Wenn viel, **zu viel ist**



© Silke Weinsheimer

Ein Beitrag von Marlene Hartinger

INTERVIEW ››› Ständig online, immer erreichbar, unzählige Informationen im Feed – unsere Welt ist voller Möglichkeiten, aber eben auch voller Ablenkungen. Wie gelingt es da, den Fokus zu behalten, mit Stress umzugehen und die eigenen Ziele nicht aus den Augen zu verlieren? Psychologin, Speakerin und *SPIEGEL*-Bestsellerautorin, Prof. Dr. Eva Asselmann, hat ein paar Antworten dazu parat.

Frau Prof. Asselmann, wir sind jeden Tag vielfältigsten Informationen, Bildern und 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.

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.

Lektüre-Tipp:

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



© mego-studio – stock.adobe.com

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. ‹‹‹

Die KaVo DIAGNOcam Vision Full HD
Dreifache Diagnostik auf einen Klick



Das einzige Full HD Aufnahmegerät, das drei klinisch relevante Bilder in weniger als einer Sekunde erstellt.

GERMAN INNOVATION AWARD '22 GOLD

Intraoral-, Transilluminations- und Fluoreszenz-Aufnahmen zur verlässlichen Kariesfrüherkennung vereint in einem Gerät: Die KaVo DIAGNOcam Vision Full HD liefert Ihnen drei klinisch relevante Full HD Aufnahmen – jederzeit scharf und in weniger als einer Sekunde.

Erfahren Sie mehr und vereinbaren Sie eine Vorführung auf:
now.kavo.com/diagnocam-de

KaVo Dental GmbH | Bismarckring 39 | 88400 Biberach | Deutschland
www.kavo.com

KAVO
Dental Excellence