

# Was ist **INFORMATIONS- ÜBERFLUTUNG?**



Wie viel Zeit verbringen Sie damit, Nachrichten über die Covid-19-Pandemie zu lesen, anzusehen, zu überfliegen und anzuhören? Sind Sie mit Informationen überflutet?

**INFORMATIONSÜBERFLUTUNG  
= INFORMATIONSRAUSCH  
= INFORMATIONSANGST**

**Informationsüberflutung tritt auf,  
wenn man:**

- einer übermäßigen Menge an täglichen Informationen ausgesetzt ist, die zu Hilflosigkeit und Angst führt.
- Schwierigkeiten hat, ein Problem zu verstehen und Entscheidungen zu treffen, weil zu viele Informationen zu diesem Problem vorliegen.