

Lünendonk® / Dr. Stress-Studie 2017

Digitaler Stress im Arbeitsleben



Eine Studie der Lünendonk & Hossenfelder GmbH
in Zusammenarbeit mit

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	2
VORWORT	4
EINLEITUNG	5
Gesundheitsgefährdungen durch digitale Arbeit	5
Vorgehensweise	7
Wer hat diese Studie realisiert?	8
Welche Themen wurden untersucht? Und warum?	8
Die Stichprobe	10
Untersuchungsmethode	10
MANAGEMENT SUMMARY	11
Ergebnisse zu Frage 1	11
Ergebnisse zu Frage 2	12
Ergebnisse zu Frage 3	12
Ergebnisse zu Frage 4	13
Schlussfolgerung	13
DIE ERGEBNISSE IM DETAIL	14
Ergebnisse zur Frage 1	14
Die Ergebnisse	14
Nützlichkeit des Internets	15
Nützlichkeit des Smartphones	16
Nützlichkeit der E-Mail	17
Nützlichkeit des Tablets	18
Nützlichkeit von Social Media	19
Zusammenfassung der Ergebnisse „Nützlichkeit“	20
Ergebnisse zur Frage 2	21
Stressempfinden durch Social Media	22
Stressempfinden durch das Smartphone	24



Stressempfinden durch E-Mail.....	26
Stressempfinden durch das Internet.....	28
Stressempfinden durch das Tablet.....	30
Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse „Stressempfinden“.....	32
Ergebnisse zur Frage 3.....	34
Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse „Multitasking“.....	34
Ergebnisse zur Frage 4.....	38
Zusammenfassung und Einordnung der Ergebnisse „Wichtigste Massnahmen.....	42
ANHANG	43
Vorstudie 1	43
Vorstudie 2	44
UNTERNEHMENSPROFILE.....	45
Unternehmensberatung Medizin und Training / Dr. Stress.....	46
Lünendonk & Hossenfelder GmbH.....	47



Vorwort



Thomas Lünendonk
Lünendonk & Hossenfelder GmbH



Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Dr. Stress

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In den letzten Jahren entstanden zahlreiche warnende Studien und Veröffentlichungen über Stressbelastungen, die aus der digitalen Arbeit erwachsen. Wir schließen uns in weiten Teilen den Ergebnissen und Empfehlungen dieser früheren Veröffentlichungen an. Doch im Rahmen unserer langjährigen Tätigkeit mit Beschäftigten und Freiberuflern in der digitalen Arbeitswelt entstand ein weitaus umfassenderes praktisches Verständnis der Entstehung von möglichen Gesundheitsgefahren durch die digitale Arbeit und dem angemessenen Umgang damit.

Unserer Auffassung nach kommt es ganz entscheidend darauf an, welche Gewohnheiten jeder einzelne im Umgang mit digitalen Medien entwickelt. Es können Gewohnheiten sein, durch die die digitalen Medien optimalen Nutzen entfalten: Arbeit erleichtern, Zeit sparen und eine gute Balance zwischen Arbeit und Erholung fördern. Es können aber auch Gewohnheiten sein, die das Stressempfinden erhöhen, unkonzentriert und fahrig machen, das Denken behindern, den Schlaf

stören und sogar krankmachen. Unserer Erfahrung nach helfen ein gewisses Fachwissen über die neurobiologischen Vorgänge im Gehirn und eine gute Selbstkontrolle. Dies ist entscheidend für eine positive Entwicklung von Gewohnheiten.

Die vorliegende Studie bezieht sich nicht auf die Rahmenbedingungen der digitalen Arbeit (s. Faktoren der Entstehung von Gesundheitsgefahren Seite 5), sondern ausdrücklich auf die reine Nutzung der digitalen Medien am Arbeitsplatz. Wir wollten wissen, wie sehr Berufstätige digitale Medien schätzen, ob sie sich durch ihren Gebrauch stärker gestresst fühlen und ob sie zum Multitasking verleitet werden. Mit der Frage, welche Maßnahmen die Nutzer zum Stressmanagement im Umgang mit den Medien bevorzugen würden, sollte unsere Hypothese über die Ausbildung zielführender Gewohnheiten im Umgang mit digitalen Medien überprüft werden.

Thomas Lünendonk
Lünendonk & Hossenfelder GmbH

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Dr. Stress

Einleitung

GESUCHT: ERGEBNISSE FÜR DIE PRAKTISCHE ARBEIT IM BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSMANAGEMENT

Die Ergebnisse unserer Studie sollen unmittelbar in die Arbeit im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements einfließen. Sie heben einen Aspekt hervor, der in den bisherigen Konzepten noch nicht ausreichend berücksichtigt wird – die Befähigung der Beschäftigten, kompetent, selbstverantwortlich und selbstgesteuert mit digitalen Medien umzugehen. Wir halten diese Kompetenz für eine zukünftige Kernkompetenz, die Arbeitsfähigkeit, Gesundheit und beruflichen Erfolg sichert.

Eine Übersicht über die Ebenen der Gesundheitsgefährdungen durch digitale Arbeit erleichtert das Verständnis der speziellen Bedeutung der Selbststeuerungsfähigkeit in diesem Tätigkeitsbereich.

GESUNDHEITSGEFÄHRDUNGEN DURCH DIGITALE ARBEIT

FAKTOR 1 : GLOBALISIERUNG ALS TREIBER VON VERÄNDERUNGEN DER ARBEIT

Die Globalisierung mit ihrem starken Konkurrenzdruck hat zu einer Beschleunigung und Flexibilisierung der Arbeit geführt. Über Zeitzonen und Ländergrenzen hinweg wird immer schneller und vernetzt international zusammengearbeitet. Die Digitalisierung hat diesen Arbeitsstil erst möglich gemacht. Durch das Verschwimmen der Grenzen zwischen Arbeit und Erholungszeit kommt es leicht zu einer Dauerbeanspruchung, die zu Überlastungs- und Stresssymptomen mit einem gewissen Erkrankungsrisiko führen kann.

FAKTOR 2: STRESSBELASTUNG VON AUßEN DURCH ARBEITSMENGE, ZEITMANGEL, VERÄNDERUNGEN DER UNTERNEHMENSSTRUKTUREN

Beschäftigte und Freiberufler bemühen sich, den Anforderungen der neuen Arbeitswelt gerecht zu werden. Sie passen sich an die zunehmende Schnelligkeit der

Arbeitsprozesse und die Forderung nach ständiger Erreichbarkeit an. Multitasking, d.h. die gleichzeitige Bearbeitung mehrerer Aufgaben oder das parallele Nutzen verschiedener digitaler Medien, ist eine Methode, diese Anforderungen zu erfüllen. Mit positivem Erfolg für die Arbeitserledigung, aber auch mit möglichen negativen Folgen für die Gesundheit.

Hinzu kommen ständig zusätzliche Anforderungen an das Erlernen von neuen digitalisierten Geschäftsprozessen, das Bedienen neuer digitaler Geräte und die Forderung, permanent neue Ideen zu entwickeln, damit das Unternehmen Schritt halten kann. In diesem Kontext entsteht die Gefahr der geistig-emotionalen Überforderung der Beschäftigten.

Diese ersten beiden Ebenen der digitalen Arbeit haben in den letzten Jahren viel Beachtung gefunden. Sie fallen in den Verantwortungsbereich des Arbeitgebers. Kritische Stimmen aus der Arbeitsmedizin und von Sozialpartnern mahnen die Arbeitgeber, Arbeitsorganisation und Arbeitsgestaltung auch unter den Vorzeichen der Digitalisierung und Globalisierung so zu gestalten, dass die Gesundheit der arbeitenden Menschen geschützt wird.

Auch der Gesetzgeber reagierte bereits im Oktober 2013 in diesem Sinne. Seitdem unterliegen die Unternehmen gegenüber ihren Beschäftigten nicht nur einer gesetzlichen Fürsorgepflicht bezüglich der körperlichen Gesundheit, sondern sie sind auch verpflichtet, die psychischen Belastungen durch die Arbeit zu beziffern (Gefährdungsanalyse Psyche) und entsprechende Maßnahmen zum Gesundheitsschutz zu veranlassen. Diese Aufgabe wird von Fachkräften für Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit, den Betriebsärzten, teilweise auch von den Fort- und Weiterbildungsabteilungen wahrgenommen. Die zentrale Aufgabe besteht darin, stressauslösende Faktoren zu identifizieren, die Stress-



Reaktionen der Beschäftigten zu erkennen und organisatorische und individuelle Maßnahmen zum Stressausgleich zu veranlassen.

FAKTOR 3: STRESSBELASTUNG DURCH DEN GEBRAUCH DIGITALER MEDIEN*

(*Unter digitalen Medien werden hier sowohl Geräte als auch Anwendungen zusammengefasst: Smartphone, Tablet, Internet, E-Mail und Social Media)

Die überwältigende Geschwindigkeit der Verbreitung neuer Technologien und Medien wurde nicht nur durch die Hersteller und die Nachfrage aus dem Markt möglich. Als wichtigster Treiber sind zwei archaische und überlebensnotwendige menschliche Bedürfnisse identifiziert, die durch digitale Medien angesprochen und gleichzeitig befriedigt werden: zum einen das Bedürfnis nach Neuigkeiten und zum anderen das Bedürfnis nach menschlichem Kontakt. Beide Bedürfnisse sind die Garanten für unser Überleben. Sie sind deshalb fest im Gehirn verankert, sehr leicht entzündbar und ungeheuer kraftvoll, wenn es darum geht, die Bedürfnisbefriedigung zu realisieren.

Neugier und Kontaktsuche werden im „Belohnungssystem“ verarbeitet und durch die Ausschüttung des Botenstoffes Dopamin mit froher Erwartungsspannung aufgeladen. Emotionen wie Begehren, Lust, Appetit, Interesse oder Sehnsucht lösen eine starke Motivation aus, die mit Hilfe von unmittelbar verstärkter Stressaktivität in aufsuchendes Handeln umgesetzt werden kann. Diese Stressaktivierung wird als positive Begeisterung, Schaffensfreude, Motivation oder sogar als Flow erlebt. Dass es sich hierbei um eine veritable Stressreaktion mit allen biologischen Anzeichen der Aktivierung des gesamten Organismus handelt, ist für

viele erst auf den zweiten Blick erkennbar. Man spricht hier auch vom „schönen“ Stress, der jedoch genauso wie der „negative“ Stress, der durch unangenehme Emotionen, wie Angst, Scham, Unsicherheit oder Hilflosigkeit, ausgelöst wird, durch Entspannung ausgeglichen werden muss.

So sehr wir es mögen, wenn uns unser Belohnungssystem aktiviert, so macht eine spezielle Eigenschaft es auch gefährlich. Denn unter dem Einfluss von Dopamin werden alle Begleitumstände der Situation gut im Gedächtnis eingepreßt, also gelernt. Das ist einerseits sehr effektiv: Ein kleiner Hinweisreiz genügt und schon weiß man „Da gibt’s was Gutes – nichts wie hin!“. Andererseits entstehen so auch feste Gewohnheiten, die störend und sogar gesundheitsschädigend wirken können. Wer ständig auf die Hinweisreize seines Smartphones reagiert oder schon gewohnheitsmäßig ständig schaut, ob es nicht etwas Neues gibt, reißt sich aus jeder konzentrierten Arbeit heraus, gewöhnt sich das Multitasking an und steigert damit das Stressempfinden in ungesunde Bereiche. Das Abschalten fällt immer schwerer. Man kann auf diese Weise sogar aus einer Gewohnheit heraus eine Abhängigkeit von digitalen Medien entwickeln.

Dieser dritte Faktor bei der Entstehung von Gesundheitsgefahren durch digitale Arbeit ist unserer Meinung nach bei den Personalverantwortlichen und den Nutzern noch nicht ausreichend bekannt und wird deshalb auch in den Schulungen zur Bewältigung der digitalen Arbeit nicht berücksichtigt. Dennoch vermuten wir, dass die Beschäftigten eine eigene Vorstellung davon haben, was sie brauchen, um den digitalen Stress auszugleichen. Um diesbezüglich überzeugende Argumente zu gewinnen, wurde diese Studie zum digitalen Stress durchgeführt.

DEFINITION STRESS UND STRESSBELASTUNG

Es existieren unterschiedliche Definitionen von Stress und Belastungen durch Stress. Die Autoren folgen der Definition von Dirk Hellhammer, Universität Trier: Stress ist eine kurzfristige oder chronische Bereitstellung von Aktivierungsreaktionen im gesamten Organismus. Die wichtigsten Auslöser sind heute emotionale Bewertungen des Individuums im Verlauf seiner Bemühungen, eine Situation zu bewältigen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um negative („Ich schaffe das nicht“) oder um positive („Da bin ich ja ganz begeistert!“) emotionale Bewertungen handelt. Belastend wird diese Stressreaktion erst, wenn sie zu lange und zu intensiv ausfällt und dadurch Regenerationsmechanismen zu kurz kommen.

Die früheren Begriffe positiver und negativer Stress sind damit hinfällig und werden durch die Begriffe akuter und chronischer Stress ersetzt. Wichtigste Maßnahme zur Gesundheitshaltung ist in diesem Konzept das Erreichen einer Stressbalance, d.h. eines individuell passenden Wechsels zwischen Leistungsanspannung und regenerativer Erholungsphasen (inkl. ausreichendem Schlaf).

AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

Längere chronische Stressbelastungen können über biochemische Einwirkungen der Stresshormone eine Reihe von körperlichen Erkrankungen auslösen. In den meisten Fällen geschieht dies auf der Basis von bereits vorhandenen Risikofaktoren und einer bestehenden genetischen Prädisposition. Die bekanntesten Stressfolgeerkrankungen sind Herz-Kreislauferkrankungen, Magen- Darmerkrankungen, Immunstörungen, Schwindel und Ohrprobleme.

AUSWIRKUNGEN VON STRESS AUF DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Dasselbe gilt für die Auslösung psychischer Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angst- oder Suchterkrankungen. Die Zusammenhänge zwischen chronischer Stressüberlastung und der Entwicklung dieser psychischen Erkrankungen sind in der Fachliteratur ausführlich belegt.

Abbildung 1: Hintergrundinformationen zur Studie

VORGEHENSWEISE

Um erste Hinweise über die Gültigkeit unserer Hypothese zu sammeln, wurden zwei Vorstudien durchgeführt.

VORSTUDIE 1

(Momentaufnahme bei HR-Verantwortlichen und Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement, BGM, aus Unternehmen im November 2016)

„Selbstdisziplin beim Konsum der Anwendungen und selbstgeregelt flexible Zeiten mit digitalen Medien“ war die bei 68 Prozent der Befragten bevorzugte Antwort auf die Frage, welche Maßnahmen zur Eindämmung von digitalem Stress für sinnvoll erachtet werden.

