

## **Max-Weber-Preisträgerin warnt: So stoppen wir die digitale Ablenkung!**

Dr. Kyra Göbel von der FAU erhält den Max-Weber-Preis für ihre Forschung zur Informationsflut und Konzentration im digitalen Zeitalter.

**Erlangen, Deutschland** - Am 29. Januar 2025 wurde Dr. Kyra Göbel vom Lehrstuhl für Psychologie im Arbeitsleben der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg mit dem Max-Weber-Preis der Bayerischen Akademie der Wissenschaften ausgezeichnet. Ihre Forschung beschäftigt sich intensiv mit dem Umgang der Menschen mit der Informationsflut, die durch das Internet und die Digitalisierung verstärkt wird. Dr. Göbel hebt hervor, dass zielorientiertes Arbeiten zunehmend durch Ablenkungen erschwert wird, die sowohl selbst- als auch fremdverursacht sein können. Besonders soziale Medien tragen zur Ablenkung bei, was vor allem Studierende betrifft, die beim Lernen häufig ihr Handy zur Ablenkung nutzen.

Die Herausforderungen, die mit der Informationsflut einhergehen, sind alarmierend. Laut einer Untersuchung, die sich mit der modernen Welt beschäftigt, leiden viele Menschen unter den rapide sich verändernden Informationen in verschiedenen Formen, wodurch das Denken und die Konzentration beeinträchtigt werden. Die digitale Informationsgesellschaft, in der wir leben, führt zu einer Abhängigkeit von digitalen Daten und Algorithmen, die die kognitiven Fähigkeiten der Nutzer überfordern und als Stressfaktor auftreten. Kritiker warnen zudem vor den negativen Effekten digitaler Technologien auf das Gehirn, insbesondere im Hinblick auf die Konzentrationsfähigkeit.

# **Strategien zur Verbesserung der Konzentration**

Dr. Göbel betont, dass Konzentration erlernt werden kann und empfiehlt konkrete Maßnahmen zur Verbesserung. Dazu gehören besonders die Festlegung von Aufgaben und Zeitfenstern. Sie selbst verwendet persönliche Strategien wie das Anbringen eines „Nicht stören“-Schildes und das bildliche Vorstellen von Ablenkungen, die sie wegschiebt. Die Erlernung von Medienkompetenz spielt dabei eine entscheidende Rolle, um den Umgang mit der Informationsflut besser regulieren zu können.

Die umfassenden Auswirkungen der Informationsflut deuten auf eine kognitive Überlastung hin, die nicht nur das individuelle Lernen beeinträchtigt, sondern auch gesellschaftliche Prozesse stören kann. Wissenschaftler warnen, dass die Reizüberflutung durch digitale Informationen die Entscheidungsfindung erschwert und sogar zu einem Rückzug aus sozialen Kontakten führen kann. Experten sprechen daher von einem „Datensmog“, der mit der Umweltverschmutzung verglichen wird. Eine mögliche Lösung könnte die Einführung eines „Clean Information Acts“ sein, um der Informationsverschmutzung entgegenzuwirken, ebenso wie rechtliche und wirtschaftliche Maßnahmen.

## **Gesellschaftlicher Kontext**

Die digitale Informationsflut hat nicht nur persönliche, sondern auch gesamtgesellschaftliche Auswirkungen. Während die moderne Welt durch Informationsüberflutung geprägt ist, verweisen Kritiker auf die Verantwortung jedes Einzelnen, sich mit diesen Herausforderungen auseinanderzusetzen. Es wird zunehmend gefordert, dass Regierungen aktiv gegen die Informationsflut vorgehen und Bereiche wie die Bildung reformieren, um die digitale Literalität zu fördern.

In Anbetracht all dieser Herausforderungen ist es entscheidend, dass Individuen und Gesellschaften Wege finden, um den Umgang mit Informationen zu verbessern und den Stress, der durch die Informationsflut verursacht wird, zu minimieren. Die Forschung von Dr. Kyra Göbel bietet wertvolle Einblicke und praktikable Lösungen, um die Konzentration und Medienkompetenz in einer zunehmend digitalen Welt zu stärken. Ihre Arbeiten sind ein wertvoller Beitrag zum aktuellen Diskurs über Informationsüberflutung und deren Bewältigung.

Für weitere Informationen zu Dr. Göbels Forschung und dem Max-Weber-Preis besuchen Sie **FAU**. Die umfangreiche Analyse der Informationssituation finden Sie in **OpenEdition**. Zudem ist eine interessante Diskussion über die schädlichen Auswirkungen der digitalen Informationsflut unter **SciNews** zu lesen.

Details	
<b>Ort</b>	Erlangen, Deutschland
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.fau.de">www.fau.de</a></li><li>• <a href="http://books.openedition.org">books.openedition.org</a></li><li>• <a href="http://www.scinexx.de">www.scinexx.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**