Was ist relevant, was nicht?

DREI FRAGEN AN ...

Prof. Dr. Eva Asselmann, Psychologin, Speakerin und SPIEGEL-Bestsellerautorin

eins

Frau Prof. Asselmann, wir sind jeden Tag vielfältigsten Informationen, Bildern, Reizen ausgesetzt. Was kann man hier tun, um nicht unterzugehen?

Individuelle Strategien helfen uns, mit der rasanten technologischen Entwicklung umzugehen. In einer KI-geprägten Welt wird Aufmerksamkeit zur zentralen Ressource. Die entscheidende Frage ist nicht mehr, was ich weiß, sondern worauf ich meinen Fokus richte. Viele reagieren auf Überforderung mit mehr Input. Das verstärkt die Unruhe. Entscheidend ist die Fähigkeit, bewusst auszuwählen: Was ist relevant, was lasse ich weg? Gleichzeitig braucht es klare Rahmenbedingungen. Individuelle Strategien entstehen nicht von selbst. Sie müssen gelernt und unterstützt werden: in Schule, Ausbildung und im Arbeitskontext. Erst wenn beides zusammenkommt, individuelle Kompetenz und passende Strukturen, bleiben Menschen langfristig handlungsfähig.



Prof. Dr. Eva Asselmann.

© Silke Weinsheimer

zwei

Wie lässt sich Selbstwirksamkeit auch bei wenig Handlungsspielraum stärken?

Selbstwirksamkeit entsteht durch konkrete Erfahrungen von Einfluss. In stark strukturierten Arbeitskontexten fühlen sich viele Menschen machtlos. Entscheidend ist dann, den Blick auf die Bereiche zu richten, in denen Gestaltung trotzdem möglich ist. Das beginnt im Kleinen: Prioritäten setzen, Aufgaben abschließen, klare Grenzen ziehen. Solche Entscheidungen zeigen, dass das eigene Handeln Wirkung hat. Auch das Umfeld spielt eine Rolle. Vorbilder machen Möglichkeiten sichtbar, unterstützende Rückmeldungen stärken das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Hinzu kommt der Umgang mit inneren Zuständen. Wer Angst und Stress regulieren kann, geht Herausforderungen eher an. Selbstwirksamkeit bedeutet nicht, alle äußeren Bedingungen zu verändern. Es geht darum, innerhalb dieser Bedingungen wirksam zu handeln und daraus Schritt für Schritt neue Spielräume zu entwickeln.

Das neue Buch von Eva Asselmann möchte psychologisches Wissen zu Selbstwirksamkeit, Persönlichkeitsentwicklung und mentaler Gesundheit greifbar machen, sodass echte Veränderung möglich wird.



© dtv

drei

Sie empfehlen in Ihrem neuen Buch: „Denkt euer Leben von hinten." Warum sollte man das tun?

Die meisten Menschen merken erst am Ende ihres Lebens, was wirklich wichtig war. Ein Perspektivwechsel ermöglicht, das Wesentliche schon jetzt zu erkennen. Im Alltag wirkt vieles wichtig: E-Mails, Meetings, To-do-Listen. Unser Gehirn priorisiert das Laute, nicht das Bedeutsame. So verwechseln wir Aktivität mit Sinn. Wenn wir gedanklich ans Ende unseres Lebens gehen, verschiebt sich der Blick. Beziehungen, Erfahrungen und persönliche Werte rücken in den Vordergrund. Diese Perspektive schafft Klarheit. Sie hilft, Unwichtiges zu relativieren, Entscheidungen an den eigenen Werten auszurichten und den Mut zu haben, eigene Wünsche und Träume nicht länger aufzuschieben. ■

direct
für mich

Schnell, smart und direct günstig **für mich**



- Über 80.000 Produkte: von Verbrauchsmaterialien bis zu Instrumenten zu attraktiven Preisen
- Kurze Lieferzeiten, günstige Preise
- Effiziente Bestellabwicklung
- Zuverlässig seit 2005

Topseller zum direct-Preis

Alle meine Daten im Griff

Schneller Versand

Rechnungen online

20 Euro* Aktionsbonus bei Ihrem Einkauf geschenkt!

Einfach Online-Aktionscode einlösen:

GD192VAZ

*Gutschein über 20,00 € inkl. MwSt. einlösbar ab einem Nettoeinkaufswert von 250,00 €. Der Gutscheincode ist nicht mit anderen Gutscheincodes kombinierbar und nur einmal je Account einlösbar. Aktion gültig vom 01.05.2026 bis 31.05.2026. Einlösung nur über unseren Onlineshop (www.direct-onlinehandel.de). Es gelten unsere AGB, Verkauf nur an Fachkreise. Irrtümer vorbehalten.

Hier entdecken:

Jetzt Aktionsbonus sichern:

direct-onlinehandel.de/vorteile

2026-1797-25390_Stand: 17.04.2026

direct Onlinehandel GmbH
Schwedenschanze 5 • 78462 Konstanz
Freefon 0800-8423842
info@direct-onlinehandel.de