VORSTUDIE 2

(Momentaufnahme bei Beschäftigten aus der Verwaltung und verschiedenen Unternehmen November 2016 und Frühjahr 2017)

Hier zeigte sich, dass die Nutzung der digitalen Medien ganz überwiegend (70 Prozent) als positiv und nützlich erlebt wird. Doch 40 bis 50 Prozent der Befragten beider Geschlechter erwähnten Nachteile wie Druck, Zeitmangel oder Konzentrationsstörungen. Es stellte sich bei den Befragten ein Konflikt zwischen Ruhebedürfnis und Beteiligung am sozialen Geschehen über digitale Medien heraus. Vor allem für jüngere Nutzer scheint es ein Problem zu sein, eine gute, selbstbestimmte Balance im Gebrauch digitaler Medien zu erlangen.



SCHLUSSFOLGERUNGEN UND WEITERE MAßNAHMEN

Aus den Vorstudien ergab sich der Bedarf nach repräsentativen Informationen zur Einschätzung der Nützlichkeit digitaler Medien, zu ihrer tatsächlichen Nutzung, die durch sie erlebten Stressbelastungen bei den Nutzern, die Neigung, Multitasking zu praktizieren und Wünsche bezüglich des Abbaus dieser Belastungen durch geeignete Maßnahmen.

Deshalb wurde in Kooperation mit der Marktforschungs- und Befragungsgesellschaft Lünendonk & Hossenfelder, Mindelheim, eine repräsentative Studie bei Kantar Emnid in Auftrag gegeben.

WER HAT DIESE STUDIE REALISIERT?

DR. SABINE SCHONERT-HIRZ / DR. STRESS

Die Autorin ist seit über 20 Jahren selbständige Unternehmensberaterin, Referentin und Trainerin in Unternehmen aller Branchen und unterschiedlichen Bundesbehörden. Die Themen sind betriebliches Gesundheitsmanagement, Burnout-Prophylaxe, Gesundes Führen, Stress- und Gesundheitsmanagement, Lebenslanges Lernen, Work-Life-Balance und Digitales Stressmanagement.

Nach ärztlicher Tätigkeit und einer Zeit als Moderatorin und Filmautorin für verschiedene Gesundheitssen-

dungen im WDR- und NDR-Fernsehen schreibt sie regelmäßig Arztkolumnen (PRISMA Expertenrat im Handelsblatt online). Sie hat fünf Bücher zum Thema Stressmanagement veröffentlicht.

THOMAS LÜNENDONK

Thomas Lünendonk ist gelernter Journalist, Marktanalyst, Unternehmensberater und Autor bzw. Herausgeber von Fachbüchern über Business-Service-Märkte. Seit Mitte der 90er Jahre ist er ausschließlich für Business-to-Business-Service-Unternehmen im europäischen Raum tätig. Lünendonk ist Gründer und Hauptgesellschafter der Lünendonk & Hossenfelder GmbH mit Sitz in Mindelheim, und seit 1983 Herausgeber von Markt-Rankings- und -Studien, den so genannten Lünendonk®-Listen und -Studien, die sich ausschließlich mit den Business-Service-Märkten in Deutschland und Europa beschäftigen. 2011 wurde Thomas Lünendonk von der Redaktion der führenden Branchenzeitung „Computerwoche“ – u.a. wegen seiner Kenntnisse des IT-Service-Marktes – auf Platz 37 in die Top 100 der bedeutendsten Persönlichkeiten in der deutschen IT gewählt

WELCHE THEMEN WURDEN UNTERSUCHT? UND WARUM?

In Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsunternehmen Kantar Emnid wurden vier zentrale Fragen bearbeitet.

FRAGE 1: NÜTZLICHKEIT DIGITALER MEDIEN

Die Frage: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien?

In vielen aktuellen Veröffentlichungen zeigt sich ein neuer Trend zur kritischen Betrachtung der digitalen Medien: Retro, analog, Digital Detox und Slow media sind nur einige Stichpunkte. Ob es sich hierbei um berufliche oder private Veränderungen im Gebrauch digitaler Anwendungen handelt, ist nicht immer klar ersichtlich. Wir wollten wissen: Wie erleben Arbeitnehmer aller Altersgruppen die digitalen Medien an ihrem Arbeitsplatz? Die erste Frage lautet deshalb: „Wie nützlich bewerten Sie für sich persönlich die neuen digitalen Medien auf einer Skala von 1-10 (1= gar nicht nützlich, 10 = sehr nützlich). Dabei wurden Anwendungen und Geräte zusammengefasst: Smartphone, Tablet, Internet, E-Mail und Social Media (Facebook, Xing, Instagram, etc.).

FRAGE 2: STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN

Die Frage: Wie sehr fühlen Sie sich durch diese digitalen Medien gestresst?

Viele aktuelle Studien alarmieren: Digitalisierung und digitale Arbeit erzeugen hohe Stressbelastungen bei Beschäftigten. Sie konzentrieren sich dabei auf Arbeitsbedingungen wie Arbeitsverdichtung und Flexibilisierung, den Zwang zum ständigen Neulernen und zur ständigen Erreichbarkeit. Wir wollten es genauer wissen: Sind es wirklich die eingesetzten digitalen Medien, die den Stress erzeugen?

FRAGE 3: MULTITASKING BEI DER NUTZUNG DIGITALER MEDIEN

Die Frage: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig – entweder auf einem oder auf mehreren Geräten?

Multitasking ist eine ambivalente Tätigkeit. Es bedeutet, mindestens zwei Arbeitsvorgänge gleichzeitig zu erle-

digen. Dass das neurobiologisch nicht möglich ist, sagen die Forscher schon lange. Man kann immer nur sehr schnell zwischen zwei Aufgaben hin- und herwechseln. Diese Fähigkeit lässt sich einerseits trainieren und ist für viele Berufsaufgaben geradezu notwendig. Sie erfordert aber andererseits ein hohes Maß an Konzentration und Organisiertheit im Arbeitsablauf. Wir wollten wissen: Wie oft praktizieren die Befragten überhaupt Multitasking?

FRAGE 4: MÖGLICHKEITEN STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN EINZUDÄMMEN

Die Frage: Möglichkeiten, den Stress durch digitale Medien einzudämmen: Wichtigste Maßnahme. Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden?

Zur Auswahl standen hier:

- Selbstdisziplin
- Eigenes Zeitraster, wann die Medien genutzt werden und wann nicht.
- Digitale Auszeiten, also vollkommener Verzicht auf digitale Medien über eine gewisse Zeit, z.B. ein paar Stunden oder am Wochenende.
- Regeln im Unternehmen, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken.
- Gesetzliche Vorgaben, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken
- Sonstiges
- Weiß nicht, keine Angabe

Immer wieder wird die Forderung erhoben, Arbeitgeber mögen die ständige Erreichbarkeit und digitale Medien einschränken, um digitalen Stress in gebotenen Grenzen zu halten. Doch sie greift zu kurz, da sie die individuellen Gewöhnungs- und Lernfaktoren, die den digitalen Stress zu einem selbstverursachten Habit machen, nicht berücksichtigt. Wir wollten deshalb wissen: Welche Wünsche haben die Nutzer selber? Wo liegt ihr persönlicher Bedarf?



DIE STICHPROBE

Im Frühsommer 2017 wurden die vier Fragen von einer repräsentativen Stichprobe von 596 ausschließlich berufstätigen Personen im Alter von 14 bis 65 Jahren beantwortet.

UNTERSUCHUNGSMETHODE

Persönliche Interviews.

METHODIK DER STUDIE

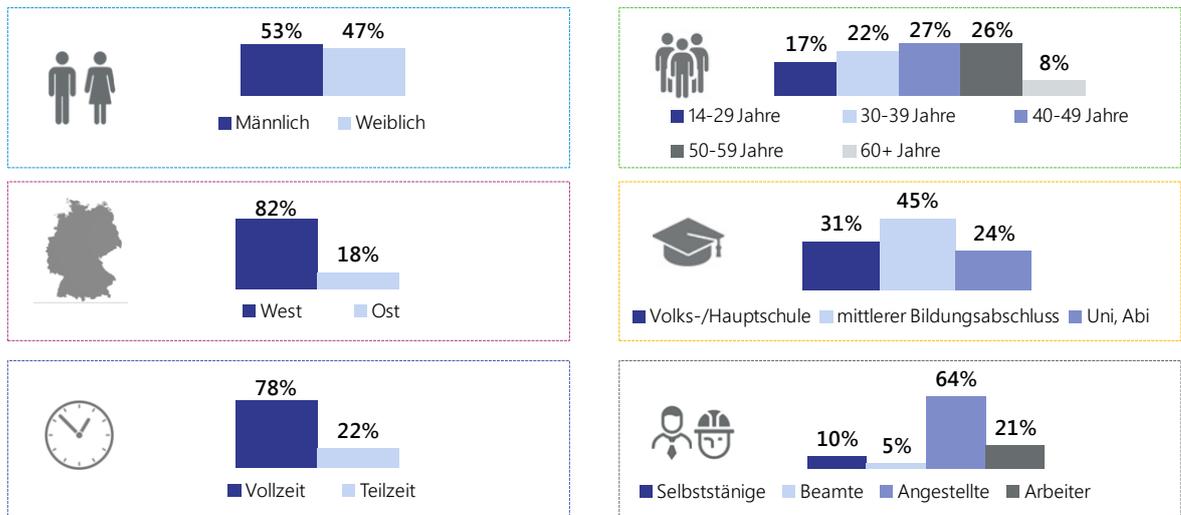


Abbildung 2: Aufteilung der Befragten nach Geschlecht, Bundesländer, Arbeitsverhältnis, Alter, Schulabschluss und Berufstätigkeit/Beruf



Management Summary

Neue digitale Medien werden grundsätzlich als sehr nützlich angesehen. Immerhin die Hälfte der Befragten fühlt sich durch den Gebrauch der digitalen Medien leicht bis mittelstark gestresst. Ein Drittel der Nutzer digitaler Medien neigt zum Multitasking und als Mittel gegen digitale Stressbelastung wird von mehr als 60 Prozent eindeutig die persönliche Selbstdisziplin favorisiert.

ERGEBNISSE ZU FRAGE 1

Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien? (Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich)

Die neuen Medien werden durchweg von Nutzern genauso wie von Nichtnutzern als sehr nützlich angesehen.

RANG 1: INTERNET

Das Internet ist erwartungsgemäß für alle Altersgruppen das nützlichste digitale Medium. In allen Gruppen liegen die Durchschnittswerte bei 9,1. 89 Prozent aller Befragten finden es sehr nützlich.

RANG 2: SMARTPHONE

Das Smartphone steht an zweiter Stelle der Nützlichkeitsbewertungen mit einem Durchschnittswert von 9,0. Dabei ist die Begeisterung mit einem Durchschnittswert von 9,7 bei den 14 bis 29 Jährigen am größten, bei den über 60 Jährigen mit 8,2 am geringsten. Je

höher der Bildungsstand, umso größer wird auch die Nützlichkeitsbewertung.

Es gibt keine Unterschiede in der Bewertung der Nützlichkeitsbewertung von Smartphones zwischen Personen, die Smartphones nutzen, oder denen, die sie gar nicht benutzen.

RANG 3: E-MAIL

Die durchschnittliche Bewertung liegt mit 8,7 ebenfalls sehr hoch, bei den 14 bis 29 Jährigen erwartungsgemäß mit 9,1 darüber, bei der Altersgruppe 50+ mit 8,4 verhältnismäßig am niedrigsten. Interessanterweise geben 12 Prozent der 60+-Gruppe an, keine E-Mail zu nutzen.

RANG 4: TABLET

Der Nützlichkeits-Durchschnittswert liegt bei 7,7. Es zeigt sich ein Altersgefälle: Bei den 14 bis 29 Jährigen liegt der Wert bei 8,4 in der Altersgruppe 60+ bei 6,8.

RANG 5: SOCIAL MEDIA

Hier ist der Durchschnittswert mit 6,3 am geringsten, verursacht durch die geringe Nützlichkeitsbewertung der über 50-Jährigen, die mit 5,5 recht niedrige Werte angeben und zu über 50 Prozent gar keine Social-Media-Nutzer sind. Bei den 14 bis 29 Jährigen liegt der Durchschnittswert dagegen bei 8,0!

DIE GROßE BEDEUTUNG UND DIE NÜTZLICHKEIT DER DIGITALEN MEDIEN KOMMT AUCH IN DIESER STUDIE DEUTLICH ZUM AUSDRUCK.

Das deckt sich mit der täglichen Wahrnehmung unserer Wirklichkeit und zeigt, dass diese Medien aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Entscheidend ist, dass wir lernen, so mit ihnen umzugehen, dass wir die Oberhand behalten und sie uns nicht durch ihre ständige und leichte Bedürfnisbefriedigung zu ungünstigen und gesundheitsschädlichen Gewohnheitsbildungen verleiten.

Abbildung 3: Schlussfolgerungen zu Frage 1



ERGEBNISSE ZU FRAGE 2

Wie sehr fühlen Sie sich durch diese digitalen Medien gestresst?

Rund die Hälfte der befragten Nutzer fühlt sich wenig oder gar nicht gestresst durch alle Arten der digitalen Medien. Bei genauerem Hinsehen zeigt sich, dass das Stresserleben auch stark von der Art des digitalen Mediums abhängt.

Durch Social Media fühlt sich immerhin die Hälfte der Nutzer mittelmäßig bis stark gestresst, durch das Smartphone 47 Prozent, durch E-Mail 42 Prozent, durch das Internet etwas weniger, nämlich rund 38 Prozent und am wenigsten durch das Tablet mit 32 Prozent.

DASS DIE DIGITALEN MEDIEN STRESSBELASTUNGEN ERZEUGEN, IST DEN JÜNGEREN WENIGER BEWUSST, ALS DEN ÄLTEREN.

Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erfahrungen aus zahlreichen Praxisseminaren. Gerade der durch digitale Medien ausgelöste positive Stress wird häufig geradezu als belebend und unterhaltsam begrüßt und als zur Persönlichkeit und zum modernen Lebensstil dazugehörig angesehen. Dass es zu negativen Auswirkungen kommen kann, wird nur ganz vereinzelt wahrgenommen, wenn es zu einer massiven Überbelastung, Schlafstörungen oder gar einer Abhängigkeitsentwicklung gekommen ist. Dass das bereits bei 5 bis 7 Prozent der Jugendlichen diagnostiziert werden kann, ist ein wichtiges Warnsignal. Auch wenn die Prozentzahlen derjenigen Nutzer, die sich mittelmäßig bis stark gestresst fühlen, in allen Gruppen nur die Hälfte bis ein Drittel der Befragten ausmacht, ist das ein deutliches Signal an die Gesundheitsbeauftragten der Unternehmen, hier für Entlastung und Abhilfe zu sorgen. Gerade jüngeren Menschen das Fachwissen über die neurobiologischen Vorgänge bei der Entstehung von digitalem Stress nahezubringen und sie für entsprechende Anzeichen zu sensibilisieren, ist keine leichte, aber eine wichtige und zukunftsichernde Aufgabe.

