

# LEADERS VON MORGEN

Mindful Leadership



The healthy way of work

## TOOLBOX

# Medienhygiene - Wann konsumiere ich was und wie?

## #Essenzen

---



**MAREN** spricht von Medien- bzw. Informationshygiene. Entscheide täglich, welche Infos Du an Dein Gehirn lassen möchtest. Bei der Ernährung achten wir schon oft darauf, was wir unserem Körper zuführen. Maren möchte Dich sensibilisieren, dies auch bei Deinem sensibelsten Organ zu tun - Deinem Gehirn.

### Die Leitfrage hierbei: WANN konsumiere ich WIE WAS?

- Zu welchen Phasen des Tages willst Du auf Medienkonsum bewusst verzichten?
- Wie kannst Du Dir eine Umgebung schaffen, in der Du nicht ständig verschiedenen sprunghaften Reizen ausgesetzt bist?
- Welche Geräte und Push-Benachrichtigungen musst Du hierzu ausschalten?
- Welche Medien- und Informationsquellen willst Du wirklich nutzen?



**MAREN** verweist auf den konstruktiven Journalismus, der immer auch versucht die "was-jetzt-Frage" zu beantworten und Dich nicht mit negativen Informationen zurück lässt, die meist nur ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen. Lösungs- und Zukunftsorientierung hinterlassen in Deinem Gehirn deutlich positivere Spuren wie Neugier, Mut, Kreativität. Maren hat aus diesem Grund die Initiative "Perspective Daily" mitgegründet.

Wenn Du in das Thema "Medienhygiene" tiefer eintauchen möchtest, empfehlen wir Dir u.a. die folgenden beiden Bücher:

#### **Digitaler Minimalismus von Cal Newport**

[https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/cal\\_newport-digitaler\\_minimalismus-35050406-produkt-details.html](https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/cal_newport-digitaler_minimalismus-35050406-produkt-details.html)

#### **Die Kunst des digitalen Lebens von Rolf Dobelli**

[https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/rolf\\_dobelli-die\\_kunst\\_des\\_digitalen\\_lebens-38821846-produkt-details.html](https://www.hugendubel.de/de/taschenbuch/rolf_dobelli-die_kunst_des_digitalen_lebens-38821846-produkt-details.html)

## #Transfer

---



### Was möchte ich an mein Gehirn heran lassen?

Nicht nur Deinen Schrank kannst Du ausmisten, sondern auch Deinen digitalen Konsum. Wie wir schon gelernt haben: Alles was uns umgibt, verändert uns. Daher ist eine Reinigung von Social Media Kanälen, Newslettern und digitalen Abos sehr wichtig. Wie kann sowas aussehen?

Öffne Dein Email Postfach oder eines Deiner Social Media Plattformen und schau nach:

- Wem folge ich und warum?
- Bekomme ich Inspiration von dieser Person oder Plattform, oder fühle ich mich bei den Posts und Artikeln eher schlechter?
- Wird mein Konsumverhalten angesprochen oder sind die Informationen nachhaltiger Natur?
- Lese ich diese Newsletter / Nachrichten wirklich durch oder lösche ich die Mail eigentlich sofort? Kann ich den Newsletter abbestellen?
- Von was und wem möchte ich mich im Alltag beeinflussen lassen?

Dein Smartphone lässt Dich jetzt auch einen **“Fokus” Modus** einstellen, in dem Du nicht von Benachrichtigungen gestört werden kannst. Genauso hast Du jetzt die Möglichkeit, Deinen Apps eine gewisse Stundenanzahl pro Tag zuzuordnen. Überschreitest Du diese Stunden, wird die App für den Tag gesperrt.

Eine weitere Möglichkeit, sich den Reizen des Smartphones zu entziehen, ist die **Schwarz-Weiß-Funktion**, mit der Du Deinen Bildschirm jegliche Farben entziehst. Dadurch werden Bilder, Videos, und Artikel für Dein Gehirn uninteressanter und überreizen Dich nicht.

**Hier erfährst Du, wie es funktioniert:**

iPhone: <https://blog.deinhandy.de/iphone-schwarz-weiss-modus-aktivieren-so-funktioniert>

Samsung: <https://blog.deinhandy.de/android-schwarz-weiss-modus-aktivieren-so-funktioniert>