

The background of the slide is an underwater photograph. Sunlight filters down from the top right corner, creating a bright, hazy area. The water is a deep blue, and there are some rocky or coral-like structures visible in the lower right and middle right areas. The overall atmosphere is serene but also somewhat mysterious due to the depth and light filtering.

Reflexion des Umgangs mit elektronischen Medien

**“Wir ertrinken in Informationen
aber hungern nach Wissen”**

John Naisbitt

Inhaltsverzeichnis

Reflexion des Umgangs mit elektronischen Medien

1.	Einleitung	02
2.	Vorgehensweise	03
3.	Hypothesen, Kommentare und Erläuterungen	04
4.	Welche Faktoren beeinflussen das Kommunikationsverhalten?	10
5.	Unterlagen zur Selbstreflexion	11
6.	Tipps und Vorschläge	17
7.	Ein Experiment	22
8.	Die Auswertungen der Erfahrungen	23
9.	Anhang Fragebogen	26

Dieses Booklet wurde im Rahmen der Ausbildung Systemisch Bewegen intensiv SBi 2015/2016 der Beratergruppe Neuwaldegg von Matthias Bonhage, Sabine Kempgen, Matthias Lang, Sabine Montesquieu, Christian Rakos und Michèle Ruoff erarbeitet.

1. Einleitung

Seit der Verbreitung des Internets in den 1990er Jahren und mit der zunehmenden Technologisierung und Digitalisierung klagen viele Menschen über die Informationsflut. Ob die Menschen sich durch die Informationsflut begeistert, gefördert oder überfordert fühlen, wird subjektiv wahrgenommen. Die Privat- und Geschäftswelt verschmilzt zunehmend, und es werden die unterschiedlichsten Strategien im Umgang mit der Information entwickelt. Man will den Zustand verhindern, dass zu viele Informationen dazu führen, dass keine Entscheidungen mehr getroffen werden können.

Wir wollten wissen, wie die Menschen mit der Situation umgehen, wie sie die Belastung der Informationsflut wahrnehmen und welche „Coping-Strategien“ und Tipps sie entwickeln, um in der Flut nicht unterzugehen.

Wie haben qualitative Interviews mit Freunden, einzelnen SBi-Kollegen und innerhalb unseres Meisterstück-Teams durchgeführt und ausgewertet.

Entstanden sind Hypothesen, die wir in unserer Arbeit vorstellen, erläutern und kommentieren. Ebenso haben wir wertvolle Tipps und Vorschläge gesammelt, die den Umgang mit der Informationsflut erleichtern können.

Da es kein allgemeingültiges Vorgehen gibt, welches für jeden Menschen stimmt – sei er berufstätig oder nicht, Digital Native oder noch einer Generation vor dem Internet angehörig - liefert der Hauptteil unserer Arbeit keine fertigen Lösungen, sondern vielmehr Unterlagen zur Selbstreflexion.

Ein Leitfaden wurde von uns erstellt, der eine Hilfestellung zur Selbstreflexion im Umgang mit der Informationsflut sein soll. Gerade im heutigen volatilen und komplexen Umfeld, der sogenannten VUCA-Umwelt erhalten Reflexions-, Lern- und Veränderungsfähigkeit einen neuen Stellenwert. Das sich ständige Hinterfragen durch Reflexion gewinnt an Bedeutung.

2. Vorgehensweise

Wir haben gemeinsam einen Fragebogen erstellt, der die wichtigsten Fragen im Umgang mit den elektronischen Medien adressiert. Der Fragebogen besteht aus drei Teilen. Teil eins fokussiert auf die Charakterisierung der Kommunikationssituation und die dabei subjektiv empfundenen Belastung. Im zweiten Teil befragen wir die Interview-Partner zu deren eigener Strategie im Umgang mit der Informationsflut und im dritten Teil interessieren uns die durch unsere Befragung aufgeworfenen spontanen Reflexionen.

Interview-Partner

Wir haben insgesamt 16 Interviews mit unterschiedlich berufstätigen Kollegen durchgeführt.

8 davon waren SBi-Kollegen. Folgende Gruppen waren unter den Interview-Partnern vertreten:

Startup Gründer

Zeitmanagement Spezialist

Angestellte

Manager

Selbständige

Berater

Burnout-Betroffener

Top Performer

In einem zweiten Schritt haben wir uns gegenseitig befragt.

Auswertung

Die Auswertung und die einzelnen Erfahrungen aus den Interviews haben wir im Team ausgetauscht und Hypothesen erstellt und diskutiert. Diese Hypothesen stellen wir im nächsten Kapitel vor und beschreiben diese mit Kommentaren und Erläuterungen. Ebenso haben wir den einzelnen Hypothesen spezifische Zitate aus den Interviews und Bilder zugeordnet, die die Aussagen unterlegen und illustrieren.

3. Hypothesen, Kommentare und Erläuterungen

Hypothese 1: Informationsflut

Elektronische Medien senken die Hemmschwelle für Kommunikationshandeln unter Abwesenden, dadurch steigt die Menge der Nachrichten exponentiell an.

Kommentar & Erläuterung

Mailverteiler, die häufige Praxis, Mails vielen Personen cc zu senden, Newsletter und andere Kanäle (WhatsApp, Messenger, Twitter, Facebook) lassen es zu, viele Personen ohne Mehraufwand in einen Kommunikationsvorgang einzubinden. Die enorme Menge an Nachrichten, die dadurch ausgelöst wird, spiegelt sich in der Einschätzung vieler Interviewter wider, dass sie täglich mindestens zwei Stunden, also rund ein Viertel ihrer Arbeitszeit nur der elektronischen Kommunikation widmen.

Eine weitere Auswirkung dieser Entwicklung ist die markante Verkürzung von Phasen konzentrierter, ungestörter Arbeit.

„Meine Assistentin ist wie ein Filter, entlastet mich als Verarbeitungs-Vorstufe massiv.“

Aber: Eine solche Filterfunktion ist bei modernen Kanälen nicht mehr möglich (Slack, Yammer, Facebook, WhatsApp ...)

„Unnötige Nachrichten zu löschen ist eigentlich Verschwendung, entlastet aber.“

„In unserem Unternehmen haben viele Führungskräfte eine Outlook-Regel, die automatisch Mails, die sie CC erhalten, in einen Unterordner verschiebt. In größeren Abständen (Quartal) löscht man dann hunderte solcher Mails – ungelesen.“