Abbildung 4: Schlussfolgerungen zu Frage 2

ERGEBNISSE ZU FRAGE 3

Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten?

Rund ein Drittel der Befragten praktiziert Multitasking (Männer, 31 Prozent, etwas häufiger als Frauen, 28

Prozent). Je jünger die Altersgruppe und je höher die Schulbildung, desto eher wird Multitasking praktiziert. Interessant ist, dass fast 50 Prozent der Selbständigen häufig zum Multitasking neigen.

Im Gegensatz dazu stehen die Beamten, von denen 91 Prozent angeben, fast nie Multitasking zu praktizieren.

MULTITASKING ALS EINE ANTWORT AUF ARBEITSANFORDERUNGEN IST WENIGER VERBREITET, ALS ZUNÄCHST ANGENOMMEN. DENNOCH IST EIN DRITTEL DER NUTZER BETROFFEN.

In der arbeitsmedizinischen Literatur sind vielfach positive und negative Effekte beschrieben worden. Zu einer gravierenden Belastung kommt es, wenn Multitasking gewohnheitsmäßig ausgeführt wird. Dann macht es unzufrieden, fördert Konzentrationsstörungen, steigert die Stressbelastung und kann sogar massive Schlafstörungen hervorrufen. Deshalb sind auch hier Aufklärung und ein systematisch durchgeführtes Konzentrationstraining die angezeigten Maßnahmen.

Abbildung 5: Schlussfolgerungen zu Frage 3

ERGEBNISSE ZU FRAGE 4

Möglichkeiten, den Stress durch digitale Medien einzudämmen: Wichtigste Maßnahme. Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden?

Zur Auswahl standen hier:

- **Selbstdisziplin:**
Ganz eindeutig die beliebteste Maßnahme bei allen Altersgruppen, wobei die Jüngeren (14 bis 20 Jahre) mit 53 Prozent einen etwas geringe Präferenz zeigten als die Nutzer 60+ mit 63 Prozent.
- **Eigenes Zeitraster, wann die Medien genutzt werden und wann nicht:**
Zweitbeliebteste Maßnahme, aber nur 13 Prozent Zustimmung.
- **Digitale Auszeiten, also vollkommener Verzicht auf digitale Medien über eine gewisse Zeit, z.B. ein paar Stunden oder am Wochenende:**
Ebenfalls nur 13 Prozent Beliebtheit.
- **Regeln im Unternehmen, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken:**
Mit 6 Prozent ziemlich unbeliebt, eher von den Älteren genannt.
- **Gesetzliche Vorgaben, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken:**
Mit 4 Prozent die unbeliebteste Maßnahme, die eher von den Älteren gewünscht wird.

OBWOHL IN DIESER STUDIE BEI DEN ERSTEN DREI FRAGEN ANSCHEINEND KEIN DIREKTER BEDARF AN MAßNAHMEN ZUR EINDÄMMUNG VON DIGITALEN STRESSBELASTUNGEN ERKENNBAR IST, ZEIGT SICH SEHR DEUTLICH, DASS DIE NUTZER EINE VORSTELLUNG DAVON HABEN WAS SIE SICH WÜNSCHEN UND WAS SIE FÜR ZIELFÜHREND HALTEN.

Selbstdisziplin als mit Abstand beliebteste Methode spricht für sich. Schon in den 60er Jahren wurde sie im berühmten Marsh-Mallowtest (Mischel, et.al. 1989) als eine der wesentlichen Erfolgsgaranten für ein produktives, erfolgreiches, zufriedenstellendes und gesundes Arbeitsleben ermittelt. Hier geht es erfahrungsgemäß auch nicht ohne entsprechende Information und ein gut aufgebautes Training. Denn Selbstdisziplin ist an ein gutes Funktionieren bestimmter Hirnregionen gebunden. Ermüdung, Langeweile, Erschöpfung oder Unterzuckerung schwächen die Willenskraft und lassen ungünstige gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster, wie z. B. zu viel Multitasking, immer wieder durchbrechen.

Abbildung 6: Schlussfolgerungen zu Frage 4

SCHLUSSFOLGERUNG

Die Ergebnisse dieser repräsentativen Studie zum digitalen Stress zeigen, dass die eingangs formulierte Hypothese bestätigt werden kann. Direktive Maßnahmen von außen sind nur die eine Seite dessen, was getan werden muss, um die digitale Arbeitswelt gesundheitsgerecht zu gestalten. Die andere Seite

fasst den einzelnen Nutzer fest ins Auge. Seine Fähigkeit, selbstbestimmt, wachsam und verantwortungsvoll gegenüber den eigenen Gewohnheiten im Umgang mit den digitalen Medien zu sein und entsprechende Selbstdisziplin zu entwickeln, bestimmen den Erfolg jedes Einzelnen jetzt schon – und erst recht in der Zukunft.



Die Ergebnisse im Detail

ERGEBNISSE ZUR FRAGE 1

Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien? (Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich)

Mit dieser ersten Frage wurde die persönliche Einstellung der Befragten zur Nützlichkeit digitaler Medien bei Nutzern und Nichtnutzern erfragt. Wir wollten wissen, ob sich gerade bei den Berufstätigen, die mit digitalen Medien besonders stark konfrontiert sind, gewisse „Ermüdungserscheinungen“ zeigen, wie es durch die derzeit auftretenden Trends zu „Slow Media“, „Digital Detox“ und eine gewisse Retro-Orientierung den Anschein hat. Interessant ist, dass sich Nutzer und Nichtnutzer digitaler Medien nicht wesentlich in ihrer Meinung unterscheiden.

gehend verbreiteten digitalen Medien sind. Social Media und Tablet werden von 17 bzw. 23 Prozent der Befragten nicht genutzt.

Von Ermüdungserscheinungen kann nach diesen Daten keine Rede sein. Digitale Medien sind bei Berufstätigen sehr verbreitet und werden als nützlich angesehen.

Beim Vergleich der Antworten auf die gestellten Fragen von Nutzern und Nichtnutzern können wir keine relevanten Unterschiede feststellen.

Wir beschränken uns bei der Darstellung der Ergebnisse deshalb auf das, was die Nutzer digitaler Medien angeben.

DIE ERGEBNISSE

WIE VERBREITET SIND DIGITALE MEDIEN?

Aus den Angaben der Befragten zeigt sich, dass Internet, E-Mail und bis auf wenige Prozent die fast durch-

WELCHE DIGITALEN MEDIEN SIND AM NÜTZLICHSTEN?

DAS INTERNET IST DAS NÜTZLICHSTE DIGITALE MEDIUM

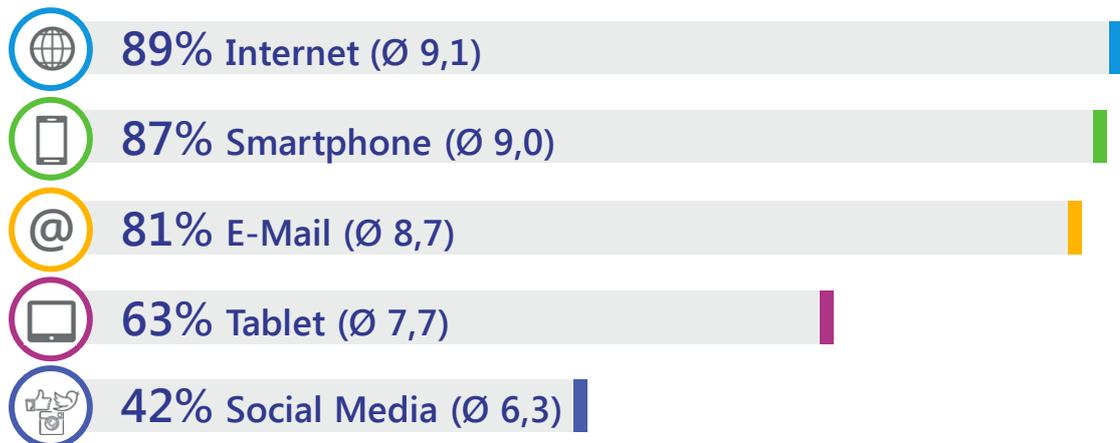


Abbildung 7: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; n = 596

NÜTZLICHKEIT DES INTERNETS

Die Bewertung der Nützlichkeit des Internets liegt mit dem Durchschnittswert von 9,1 (auf einer Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich) an der Spitze aller digitalen Medien.

Was fiel uns hinsichtlich der Einschätzung der Nützlichkeit des Internets unter demographischen Aspekten auf?

BUNDESLÄNDER
Keinen Unterschied gibt es zwischen östlichen (9,1) und westlichen (9,1) Bundesländern.
GESCHLECHT
Zwischen Männern (9,3) und Frauen (9,0) gibt es nur einen geringen Unterschied.
ALTER
Während die Nützlichkeit des Internets bei den jüngeren Befragten den höchsten Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 9,5) liegen die älteren Beschäftigten Nutzer (50 bis 59 Jahre: 8,8; 60+ Jahre: 8,9) unter dem Durchschnitt.
SCHULBILDUNG
Je höher die Schulbildung der Befragten, desto höher liegt auch die Einschätzung der Nützlichkeit (Volks-/Hauptschule 8,9; Uni, Abi: 9,2).
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Als nützlich bis sehr nützlich betrachten das Internet 91 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 83 Prozent der Teilzeitbeschäftigten. 100 Prozent der Beamten, 90 Prozent der Selbstständigen und Angestellten, aber nur 84 Prozent der Arbeiter finden es nützlich bis sehr nützlich.

Tabelle der Interpretation der Ergebnisse – Nützlichkeit des Internets

NÜTZLICHKEIT DES MEDIUMS INTERNET

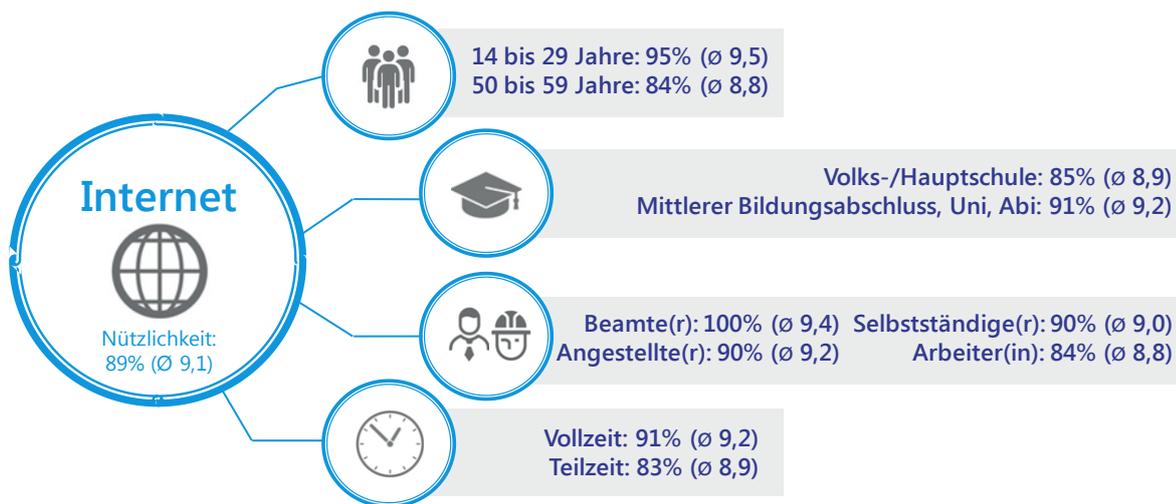


Abbildung 8: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: Internet? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 576.



NÜTZLICHKEIT DES SMARTPHONES

Die Bewertung der Nützlichkeit des Smartphones liegt mit dem Durchschnittswert von 9,0 (auf einer Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich) an zweiter Stelle in der Rangfolge aller digitalen Medien.

Was fiel uns hinsichtlich der Einschätzung der Nützlichkeit des Smartphones unter demographischen Aspekten auf?

BUNDESLÄNDER
Es gibt zwischen östlichen (9,2) und westlichen (9,0) Bundesländern nur einen geringfügigen Unterschied.
GESCHLECHT
Zwischen Männern (9,1) und Frauen (9,0) gibt es ebenfalls nur eine geringe Abweichung.
ALTER
Während die Nützlichkeit des Smartphones bei den jüngeren Befragten den höchsten Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 9,7) liegen die älteren Beschäftigten Nutzer (50 bis 59 Jahre: 8,5; 60+ Jahre: 8,2) unter dem Durchschnittswert.
SCHULBILDUNG
Den höchsten Wert der Einschätzung der Nützlichkeit des Smartphones zeigen die Befragten mit mittlerem Bildungsabschluss (9,2) gefolgt von denen mit Uni./Abi-Abschluss (9,0). Diejenigen mit Volks-/Hauptschule liegen bei 8,9.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Als nützlich bis sehr nützlich sehen das Smartphone 89 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 80 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen die Nützlichkeit des Smartphones mit einem Durchschnittswert von 8,4 am niedrigsten ein, Angestellte mit einem Durchschnittswert von 9,2 am höchsten. Selbstständige liegen mit 9,0 im Durchschnitt, Arbeiter mit 8,9 etwas darunter.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Nützlichkeit des Smartphones

NÜTZLICHKEIT DES MEDIUMS SMARTPHONE

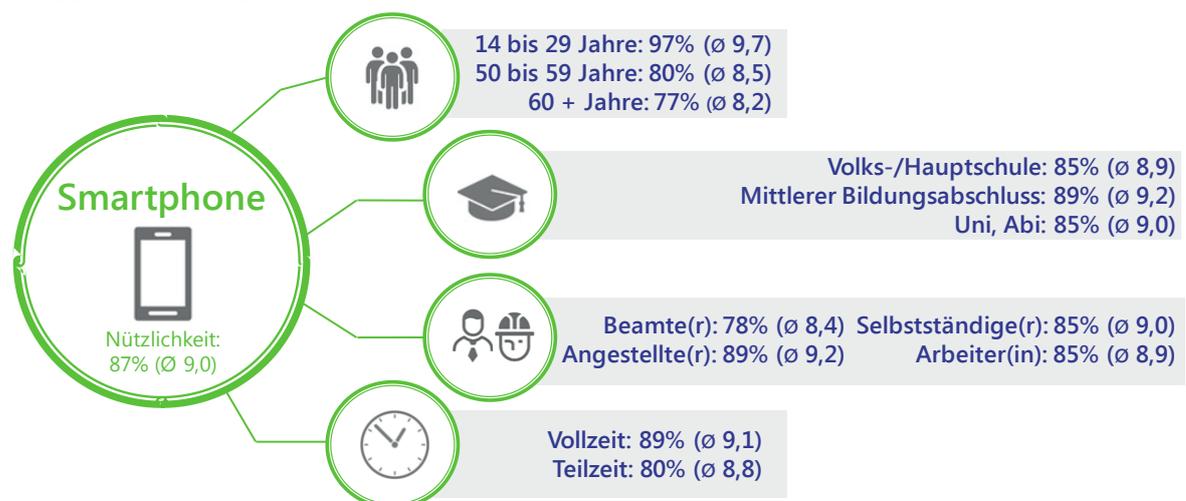


Abbildung 9: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: Smartphone? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 567

NÜTZLICHKEIT DER E-MAIL

Die Bewertung der Nützlichkeit der E-Mail liegt mit dem Durchschnittswert von 8,7 (auf einer Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich) an dritter Stelle in der Rangfolge aller digitalen Medien, aber immer noch im oberen Bereich.

