

Flut an Informationen



Juli 1, 2017 durch [Danielle Freude-Hellebrand](#) in [Business](#)



Das Bedürfnis, unsere Aufmerksamkeits- und Gedächtnissysteme in den Griff zu bekommen, war noch nie so groß wie heute. Wir sind mehr Druck ausgesetzt als jemals zuvor. Wir werden mit Fakten, Pseudofakten und Gerüchten bombardiert, alles unter dem Deckmantel der ‚Information‘. Dabei ist es sehr schwierig, herauszufinden, was man tatsächlich wissen muss und was man getrost ignorieren kann. Eine der größten Herausforderungen unserer Zeit ist es, den Tsunami an Informationen zu meistern. Alles ist verfügbar. Aber was ist verlässlich?

Die biologische Konstitution unseres Gehirns kommt mit den Anforderungen, die die moderne Welt an uns stellt, nicht mehr zurecht. Unsere Denkweise und unsere Art der Entscheidungsfindung haben sich im Laufe der Zehntausenden von Jahren entwickelt, in denen wir als Jäger und Sammler lebten. Unser Gehirn ist daran gewöhnt, andere Arten und Mengen von Informationen zu verarbeiten, als diejenigen, denen wir heutzutage ausgesetzt sind.

Alleine schon der Entscheidungsstress. Wir haben so unglaublich viele Möglichkeiten. Einer amerikanischen Studie zufolge enthielt ein durchschnittlicher Supermarkt vor 35 Jahren etwa 9.000 verschiedene Produkte. Mittlerweile ist diese Zahl auf 40.000 angestiegen, obwohl wir uns in den meisten Fällen nur zwischen etwa 150 Produkten entscheiden. Die übrigen 39.850 müssen wir also ignorieren. Oder sehen wir uns Youtube als weiteres Beispiel an: Pro Stunde werden dort 6.000 Stunden an neuem Material hochgeladen. Wenn man also jeden Tag eine Stunde schaut, ist man schon wieder 5.999 Stunden im Rückstand. Und all das Ignorieren hat auch seinen Preis.

Neurowissenschaftler haben festgestellt, dass ein Overload an Entscheidungen zu Unproduktivität und Motivationsverlust führen kann. Dass es zu neuronaler Erschöpfung kommt. Überanstrengen Sie Ihr Gehirn also nicht mit Dingen, die dort nicht hingehören. Füllen Sie es mit Dingen, die einen Nutzen haben.

Zum Glück lernen wir immer mehr darüber, wie wir unsere evolutionären Einschränkungen überwinden können. Es geht nicht um Zeitmanagement, es geht um Aufmerksamkeitsmanagement. Denn Aufmerksamkeit ist ein wesentlicher Rohstoff mit begrenzter Kapazität, die den Ausschlag dafür gibt, mit welchen Aspekten unserer Umgebung wir uns befassen. Gerade in unserer Wissensgesellschaft sollten wir uns darüber im Klaren sein. Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit?

Wenn wir eine Organisation als Struktur betrachten, sehen wir vor allem Abteilungen, Aufgaben, Zuständigkeiten und Befugnisse. Betrachten wir eine Organisation jedoch als ein Sammelbecken menschlichen Potentials, werden wir uns mit Talent-Management auseinandersetzen.

Kurz gesagt, Aufmerksamkeit ist nicht unerschöpflich. Die Idee, dass man jeden Moment effizient nutzen kann, ist überholt. Wir können an einem Tag zwar acht Stunden körperliche Arbeit leisten, als Wissensarbeiter darf man sich aber schon glücklich schätzen, wenn man vier Stunden pro Tag wirklich konzentriert arbeiten kann.

Erst wenn man sich einen Moment Ruhe gönnt, kann das Gehirn die aufgenommenen Informationen verarbeiten. Tagträumen ist also ein Muss. Dabei ist Tagträumen übrigens nicht dasselbe, wie auf dem Smartphone Facebook zu checken. Ganz im Gegenteil, auch davon ermüdet das Gehirn.

Wenn man trübes Wasser einfach eine Weile in Ruhe lässt, wird es ganz von selbst wieder klar.