

## 41 Medienfasten

<b>Absicht</b>	Durch die bewusste Abstinenz der täglichen Informationsflut soll bewusst gemacht werden, welche Informationen wirklich von nutzen sind.
<b>Quelle</b>	Wissen ist machbar, Kai Romhardt
<b>Stichworte</b>	Medienfasten, Alltagsritual, Geschäft
<b>Anzahl Personen</b>	selber
<b>Ort</b>	offen
<b>Zeit</b>	1 - 3 Wochen
<b>Beschreibung</b>	<p>In einem bestimmten Zeitrahmen (1 – 3 Wochen) wird auf die Medien (Tagespresse, Wochenmagazine, Fernsehnachrichten) verzichtet.</p> <p>Nach dieser Zeit stellt man sich folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Welche Informationen haben wirklich gefehlt?</li> <li>- Auf welche Informationen könnte ich in Zukunft verzichten?</li> <li>- Wie könnte die Informationsflut kanalisiert werden?</li> </ul> <p>Zur Auflösung des Medienfastens werden neue Wege beschrieben, um die wirklich wichtigen Informationen zu beschaffen. Das bedeutet, dass eventuell gewisse Medien gekündigt werden müssen und die gesparte Zeit neu gefüllt werden kann.</p>
<b>Material</b>	
<b>Tipps</b>	
<b>Verfasser</b>	R. Mähr
<b>Datum</b>	05.03.16