

KAPITEL 12

Information Fatigue - Medien achtsam konsumieren

#Essenzen

Wir leben heutzutage in einer Welt, in der unser Gehirn sehr viele Informationen tagtäglich verarbeiten muss. Die Phasen der Ruhe, die hierfür wichtig sind, werden immer kürzer oder fallen ganz weg. Das Ergebnis ist Überforderung und Information Fatigue Syndrome. Da unser Gehirn sich in evolutionären Zeitdimensionen entwickelt und nicht so schnell auf die neuen Anforderungen von außen reagieren kann, gibt es eigentlich nur einen Weg: zurück zum Fokus. Zurück zu einer Situation, in der wir uns auf eine Sache konzentrieren können, um vollständig mit ihr in Resonanz zu gehen. Dann erleben wir uns als wirksam und erfüllt. Damit das möglich ist, müssen wir heutzutage NEIN zu vielen Dingen sagen. Wir müssen verzichten, ignorieren und uns abgrenzen.

#Transfer



Die Umsetzung ist nach den gehörten Ausführungen im Grunde recht einfach. Versuche eine Woche lang jeden Tag 30 Minuten eine unverzweckte Tätigkeit zu tun, die Dir Freude bereitet. Unverzweckt bedeutet, die Tätigkeit dient nicht einem Zweck (z.B. Gehen, um von A nach B zu kommen), sondern ist selbst der Zweck (z.B. Spaziergehen um des Gehens Willen).

Wichtig dabei: Blende alle Störfaktoren aus, so dass Du Dich voll auf diese Tätigkeit konzentrieren kannst.

Wähle eine der folgenden Tätigkeiten oder finde eine eigene, die Du für 7 Tage, jeweils 30 Minuten täglich ausprobierst:

Spaziergehen, ein Buch lesen, Musik hören, Tanzen, Kochen, Stricken, Töpfern, Malen, Sport, Fahrrad reparieren, Waldbaden, Ausmisten, Pflanzen umtopfen: Trage jetzt hier ein, welche Störfaktoren Du ausschalten musst, damit Du ungestört dieser Tätigkeit nachgehen kannst:

