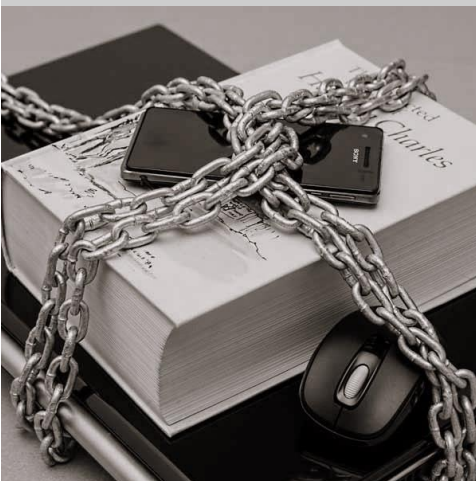


G EHEIMNISSE



WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

GEHEIMNIS₆:
#Achtsamkeit =
Fake-Killer



Achtsamkeit = Fake-Killer

In Anbetracht der aktuellen Lage lässt sich Achtsamkeit sehr gut kultivieren - was ich damit meine?

Verständlich ist, dass solch eine Krise, wie wir sie aktuell haben, umfassende Information benötigt. Medien sollen und müssen informieren. Doch darf man sich auch bewusst werden, dass es eben seriöse und weniger seriöse Informationen und Quellen gibt.

Es mischen sich zwischen die Wahrheiten eben auch oft Halbwahrheiten und gar Unwahrheiten. So entstehen viele Wirklichkeiten. Auf sozialen Plattformen erfolgt Austausch, es werden Meinungen präsentiert und nicht selten wird heiß diskutiert und oft kommen "Posts" dann sehr rüde und aggressiv daher.

Doch was kann Achtsamkeit hier ausrichten und was kann Achtsamkeit in solch einem Szenario bringen?

Ganz einfach - ich liste mal ein paar ganz einfache Ratschläge auf - Beispiele:

1. Ich nehme eine Information eines "Experten" aus der Tageszeitung auf.

Lassen sie die Information erst einmal wirken, geben sie der Information Raum (Zeit).

2. Was passiert bei ihnen?

Was auch immer passiert, beobachten Sie was diese Information mit ihnen macht. Vielleicht erschüttert sie diese Information, vielleicht erfreuen sie sich daran, oder es wächst Angst in ihnen, oder Wut, oder ...

3. Mehrfach lesen!

Lesen sie diese Information - zeitlich versetzt - mehrfach durch! Es mag sein, dass sie bei einer zweiten oder dritten Betrachtung andere Gedanken und Gefühle haben, als beim ersten Blick.



4. Anzweifeln!

Sie müssen nicht alles anzweifeln, doch sie dürfen durchaus etwas skeptisch sein - das schadet auf keinen Fall. Nehmen sie sich etwas Zeit zur Recherche. "Gogglen" sie doch mal den Autor oder die Autorin, suchen sie zu diesem Thema weitere Berichte, Informationen, Fakten und lassen sie sich nicht mit einer ersten Betrachtung evtl. einen "Bären aufbinden".

Fragen sie sich auch, welchen Nutzen oder welches Ziel der Verfasser mit seiner veröffentlichten Information verfolgt - mag sein er oder sie haben persönliche oder wirtschaftliche Ziele. Vergessen sie das in ihrer Betrachtung nicht!

5. Experte-Light

Schauen sie nach und schlagen sie nach! Werden sie selbst "Experte-Light". Besonders in einer Lage wie der Corona-Krise ist es wichtig, einen kühlen Kopf zu bewahren und sich nicht von Fake-News in eine Abwärtsspirale ziehen zu lassen, oder mit dem Bären auf dem Rücken tagelang durch die Gegend zu marschieren.

**Achtsamkeit kann gerade "jetzt"
ein hilfreiches Werkzeug sein - ein sehr effektives sogar.**

Ihr Achtsamkeit4life-Team