

INFORMATIONSÜBERFLUTUNG während Covid-19 in den Griff bekommen



Ziehen Sie die folgenden Techniken in Betracht:

Schaffen Sie ein Gleichgewicht zwischen dem Computer und nicht-computerbasierten Hobbys!

Richten Sie tägliche Abläufe ein, um auf sich selbst zu achten: Arbeit, Essen, Hausarbeit, Freizeit!

Denken Sie daran, dass Stress die Entscheidungsfindung und die Kritikfähigkeit beeinflusst!

Nehmen Sie Auszeiten von den verfügbaren Informationen!

Lesen Sie Bücher, schauen Sie Filme oder treiben Sie Sport!

Sorgen Sie für ausreichenden und guten Schlaf!