Was fiel uns hinsichtlich der Einschätzung der Nützlichkeit der E-Mail unter demographischen Aspekten auf?

BUNDESLÄNDER
Einen kleinen Unterschied gibt es zwischen östlichen (8,4) und westlichen (8,8) Bundesländern.
GESCHLECHT
Zwischen Männern (8,8) und Frauen (8,6) gibt es nur eine geringfügige Abweichung.
ALTER
Während die Nützlichkeit der E-Mail bei den jüngeren Befragten den höchsten und weit über dem Durchschnitt liegenden Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 9,1) liegen die älteren Nutzer (50 bis 59 Jahre: 8,4; 60+ Jahre: 8,4) unter dem Durchschnitt.
SCHULBILDUNG
Je höher die Schulbildung der Befragten, desto höher liegt auch die Einschätzung der Nützlichkeit (Volks-/Hauptschule 8,3; Uni, Abi: 9,1).
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Als nützlich bis sehr nützlich sehen die E-Mail 82 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 76 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen die Nützlichkeit der E-Mail mit einem Durchschnittswert von 9,0 am höchsten ein, Arbeiter mit einem Durchschnittswert von 8,1 am niedrigsten. Selbstständige (8,8) und Angestellte (8,9) liegen im Durchschnitt.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Nützlichkeit der E-Mail

NÜTZLICHKEIT DES MEDIUMS E-MAIL

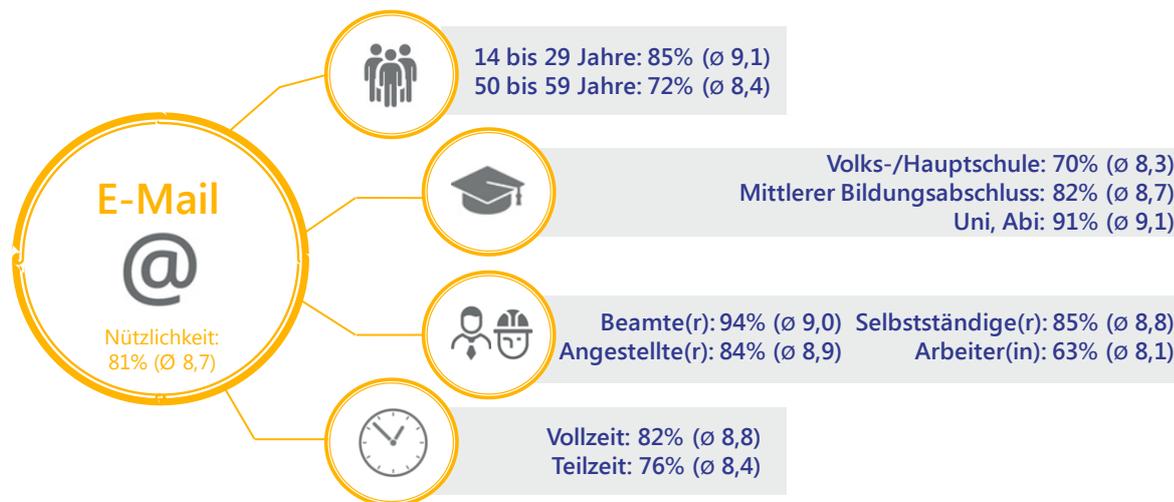


Abbildung 10: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: E-Mail? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 573.



NÜTZLICHKEIT DES TABLETS

Die Bewertung der Nützlichkeit des Tablets liegt mit dem Durchschnittswert von 7,7 (auf einer Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich) an vorletzter Stelle in der Rangfolge aller digitalen Medien.

Was fiel uns hinsichtlich der Einschätzung der Nützlichkeit des Tablets unter demographischen Aspekten auf?

BUNDESLÄNDER
Einen größeren Unterschied gibt es zwischen östlichen (7,1) und westlichen (7,9) Bundesländern.
GESCHLECHT
Zwischen Männern (8,0) und Frauen (7,4) ist ebenfalls ein deutlicher Unterschied festzustellen.
ALTER
Während die Nützlichkeit des Tablets bei den jüngeren Befragten den höchsten Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 8,4) liegen die älteren Nutzer (60+ Jahre: 6,8) relativ weit hinten in ihrer Bewertung der Nützlichkeit.
SCHULBILDUNG
Je höher die Schulbildung der Befragten, desto höher liegt auch die Einschätzung der Nützlichkeit (Volks-/Hauptschule (7,3); Uni, Abi: 7,9).
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Als nützlich bis sehr nützlich sehen das Tablet 64 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 61 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen die Nützlichkeit des Tablets mit einem Durchschnittswert von 6,9 am niedrigsten ein, Selbstständige (8,0) am höchsten. Arbeiter mit einem Durchschnittswert von 7,6 und Angestellte (7,8) liegen im mittleren Bereich.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Nützlichkeit des Tablets

NÜTZLICHKEIT DES MEDIUMS TABLET

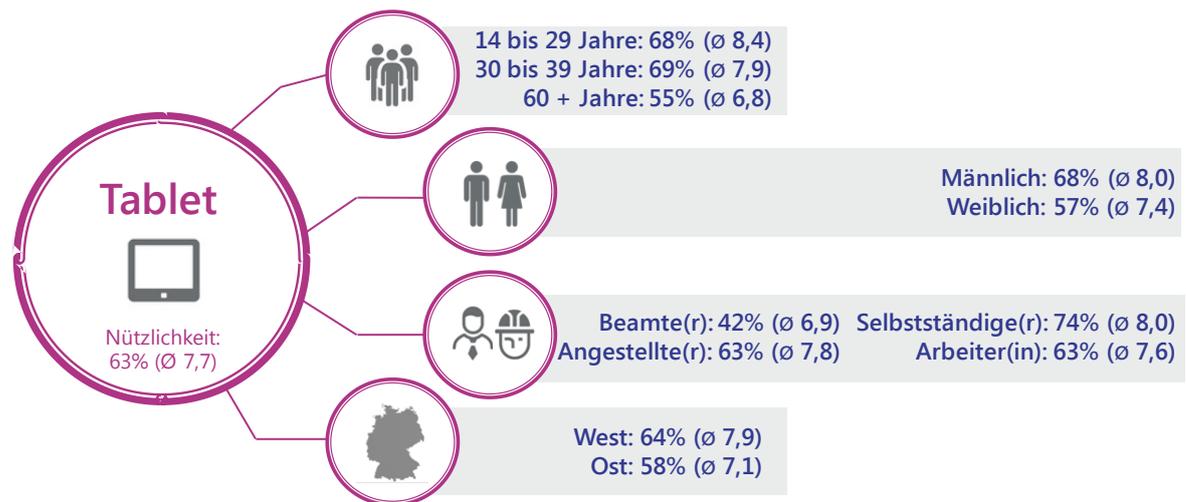


Abbildung 11: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: Tablet? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 461

NÜTZLICHKEIT VON SOCIAL MEDIA

Die Bewertung der Nützlichkeit von Social Media liegt mit dem Durchschnittswert von 6,3 (auf einer Skala von 10 = sehr nützlich bis 0 = gar nicht nützlich) auf dem letzten Platz in der Rangfolge aller digitalen Medien.

Was fiel uns hinsichtlich der Einschätzung der Nützlichkeit von Social Media unter demographischen Aspekten auf?

BUNDESLÄNDER
Keinen Unterschied gab es zwischen östlichen (6,3) und westlichen (6,4) Bundesländern.
GESCHLECHT
Zwischen Männern (6,5) und Frauen (6,3) gibt es nur einen geringen Unterschied.
ALTER
Während die Nützlichkeit von Social Media bei den jüngeren Befragten den höchsten und weit überdurchschnittlichen Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 8,0) liegen die älteren Nutzer (50 bis 59 Jahre: 5,5) ganz hinten. Interessant ist, dass die Altersgruppe 60+ Jahre mit 5,8 in der Einschätzung der Nützlichkeit wieder etwas darüber liegt.
SCHULBILDUNG
Je höher die Schulbildung der Befragten, desto höher liegt auch die Einschätzung der Nützlichkeit (Volks-/Hauptschule 6,1; Uni, Abi: 6,6).
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Als nützlich bis sehr nützlich sehen Social Media nur 42 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten mit einem Durchschnittswert der Nützlichkeit von 6,5 und ebenfalls nur 41 Prozent der Teilzeitbeschäftigten mit einem Durchschnittswert der Nützlichkeit von 5,9 an. Beamte stufen die Nützlichkeit von Social Media mit einem Durchschnittswert von 4,7 am niedrigsten ein, Angestellte (6,5) am höchsten. Arbeiter mit einem Durchschnittswert von 6,4 liegen im gleichen Bereich und Selbstständige mit 6,2 etwas darunter.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Nützlichkeit von Social Media

NÜTZLICHKEIT DES MEDIUMS SOCIAL MEDIA

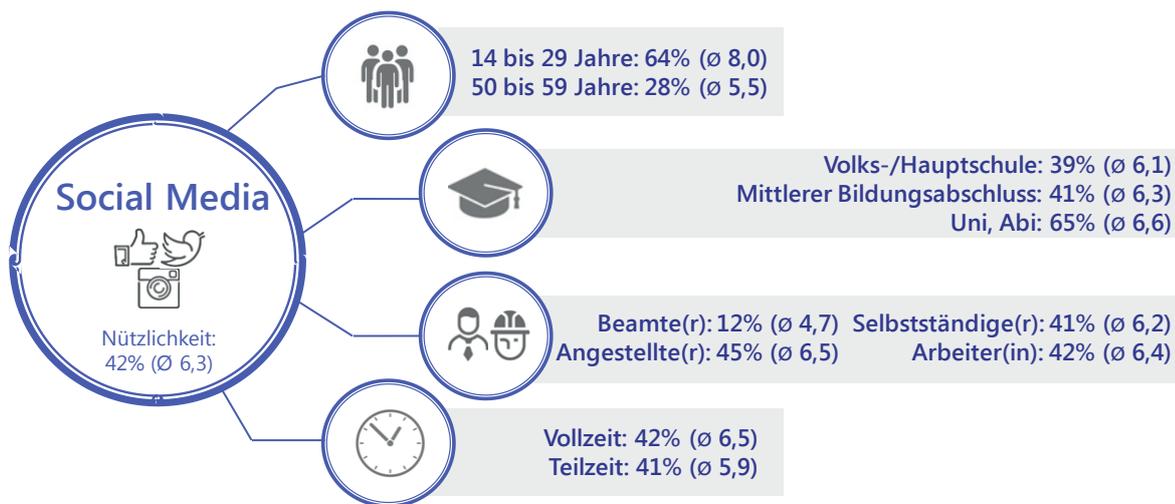


Abbildung 12: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: Social Media? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10) ; n = 497



ZUSAMMENFASSUNG DER ERGEBNISSE „NÜTZLICHKEIT“

ZUSAMMENFASSENDE BETRACHTUNG DER BERUFSGRUPPEN

Insgesamt wird die Nützlichkeit aller digitalen Medien sehr hoch bewertet. Vollzeitbeschäftigte, Selbstständige und Angestellte sehen die Nützlichkeit aller digitalen Medien durchschnittlich und sogar leicht überdurchschnittlich positiv. Arbeiter beurteilen die Nützlichkeit leicht unterdurchschnittlich, besonders bei der E-Mail fallen sie mit einem Wert von 8,1 gegenüber dem Durchschnittswert von 8,7 auffällig ab. Beamte geben ein etwas uneinheitlicheres Bild ab: Internet (9,4) und E-Mail (9,0) bewerten sie überdurchschnittlich nützlich, bei Smartphone (8,4), Tablet (6,9) und Social Media (4,7) liegen sie weit unter dem Durchschnitt.

ZUSAMMENFASSENDE BETRACHTUNG DER ALTERSGRUPPEN

Erwartungsgemäß finden wir bei den jüngeren Befragten weit höhere Durchschnittswerte hinsichtlich der Bewertung der Nützlichkeit aller digitalen Medien. Mittlere Jahrgänge liegen im Durchschnitt und ältere beurteilen die Nützlichkeit am geringsten. Die Generation 60+ zeigt bezüglich Internet und Social Media etwas höhere Werte als die Altersgruppe 50+.

EINORDNUNG UND BEWERTUNG DER ERGEBNISSE

Über die breite Akzeptanz der digitalen Medien und die bei allen Befragten positive bis sehr positive Einschätzung ihrer Nützlichkeit, besteht nach unseren Ergebnissen kein Zweifel. Betrachtet man die Ergebnisse im Lichte der Hinweise aus den Vorstudien, in denen deutlich wurde, dass der wichtigste Vorteil digitaler Medien bei Männern darin gesehen wird, dass sie die Freiheit haben, wann und wo immer sie wollen ihre Aufgaben zu erledigen oder Informationen zu bekommen, bei Frauen darin, dass sie schneller ihre Aufgaben erledigen können und Zeit sparen, dann wird deutlich, wie wichtig es inzwischen geworden ist, möglichst breitgestreut das Wissen über die Nachteile

des unkontrollierten, übermäßigen und dadurch Stress erzeugenden Gebrauchs digitaler Medien aufzuklären. Chronische Erschöpfung durch anhaltenden Stress galt früher als Auswirkung von nicht zu vermeidender Fremdbestimmung und Zwängen besonders im Arbeitsleben. Suchtentwicklungen wurden als fehlgeschlagener Versuch betrachtet, in belastenden Drucksituationen Erleichterung zu finden. Freiheit und Selbstbestimmung wurden dagegen als die ersehnten Heilmittel angesehen. Das ist heute genau andersherum. In einer Studie der FOM Hochschule für Berufstätige, Berlin, und des Kompetenzzentrums für Statistik und Empirie aus dem Jahr 2014 zeigt sich, dass über die Hälfte der befragten Arbeitnehmer viele Möglichkeiten haben, selbst zu bestimmen, wann und wie sie ihre Arbeit erledigen. Freiberuflichkeit, flexible Arbeitszeiten, Projektarbeit und Mobilität bieten alle Chancen der freien und individuellen Entfaltung. Nicht umsonst ist der Wunsch, „sein eigenes Ding“ zu machen, heute gerade in der jungen Generation sehr stark verbreitet. Doch diese Freiheiten haben auch Schattenseiten.

