


Volker  
Basch

Knopffest - Buch 

• Medienkonsum

Ziel: Aufmerksamkeit auf  
das wichtige legen

• Umwelt schafft wahr-  
nehmen

• Interaktives durch Layer

Medien-  
journalist

• Informationen werden abhängig  
• Second Screen Behavior  
↳ überprüfen

→ Aufmerksamkeit auf das  
früher, was gerade passiert

→ Informationen mehr Zeit &  
Raum geben, um  
einzusehen

## Konzentration

- Bündelung der Aufmerksamkeit
- damit einige Punkte es aufzubauen
- kein Multitasking

Wannens-  
spiel?

- ↳
- Störungen vermeiden
  - Konsequenzen des Handelns in der Zukunft bewusst machen
  - täglich 1h → ungestört  
→ feste Zeit einplanen  
→ regelmäßig trainieren

## Kreativität

↳ Loosen

↳ nichts tun & Gedanken  
frei wandern lassen

! es fällt uns schwer nichts zu  
tun → geübt  
→ Kreativität gefördert

Wixen → Default Mode Network  
↳ reflektieren  
↳ assoziieren  
→ (neue) Lösungen für  
Probleme finden

