicht-alles-wissen-muessen-empfehlungen>

Newsletter gratis beziehen:

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