Je höher heute der Grad der Selbstbestimmung in den modernen Arbeitsverhältnissen ist, desto höher ist auch die Gefahr der freiwilligen Selbstaussbeutung. Diese kann durch den übermäßigen Gebrauch digitaler Medien noch einmal eine Verstärkung und Beschleunigung erfahren. Deshalb ist es unabdingbar, jeden einzelnen Nutzer auf die Gefahren im Umgang mit den digitalen Medien für körperliche und seelische Gesundheit frühzeitig hinzuweisen und ihn anzuregen, für seine individuelle Lebens- und Arbeitssituation praxistaugliche Routinen für den Umgang mit digitalen Medien zu entwickeln. Dies gilt besonders für die junge Generation der Digital Natives.

Unserer Meinung nach stellt das betriebliche Gesundheitsmanagement den passenden Rahmen dafür zur Verfügung. Gerade nach Einführung der Pflicht, eine Gefährdungsbeurteilung Psyche durchzuführen, haben

die Unternehmen hier den passenden Anlass, entsprechende Schulungen für Belegschaft und Führungskräfte anzubieten.

ERGEBNISSE ZUR FRAGE 2

Stressbelastung durch digitale Medien: Wie sehr fühlen Sie sich von diesen digitalen Medien gestresst? (Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht)

Mit dieser zweiten Frage wurde die persönliche Beurteilung der Befragten zur Stressbelastung durch digitale Medien beleuchtet. Wir wollten wissen, ob sich gerade bei denjenigen, die beruflich mit digitalen Medien arbeiten, ein Stressempfinden durch die Nutzung der digitalen Medien zeigt.

Hintergrund dieser Frage ist die allgemeine Klage über zunehmenden beruflichen Stress durch die digitale Arbeit. Wir wollten herausfinden, ob es die digitalen Medien sind oder die Art der heutigen Arbeitsorganisation, die zu zunehmenden Stressbelastungen führen.

Interessant ist, dass sich Nutzer und Nichtnutzer digitaler Medien nicht in Ihrer Meinung unterscheiden. Deshalb werden auch hier nur die Ergebnisse der Nutzer dargestellt.

Interessant ist auch, dass sich der vermutete bzw. geäußerte Stress-Level durchgängig auf niedrigem beziehungsweise sehr niedrigem Niveau bewegt.

SOCIAL MEDIA LÖST AM MEISTEN STRESS AUS

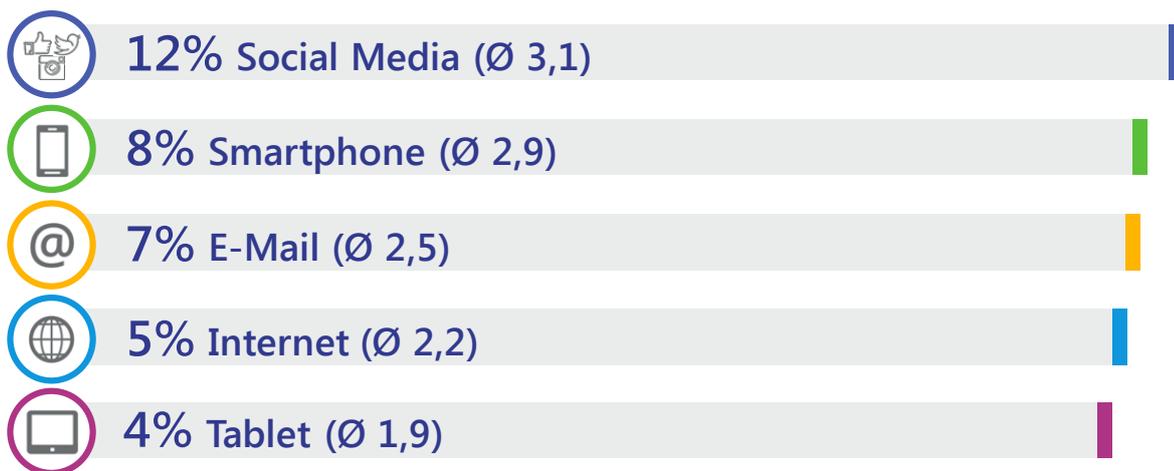


Abbildung 13: Wie sehr fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst? Skala von 0 = „stresst mich gar nicht“ bis 10 = „stresst mich sehr“; n = 596



STRESSEMPFINDEN DURCH SOCIAL MEDIA

Die Bewertung des Stressempfindens durch Nutzung von Social Media liegt mit dem Durchschnittswert von 3,1 (auf einer Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht) auf dem ersten Platz in der Rangfolge aller digitalen Medien.

Die Hälfte aller Nutzer gibt an, sich durch Social Media wenig oder gar nicht gestresst zu fühlen. Nur eine sehr kleine Gruppe von 12 Prozent der Nutzer fühlt sich stark gestresst. Wer sind diese gestressten Nutzer?

INTERPRETATION DER DURCHSCHNITTSWERTE		INTERPRETATION DER HÄUFIGKEIT	
BUNDESLÄNDER			
Zwischen östlichen (3,3) und westlichen (3,0) Bundesländern gibt es einen kleinen Unterschied in der durchschnittlichen Bewertung der Stresserzeugung durch Social Media.	Die östlichen und westlichen Bundesländer unterscheiden sich mit jeweils 14 bzw. 11 Prozent der durch Social Media gestressten Nutzer nur leicht.		
GESCHLECHT			
Bei Männern (3,1) und Frauen (3,1) ist das Stressempfinden gleich.	12 Prozent der gestressten Nutzer sind Männer, 11 Prozent sind Frauen. Auch hier keine Signifikanz.		
ALTER			
Während die Stressbelastung durch Social Media bei den jüngeren Befragten den niedrigsten Wert erreicht, (14 bis 29 Jahre: 2,9) liegt die mittlere (30-39 Jahre) und ältere Altersgruppe (50 bis 59 Jahre) mit einem Durchschnittswert von 3,2 gleich.	Die jüngeren gestressten Nutzer (14 bis 29 Jahre) haben einen Anteil von 11 Prozent, am stärksten gestresst fühlen sich mit 14 Prozent die Nutzer im Alter von 50–59 Jahren. Die kleinste Gruppe sind die 30 – 39 jährigen mit 7 Prozent.		
SCHULBILDUNG			
Höhere Schulbildung der Befragten führt zu einem (vergleichsweise) überdurchschnittlich hohen Belastungsempfinden von 3,3. Volks-/Hauptschulabgänger und Befragte mit mittlerem Bildungsabschluss liegen bei 3,0 und damit leicht unter dem Durchschnitt.	Den größten Anteil an den durch Social Media gestressten Nutzern haben diejenigen Befragten mit dem höchsten Bildungsabschluss (Uni./Abi) mit 13 Prozent. Die Nutzer mit mittlerem Bildungsabschluss sind mit 10 Prozent die kleinste Gruppe der sich durch Social Media gestresst.		
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF			
Als wenig oder gar nicht stressauslösend sehen Social Media 49 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten mit einem Durchschnittswert der Stressbelastung von 3,1. Bei den Teilzeitbeschäftigten sind es 53 Prozent mit einem leicht unterdurchschnittlichen Durchschnittswert der Stressbelastung von 2,9. Beamte stufen die Stressbelastung durch Social Media mit einem Durchschnittswert von 4,5 am höchsten ein, Arbeiter (2,9) am niedrigsten. Selbstständige liegen mit einem Durchschnittswert von 3,7 an zweiter Stelle und Angestellte mit 3,0 deutlich darunter.	In der kleinen Gruppe der durch Social Media stark gestressten Nutzer sind 12 Prozent davon Vollzeit-, aber nur 8 Prozent Teilzeitkräfte. Mit 28 Prozent ist die Gruppe der Gestressten bei den Beamten am größten, gefolgt von den Selbständigen (17 Prozent). Die kleinste Gruppe sind hier mit 8 Prozent die Arbeiter.		

Tabelle der Interpretation der Ergebnisse – Stressempfinden durch Social Media

STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN – FOKUS SOCIAL MEDIA

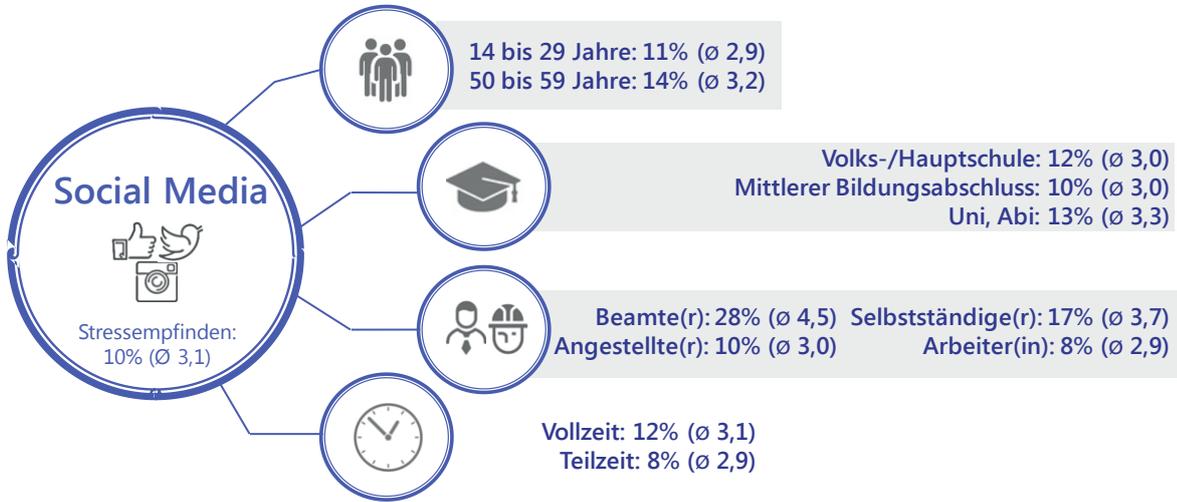


Abbildung 14: Wie sehr fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst: Social Media? Skala von 0 = „stresst mich gar nicht“ bis 10 = „stresst mich sehr“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 497

ZUSAMMENFASSUNG

Ein geringer Teil von 8 Prozent aller Social-Media-Nutzer fühlt sich mittelmäßig bis stark gestresst. Der

größte Teil davon sind Beamte mit 28 Prozent und Nutzer im Alter von 50 bis 59 Jahren.



STRESSEMPFINDEN DURCH DAS SMARTPHONE

Die Bewertung der Stressträchtigkeit des Smartphones liegt mit dem Durchschnittswert von 2,9 (Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht) an zweiter Stelle im Bereich des niedrigen Stressempfindens in der Rangfolge aller

digitalen Medien. Auch wenn die Mehrheit der Nutzer sich durch den Gebrauch des Smartphones wenig bis gar nicht gestresst fühlt, gibt es eine sehr kleine Gruppe von 8 Prozent der Nutzer, die sich stark gestresst fühlt. Wer sind diese 8 Prozent gestresster Smartphone-Nutzer?

INTERPRETATION DER DURCHSCHNITTSWERTE	INTERPRETATION DER HÄUFIGKEIT
BUNDESLÄNDER	
Es gibt zwischen östlichen (2,8) und westlichen (2,9) Bundesländern kaum einen Unterschied.	In den östlichen und westlichen Bundesländern sind es jeweils 8 Prozent der Nutzer, die sich durch Smartphones gestresst fühlen.
GESCHLECHT	
Zwischen Männern (3,0) und Frauen (2,7) gibt es ebenfalls nur einen geringfügigen Unterschied.	8 Prozent der durch das Smartphone gestressten Nutzer sind Männer, ebenfalls 8 Prozent Frauen.
ALTER	
Während die Stressbelastung durch das Smartphone bei den jüngeren Befragten den geringsten Durchschnittswert erreicht, (14-29 Jahre: 2,8) steigen die Werte mit dem Alter leicht an und erreichen bei der ältesten Gruppe (60+ Jahre) den Spitzenwert von 3,2.	Die jüngeren gestressten Nutzer (14 bis 29 Jahre) haben einen Anteil von 9 Prozent. Am stärksten gestresst fühlen sich mit 10 Prozent die Nutzer im Alter von 50 bis 59 Jahren gefolgt von den 60+- Jährigen mit 7 Prozent. Die mittleren Jahrgänge (30 bis 49 Jahre) sind ebenfalls zu 7 Prozent betroffen.
SCHULBILDUNG	
Den höchsten Wert der Einschätzung der Stressbelastung durch das Smartphone zeigen die Befragten mit dem höchsten Bildungsabschluss (Uni./Abi-Abschluss: 3,1) beim mittlerem Bildungsabschluss liegt der Wert mit 2,7 am niedrigsten. Diejenigen mit Volks-/Hauptschule liegen bei einem Stress-Durchschnittswert von 2,9.	Von den Nutzern mit Abitur und Universitätsabschluss sind mit 51 Prozent über die Hälfte durch Smartphones gestresst.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF	
Als wenig stressbelastend sehen das Smartphone 53 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 55 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen die Stressbelastung durch das Smartphone mit einem Durchschnittswert von 3,8 im Durchschnitt am höchsten ein, Angestellte mit einem Durchschnittswert von 2,7 am niedrigsten. Selbstständige liegen mit 3,2 etwas über dem Durchschnitt, Arbeiter mit 3,0 ebenfalls.	Über 40 Prozent der Vollzeit- (47 Prozent) und Teilzeitkräfte (45 Prozent) fühlen sich durch die Nutzung des Smartphones gestresst. Mit 54 Prozent ist die Gruppe der Beamten am größten, gefolgt von den Arbeitern (48 Prozent) und Selbstständigen (47 Prozent). Die kleinste Gruppe mit 46 Prozent sind hier die Angestellten.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Stressempfinden durch das Smartphone

STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN – FOKUS SMARTPHONE

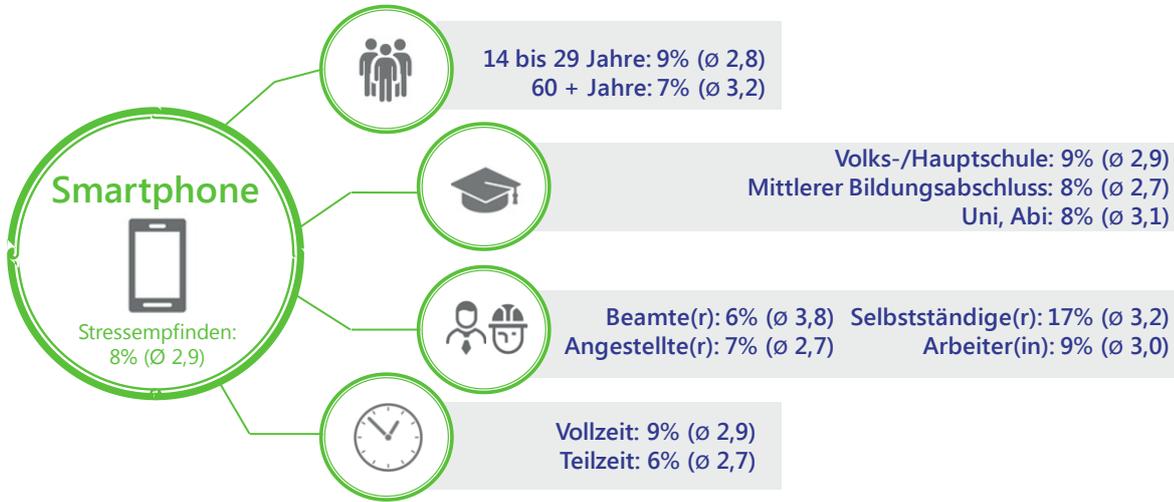


Abbildung 15: Wie sehr fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst: Smartphone? Skala von 0 = „stresst mich gar nicht“ bis 10 = „stresst mich sehr“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 567

ZUSAMMENFASSUNG

Ein geringer Teil von 8 Prozent aller Smartphone-Nutzer fühlt sich durch die Nutzung mittelmäßig bis stark gestresst. Hier ist die Gruppe der 50 bis 59

Jährigen am größten. Selbständige sind mit 17 Prozent die größte Berufsgruppe, die sich durch das Smartphone gestresst fühlt.



STRESSEMPFINDEN DURCH E-MAIL

Die Bewertung der Stressbelastung durch E-Mails liegt mit dem Durchschnittswert von 2,5 (Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht) im Mittelbereich der Rangfolge aller digitalen Medien und damit immer noch in einem niedrigen Bereich.

Auch wenn die Mehrheit der Nutzer sich von E-Mails wenig bis gar nicht gestresst fühlt, gibt es einen geringen Teil von 7 Prozent der Nutzer die großen oder mittleren Stress durch E-Mail empfinden. Wer sind diese 7 Prozent an gestressten Nutzern?

INTERPRETATION DER DURCHSCHNITTSWERTE	INTERPRETATION DER HÄUFIGKEIT
BUNDESLÄNDER	
Die östlichen und westlichen Bundesländer liegen mit 2,5 West und 2,4 Ost im Durchschnittsbereich der als gering eingeschätzten Beurteilung der Stressbelastung durch E-Mail.	Die östlichen und westlichen Bundesländer unterscheiden sich mit jeweils 6 Prozent bzw. der gestressten Nutzer kaum.
GESCHLECHT	
Zwischen den höheren Durchschnittswerten bei Männern (2,7) und den etwas geringeren bei Frauen (2,2) gibt es einen geringen Unterschied.	8 Prozent der gestressten Nutzer sind Männer, jedoch nur 5 Prozent Frauen.
ALTER	
Während die Stressbelastung durch E-Mail bei den jüngeren Befragten den niedrigsten Wert von 2,1 aufweist, liegt er erstaunlicherweise bei der nächstälteren Gruppe (30 – 39 Jahre) mit 2,7 im höchsten Bereich. Alle anderen Altersgruppen liegen im Durchschnitt.	Die jüngeren gestressten Nutzer (14-29 Jahre) haben einen Anteil von nur 36 Prozent, am stärksten gestresst fühlen sich mit 8 Prozent die Nutzer im Alter ab 40 Jahren.
SCHULBILDUNG	
Je höher die Schulbildung der Befragten, desto höher liegt auch die Einschätzung der Stressbelastung (Volks-/Hauptschule 2,3; Uni, Abi: 2,6).	Bei der mittleren höchsten Schulbildung liegt der Anteil der Gestressten durch E-Mail mit 8 Prozent am höchsten.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF	
Als wenig stressträchtig sehen die E-Mail 52 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 62 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen die stressauslösende Eigenschaft der E-Mail mit einem Durchschnittswert von 3,5 am höchsten ein, Arbeiter und Angestellte mit einem Durchschnittswert von 2,4 am niedrigsten. Selbstständige liegen mit 2,9 etwas über dem Durchschnitt.	7 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten leiden unter Stress durch E-Mails, bei den Teilzeitkräften sind es nur 5 Prozent. Mit 13 Prozent ist die Gruppe der Beamten am größten, gefolgt von den Selbständigen mit 10 Prozent. Bei den Arbeitern sind es nur 4 Prozent, die sich durch E-Mail gestresst fühlen.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Stressempfindung durch E-Mail

STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN – FOKUS E-MAIL

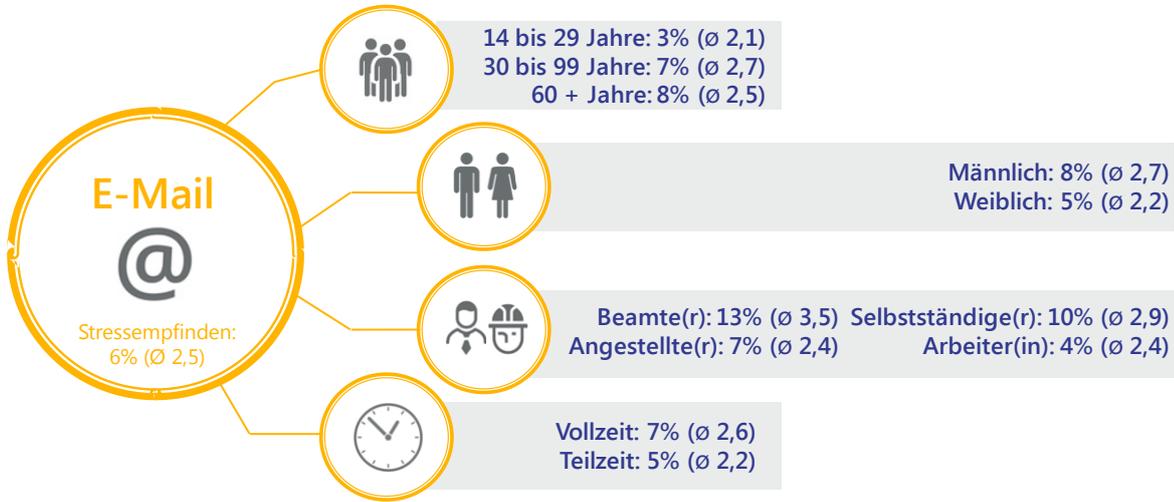


Abbildung 16: Wie sehr fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst E-Mail? Skala von 0 = „stresst mich gar nicht“ bis 10 = „stresst mich sehr“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 573

ZUSAMMENFASSUNG

Rund 7 Prozent der fest im Berufsleben stehenden deutschen Männer und Frauen (40 – 60 Jahre) fühlen sich durch die Nutzung der E-Mail mittelstark

bis stark gestresst. Besonders verbreitet ist diese Belastung bei Beamten (13 Prozent) und Selbständigen (10 Prozent).



STRESSEMPFINDEN DURCH DAS INTERNET

Die Bewertung des Stressempfindens durch das Internet liegt mit dem Durchschnittswert von 2,2 (Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht) auf dem vorletzten Platz aller digitalen Medien. Das bedeutet, das durchschnittliche Stressempfinden durch das Internet ist eher gering und wird von 62 Prozent der Befragten als sehr niedrig eingeordnet. Lediglich 5 Prozent der Befragten

gaben an, sich durch das Internet sehr gestresst zu fühlen. Auch wenn die überwältigende Mehrheit der Nutzer sich durch das Internet wenig bis gar nicht gestresst fühlt, gibt es einen recht kleinen Teil der Nutzer von 5 Prozent, die großen Stress durch das Internet empfinden. Wer sind diese 5 Prozent an gestressten Nutzern?

INTERPRETATION DER DURCHSCHNITTSWERTE	INTERPRETATION DER HÄUFIGKEIT
BUNDESLÄNDER	
Es gibt in der durchschnittlich geringen Einstufung der Stressbelastung nur einen kleinen Unterschied zwischen östlichen (2,4) und westlichen (2,2) Bundesländern.	Die östlichen und westlichen Bundesländer unterscheiden sich mit jeweils 9 und 4 Prozent der gestressten Nutzer stark.
GESCHLECHT	
Zwischen Männern (2,2) und Frauen (2,3) die sich durch das Internet gestresst fühlen, besteht ebenfalls nur ein geringer Unterschied.	6 Prozent der gestressten Nutzer sind Männer, 4 Prozent Frauen.
ALTER	
Während die Einschätzung der Stressbelastung durch das Internet bei den jüngeren Befragten den niedrigsten Wert erreicht, (14-29 Jahre: 2,0) zeigen die älteren beschäftigten Nutzer (60+ Jahre) mit 2,7 den höchsten Wert. Interessant ist, dass die mittlere Altersgruppe (30 – 39 Jahre) mit durchschnittlich 2,5 auch relativ hoch liegt.	Die jüngeren gestressten Nutzer (14-29 Jahre) haben einen Anteil von 6 Prozent, am stärksten gestresst fühlen sich mit 8 Prozent die Nutzer im Alter von 30 – 39 Jahren gefolgt von den 60+ Jährigen mit 7 Prozent. Die kleinste Gruppe sind hier die 40 – 49 Jährigen.
SCHULBILDUNG	
Bei der Schulbildung der Befragten gibt es nur minimale Unterschiede: Volks-/Hauptschule 2,3, mittlerer Bildungs-Abschluss: 2,2 ; Uni, Abi: 2,2.	In allen Bildungsbereichen liegt der Anteil der Gestressten bei 4-5 Prozent.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF	
Als wenig stresserzeugend stufen das Internet 62 Prozent der Vollzeit-Beschäftigten und 62 Prozent der Teilzeitbeschäftigten ein. 56 Prozent der Selbständigen, 58 Prozent der Beamten, 62 Prozent der Angestellten und 65 Prozent der Arbeiter finden es ebenfalls wenig stressend.	6 Prozent der Vollzeit- und nur 3 Prozent der Teilzeitkräfte fühlen sich durch die Nutzung des Internets gestresst. Mit 9 Prozent ist die Gruppe der Selbständigen am größten. Bei den Arbeitern sind es 6 Prozent.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Stressempfinden durch das Internet

STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN – FOKUS INTERNET

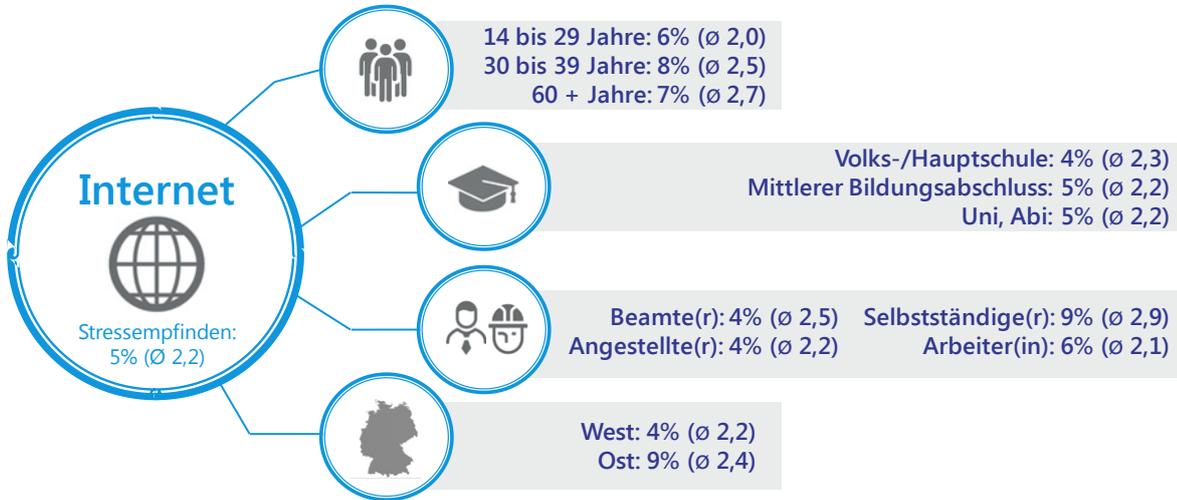


Abbildung 17: Wie sehr fühlen Sie sich durch digitale Medien gestresst Internet? Skala von 0 = „stresst mich gar nicht“ bis 10 = „stresst mich sehr“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 576

ZUSAMMENFASSUNG

Rund 5 Prozent der Berufstätigen fühlen sich durch die Nutzung des Internets stark gestresst. Es sind mehr Männer als Frauen. Vollzeitbeschäftigte und

Selbständige sind hier verhältnismäßig am meisten betroffen.



STRESSEMPFINDEN DURCH DAS TABLET

Die Bewertung Stressbelastung durch das Tablet liegt mit dem Durchschnittswert von 1,9 (auf einer Skala von 10 = stresst mich sehr bis 0 = stresst mich gar nicht) an letzter Stelle in der Rangfolge aller analysierten fünf digitalen Medien. Auch wenn die

Mehrheit der Nutzer sich durch das Tablet wenig bis gar nicht gestresst fühlt, gibt es einen ganz kleinen Teil der Nutzer von rund 4 Prozent, der großen Stress durch das Tablet empfindet. Wer sind diese 4 Prozent an gestressten Nutzern?

