

INFORMATIONSÜBERFLUTUNG während Covid-19 in den Griff bekommen



Ziehen Sie die folgenden Techniken in Betracht:

Lesen Sie nicht zu viele
Nachrichten vor dem
Schlafengehen;
das könnte Ihren Schlaf
beeinträchtigen!

Achten Sie auf die
Quellen – entscheiden
Sie mit Bedacht, von wem
Sie Informationen
beziehen!

Setzen Sie Zeitlimits –
versuchen Sie, eine be-
stimmte Zeit festzulegen,
um sich zu informieren!

Schalten Sie Benachrichti-
gungen auf Ihrem Telefon
vorübergehend aus!

Organisieren Sie Ihre
Zeit fern der Bildschirme!

Verwenden Sie Online-
Tools, um Informationen,
die Sie sehen möchten,
zu filtern!