INTERPRETATION DER DURCHSCHNITTSWERTE	INTERPRETATION DER HÄUFIGKEIT
BUNDESLÄNDER	
Kaum einen Unterschied gibt es zwischen östlichen (2,0) und westlichen (1,9) Bundesländern.	Die östlichen und westlichen Bundesländer unterscheiden sich mit jeweils 7 bzw. 4 Prozent der durch das Tablet gestressten Nutzer etwas.
GESCHLECHT	
Männer (Durchschnittswert 2,0) beurteilen das Tablet etwas stärker stressend als Frauen (1,7).	Mit 4 Prozent der gestressten Nutzer liegen Männer und Frauen gleich.
ALTER	
Während die Stressbelastung durch das Tablet bei den jüngeren Befragten den niedrigsten Wert erreicht, (14-29 Jahre: 1,5) liegen die älteren Nutzer (60+ Jahre: 2,3) weit über dem Durchschnitt.	3 bis 6 Prozent aller Altersgruppen sind von starkem Stress durch das Tablet betroffen.
SCHULBILDUNG	
Die geringste Einschätzung der Stressbelastung durch das Tablet zeigt die Gruppe der Befragten mit mittlerem Bildungsabschluss (1,7).	Im mittleren Bildungsbereichen liegt der Anteil der durch das Tablet Gestressten mit 3 Prozent am niedrigsten.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF	
Als wenig stressend sehen das Tablet 64 Prozent der Vollzeitbeschäftigten und 61 Prozent der Teilzeitbeschäftigten an. Beamte stufen den Stress mit Tablets mit einem Durchschnittswert von 6,9 am niedrigsten ein, Selbständige (8,0) am höchsten. Arbeiter mit einem Durchschnittswert von 7,6 und Angestellte (7,8) lagen im mittleren Bereich.	Vollzeit- und Teilzeitkräfte fühlen sich durch die Nutzung des Tablets mit 4 bzw. 5 Prozent zu fast gleichen Anteilen gestresst. Mit 12 Prozent ist die Gruppe der Selbständigen am größten, gefolgt von den Beamten (6 Prozent) und Arbeitern (5 Prozent). Die Gruppe der Angestellten ist mit 3 Prozent am kleinsten.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse- Stressempfinden durch das Tablet

STRESS DURCH DIGITALE MEDIEN – FOKUS TABLET

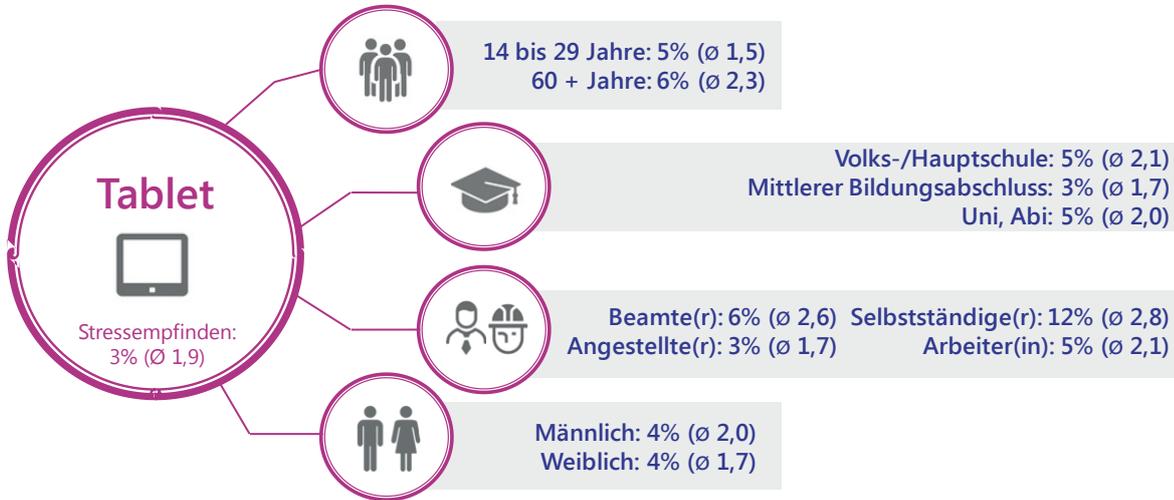


Abbildung 18: Wie nützlich bewerten Sie für sich diese neuen digitalen Medien: Tablet? Skala von 0 = „gar nicht nützlich“ bis 10 = „sehr nützlich“; Prozentangaben entsprechen Bewertung der Top-Three (8-10); n = 461

ZUSAMMENFASSUNG

Nur 4 Prozent der Berufstätigen fühlen sich durch die Nutzung des Tablets gestresst. Besonders be-

troffen von der Stressbelastung durch das Tablet sind Selbstständige (12 Prozent).



ZUSAMMENFASSUNG UND EINORDNUNG DER ERGEBNISSE „STRESSEMPFINDEN“

NUTZER DURCH UNWISSENHEIT GEFÄHRDET

Die Mehrheit der befragten Nutzer digitaler Medien beurteilt deren stressauslösende Wirkung als gering. Dafür sprechen auch die geringen Durchschnittswerte für die Stressbelastung von 3,1 bei Social Media bis herunter zu 1,9 beim Tablet.

Wie kommt es zu einer so geringen Einschätzung der Stressbelastung? Steht sie nicht im Widerspruch zu den warnenden Stimmen der Fachleute und den Befragungen aus der digitalen Arbeitswelt, die die zunehmende Stressbelastung durch digitale Medien beschwören?

Wie vermutet scheint hier ein Unterschied zwischen der Beurteilung der Arbeitsbedingungen an digitalen Arbeitsplätzen und der reinen Nutzung der Medien zu bestehen. Wenn man nicht an Arbeitsverdichtung, Druck durch ständige Erreichbarkeit und Überforderung durch Zeitmangel denkt, sondern nur die reine Nutzung der digitalen Medien ins Auge fasst, kommt der positiv aktivierende Stresseffekt, der in der Einleitung dargestellt wurde, zum Tragen. Wir gehen davon aus, dass diese Aktivierung von den Nutzern als angenehm, damit nicht als Stress erlebt und deshalb auch nicht angegeben wird. Sie gehen, wie wir im Seminar- und Beratungsalltag regelmäßig auch bei den Teilnehmern beobachten, von der alten Stressdefinition aus, in der Stress ausschließlich über negative Gefühle, wie z.B. Angst, Ärger, Sorge, definiert wird. Dass eine ständige Erwartungsspannung das Stressempfinden dauerhaft in ungesunden Höhen halten kann, ist ihnen nicht bekannt und deshalb auch nicht bewusst. Negative Auswirkungen wie Konzentrationsstörungen, Verzetteln bei der Arbeit, Vergesslichkeit bis hin zu Schlafstörungen werden nicht in erster Linie dem Gebrauch der digitalen Medien zugeordnet.

FAZIT: Aufklärung über den aktuellen Wissensstand zum Thema Stress durch digitale Medien und praktisches Training im Stressmanagement sind notwendig und zur Prävention von digitalem Stress nützlich.

SPITZENREITER SOCIAL MEDIA UND SMARTPHONE

Die beiden Medien Social Media und Smartphone sind die Spitzenreiter – wenn auch nur in einer kleinen Gruppe der Befragten. 12 bzw. 8 Prozent der Nutzer gaben an, durch sie starken Stress zu erleben.

Wie erklären wir uns diese Ergebnisse und welche neuen Überlegungen für das Betriebliche Gesundheitsmanagement lassen sich hieraus ableiten?

Je stärker ein Medium mit seinem Nutzer physisch in Kontakt ist und durch seine Funktionen sozusagen „von sich aus“ auf ihn zukommt, indem es Signale abgibt, die ihn unwillkürlich zur Reaktion zwingen, umso stärker ist die empfundene Stressbelastung. Der Zwang, sofort nachzusehen und zu antworten, getrieben auch durch die Angst, etwas Wichtiges zu verpassen (FOMO = Fear of missing out), ist nach vielen Studien aus den letzten Jahren hierfür der Grund. Ob es sich dabei um persönliche Informationen aus dem engen sozialen Umfeld handelt oder um beruflich relevante Nachrichten oder Informationen, ist dabei unbedeutend. Entscheidend scheint die Wichtigkeit zu sein, die der Nutzer den eintreffenden Signalen beimisst. Bei Selbstständigen mögen es Kundenanfragen sein, bei jungen Leuten Kurznachrichten von Freunden, die mittleren Jahrgänge werden durch Familiennachrichten alarmiert. Im Rahmen der Beratungs- und Seminartätigkeit mit vielen Berufsgruppen haben wir von einem weiteren Stressauslöser erfahren: Vielerorts herrscht auch noch eine gewisse



Unsicherheit in der Handhabung der Medien und ihrer Funktionen, die für einen Großteil der Stressbelastung verantwortlich sein kann.

FAZIT: Schulung im selbstbestimmten Umgang mit digitalen Medien (Arbeitstechnik optimieren, Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse, Pausengestaltung) sind in diesem Zusammenhang eine sinnvolle Erweiterung der Angebote im BGM.

JÜNGERE ENTSPANNTER ALS ÄLTERE

Erwartungsgemäß finden wir bei den jüngeren Befragten geringere Werte für die Beurteilung der Stressbelastung durch digitale Medien. Auch wenn wir uns die explizit geäußerten Stressbelastungen anschauen, gilt dasselbe.

Dieses Ergebnis deckt sich mit unseren Erfahrungen aus dem praktischen betrieblichen Gesundheitsmanagement. Der kompetente Umgang mit den digitalen Medien ist ein in vielen Unternehmen oft mit Scham besetztes Dauerthema. Keiner mag zugeben, dass ihm – aus welchen Gründen auch immer – die digitale Arbeit Probleme bereitet.

Jüngere Jahrgänge sind mit den digitalen Medien und ihrer Handhabung meistens viel vertrauter und damit geübter und können sie stressfreier einsetzen. Gleichzeitig sind die Auswirkungen bestehender Stressbelastungen mit zunehmendem Alter generell stärker spürbar. Gerade, wenn familiäre Aufgaben, Probleme unterschiedlichster Art oder persönliche Gesundheitsbelastungen hinzukommen, fallen die Belastungen durch digitale Medien stärker ins Gewicht. In diesem Zusammenhang bekommen die

beiden unten letztgenannten Vorschläge (3. und 4.) noch einmal eine wesentlich stärkere Bedeutung.

KONSEQUENZEN

Aus unseren Ergebnissen lassen sich mehrere Felder für die individuelle digitale Kompetenzbildung, der Beschäftigten im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ableiten:

1. Schulung der Arbeitstechnik und des Zeitmanagements am digitalen Arbeitsplatz in Kombination mit ständiger Fortbildung zur besseren Handhabung digitaler Medien.
2. Training der Impulskontrolle und der Konzentrationsfähigkeit, um eintreffende Signale ignorieren und ihre Beantwortung verschieben zu können.
3. Training der Kurzentspannung, um Kurzpausen besser und effizienter für die geistig-emotionale Regeneration nutzen zu können - in Kombination mit einem speziellen Muskeltraining zur Vermeidung von Fehlhaltungen und Verspannungen, sowie einem Augentraining als Ausgleich zur Bildschirmarbeit.
4. Training und Optimierung der Lernfähigkeit, die nicht nur von Lerntechniken, sondern auch von einem guten Gesundheitsstatus profitiert. Dass geistige Prozesse wie Lernen, Konzentration, Kreativität und Impulskontrolle von einer guten „Gehirngesundheit“ abhängig sind und auf vielerlei Weisen durch gesunde Verhaltensweisen positiv beeinflusst werden, ist viel zu wenig bekannt, geschweige denn in die alltägliche Praxis umgesetzt.



ERGEBNISSE ZUR FRAGE 3

Wie oft machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig – entweder auf einem oder auf mehreren Geräten (1: ständig, 2: oft, 3:selten, 4:nie)?

Mit dieser dritten Frage wollten wir herausfinden, wie sehr die Nutzung digitaler Medien zum Multitasking verleitet und wie oft dieses praktiziert wird. Hintergrund dieser Frage ist die Erkenntnis von Arbeitsmedizinern und Hirnforschern, dass Multitasking im eigentlichen Sinne gar nicht geleistet werden kann. Stattdessen neigen manche Nutzer dazu, bei digitalen Geräten

schnell von einer Aktivität zur anderen zu springen. Viele sind stolz auf diese Fähigkeit, doch die Fachleute warnen vor zusätzlicher Stressbelastung und negativen Folgen für die Gesundheit, Arbeitsfähigkeit und Produktivität.

MULTITASKING AUF DIGITALEN MEDIEN

Die ganz überwiegende Mehrheit der Befragten gibt an, nie oder selten Multitasking zu betreiben (71 Prozent). Doch immerhin 29 Prozent tun es ständig oder oft. Der Durchschnittswert für Multitasking beträgt 2,9.

DIE WENIGSTEN WENDEN MULTITASKING TÄGLICH AN



Abbildung 19: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten? Skala von 1 = „Nie“ bis 4 = „Ständig“; n = 596

ZUSAMMENFASSUNG UND EINORDNUNG DER ERGEBNISSE „MULTITASKING“

In unserer Studie zeigt sich noch einmal die schon weithin bekannte Tatsache, dass jüngere Berufstätige (über 40 Prozent) wesentlich stärker zum Multitasking

neigen, als ältere. Bei den Angestellten sind es 30 Prozent und fast die Hälfte der Selbstständigen tun es ständig und oft.

BUNDESLÄNDER
71 Prozent der Nutzer aus den westlichen Bundesländern betreiben selten oder nie Multitasking. In den östlichen Bundesländern sind es 65 Prozent. Hier sind es ein Drittel der Nutzer, die ständig und oft Multitasking betreiben (34 Prozent), im Westen mit 28 Prozent etwas weniger.
GESCHLECHT
Zwei Drittel der Männer und Frauen betreiben selten oder nie Multitasking. Im Detail betrachtet: Männern neigen mit 31 Prozent der Nutzer, die „ständig“ und „oft“ angeben, etwas mehr zum Multitasking, als Frauen, von denen es nur 26 Prozent angeben.
ALTER
Je jünger die Nutzer, desto stärker ist auch die Neigung, Multitasking zu praktizieren: 42 Prozent der 14 – 29 Jährigen und 40 Prozent der 30 – 39 Jährigen praktizieren es ständig und oft. Ab dem Alter von 50 Jahren sinkt dieser Anteil ganz rapide. Über 80 Prozent der über 50 Jährigen geben an, selten oder nie Multitasking zu praktizieren.
SCHULBILDUNG
Höhere Schulbildung der Befragten führt zu einem überdurchschnittlich Anstieg der Neigung zu Multitasking. Befragte mit Universitäts-Abschluss und Abitur sind zu 34 Prozent ständig und oft mit Multitasking befasst. Diejenigen mit mittlerem Bildungsabschluss zu 32 Prozent und die Nutzer mit Volks-/Hauptschulabschluss nur noch zu 21 Prozent.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigte zeigen mit 70 bzw. 71 Prozent derjenigen, die angeben Multitasking nur selten oder nie auszuführen, ein gleiches Verhalten. Doch sind es auch wieder rund 30 Prozent die ständig oder oft mit Multitasking beschäftigt sind. Selbstständige sind nach den Ergebnissen die Multitasking Spitzenreiter: Rund die Hälfte (48 Prozent) von ihnen tut es ständig und oft.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse - Multitasking

Welche Gründe gibt es? Multitasking hat nicht zu Unrecht einen schillernden Ruf. Manche, vor allem Jüngere, finden es ganz normal und sind stolz auf ihre Fähigkeit. Doch schon lange ist aus der neurowissenschaftlichen Forschung bekannt: Multitasking gibt es nicht. Man kann jedoch schnell von einer Aufgabe zur anderen springen. Diese Tätigkeit erfordert ein hohes Maß an Konzentration und eine hervorragende Kapazität des Arbeitsgedächtnisses. Wer darin geübt ist, bringt es zu guten Leistungen. Jedoch fordert das Multitasking vom Gehirn nicht unerhebliche „Bereitstellungskosten“ in Form von Stoffwechselleistung der Gehirnzellen und einen großen Nachschub an Energielieferanten. Ältere spüren oft, dass sie durch Multitasking überfordert sind und vermeiden es, wo es geht.

Ihre Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist etwas geringer und macht sie anfälliger für Vergesslichkeit.

Wird Multitasking zu lange und zu intensiv betrieben, führt es zu erheblichen Fehlern, Konzentrationsstörungen und steigendem Stress. Manche nutzen das Multitasking, um sich über diese Stressaktivierung aus einem Leistungstief herauszureißen, statt eine effiziente und wirklich erholsame Pause zu nehmen. Die einhellige Meinung der Fachleute zu Multitasking ist negativ. Je häufiger man es macht und es sich angewöhnt, umso nervöser, gestresster, unzufriedener und erfolgloser wird man. Konzentriertes Arbeiten mit längeren und tiefgehenden Gedankengängen, die den Dingen auf den Grund gehen oder einer wirklich kreativen



MULTITASKING – FOKUS REGION UND GESCHLECHT

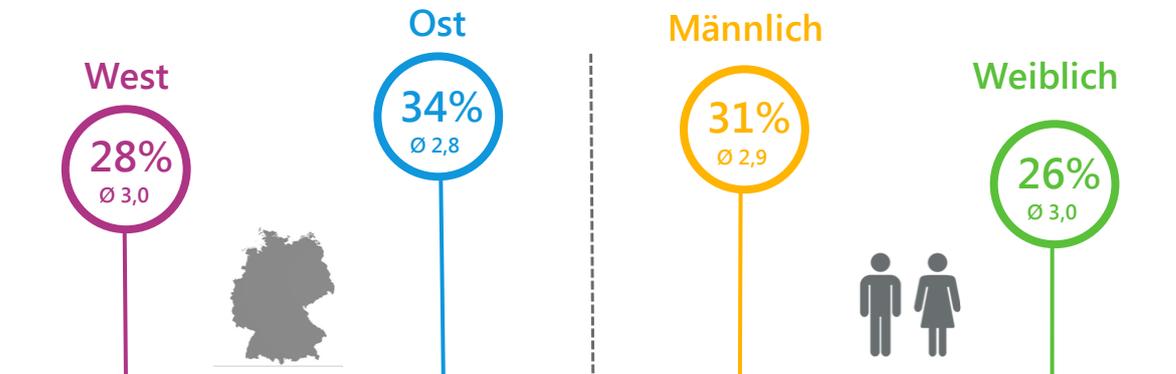


Abbildung 20: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten? Region und Geschlecht; Skala von 1 = „Nie“ bis 4 = „Ständig“; n = 596

Lösung Reifungszeit zugestehen, fällt immer schwerer, je stärker man sein Gehirn auf schnelles Umschalten von einer auf die andere Aktivität getrimmt hat. Das Fatale dabei ist, dass diese Angewohnheit schleichend von einem Besitz ergreift. Statt zu erkennen, was man sich selbst antrainiert hat, glaubt man es sei ein authentisches Bedürfnis, schnell nach einer ablenkenden anderen Aufgabe zu suchen. Die Impulskontrolle versagt. Das ist besonders dann der Fall, wenn das Gehirn bereits ermüdet ist.

Multitasking im Arbeitsalltag zu vermeiden, ist einerseits eine Aufgabe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Führungskräfte, die sich um die Arbeitsverhältnisse kümmern und störungsfreies Arbeiten zumindest phasenweise ermöglichen sollten. Zum anderen gehört es ganz klar in die Verhaltensprävention. Jeder Beschäftigte sollte über die Vorteile und Nachteile des Multitasking informiert sein und Schulungen erhalten, die ihm helfen, die Arbeit so konzentriert und stringent wie möglich zu erledigen.

MULTITASKING – FOKUS ALTER

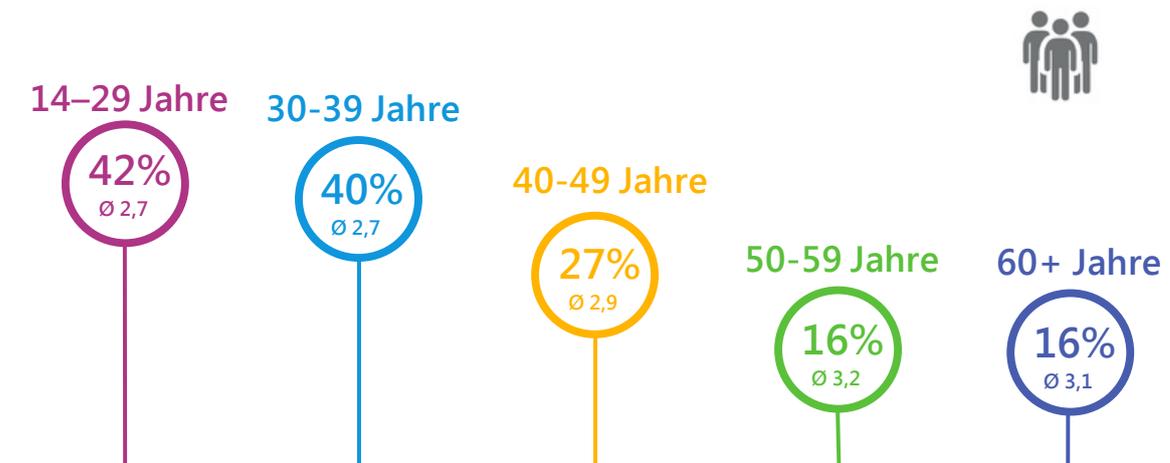


Abbildung 21: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten? Alter; Skala von 1 = „Nie“ bis 4 = „Ständig“; n = 596.

MULTITASKING – FOKUS SCHULABSCHLUSS

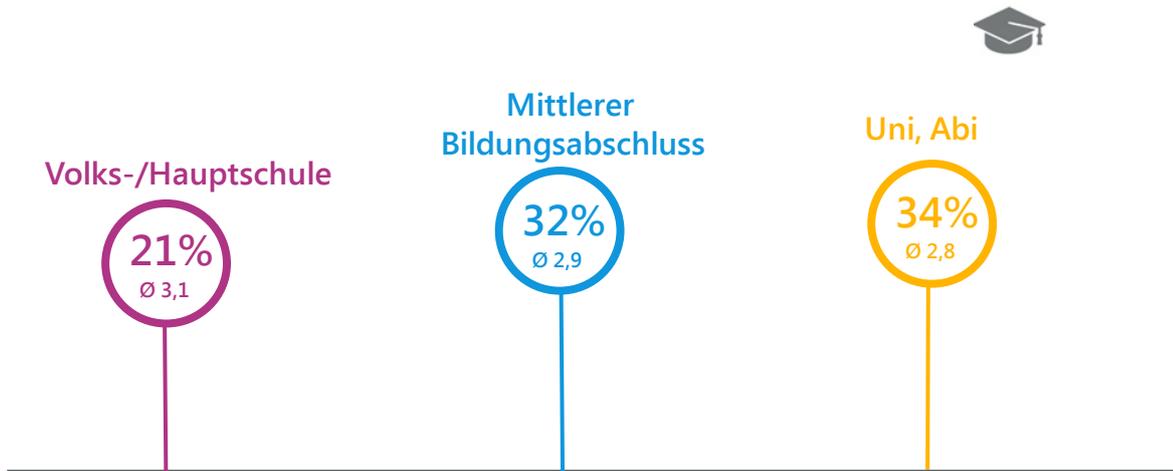


Abbildung 22: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten? Schulbildung; Skala von 1 = „Nie“ bis 4 = „Ständig“; n = 596

MULTITASKING – FOKUS BERUF

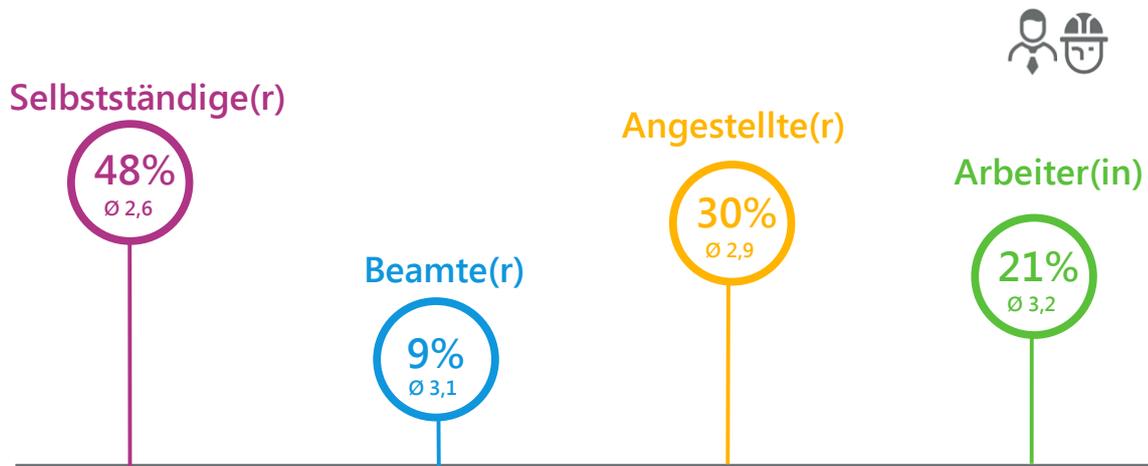


Abbildung 23: Wie häufig machen Sie im Laufe eines Tages mit digitalen Medien Multitasking – also mehrere Aktivitäten gleichzeitig, entweder auf einem oder auf mehreren Geräten? Beruf; Skala von 1 = „Nie“ bis 4 = „Ständig“; n = 596



ERGEBNISSE ZUR FRAGE 4

Möglichkeiten, den Stress durch digitale Medien einzudämmen: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden?

Mit dieser letzten Frage wollen wir herausfinden, was die Nutzer tatsächlich an Maßnahmen gegen digitalen Stress wünschen. Experten unterschiedlichster Berufsgruppen (Ärzte, Hirnforscher, Personalvertreter, Gesundheitsberater, Medienexperten etc.) geben viele Ratschläge, von denen man nicht weiß, wie sie von den Betroffenen angenommen werden. In den Medien zeichnen sich Trends zum Digital Detox (Digitale Auszeit) ab und auch hier möchten wir herausfinden: Wie sehen es die Nutzer selbst?

In der Vorstudie (Befragung von Personalverantwortlichen und Gesundheitsmanagern aus Unternehmen zu gewünschte Maßnahmen gegen digitalen Stress, s.

Anhang) deutet sich an, dass der persönlichen und individuellen Selbstbestimmung den Regeln und Vorschriften von außen gegenüber der Vorzug gegeben wird.

IN DIESER BEFRAGUNG STEHEN FOLGENDE MÖGLICHKEITEN ZUR AUSWAHL:

1. **Selbstdisziplin**
2. **Eigenes Zeitfenster**, wann die Medien genutzt werden und wann nicht.
3. **Digitale Auszeiten**, also vollkommener Verzicht auf digitale Medien über eine gewisse Zeit (z.B. über ein paar Stunden oder am Wochenende).
4. **Regeln im Unternehmen**, die die Nutzung der digitalen Medien während der Arbeit einschränken.
5. **Gesetzliche Vorgaben**, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken.

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS

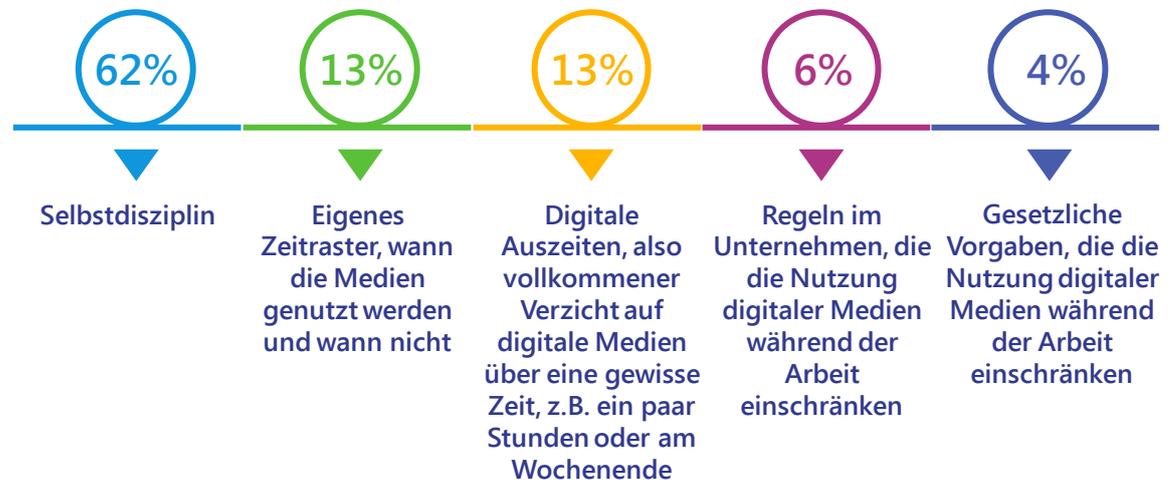


Abbildung 24: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden?
Wichtigste Maßnahme; n = 596



MASSNAHME „SELBSTDISZIPLIN“

BUNDESLÄNDER
Im Westen ist sie bei 62 Prozent der Nutzer die beliebteste Maßnahme, im Osten bei 59 Prozent.
GESCHLECHT
63 Prozent der Männer und 60 Prozent der Frauen möchten sich mit Selbstdisziplin gegen die Risiken der digitalen Medien wehren.
ALTER
Mittlere Jahrgänge (30 – 49 Jährige) bevorzugen sie zu 66 Prozent. Am wenigsten begeistert sind die jüngeren Nutzer digitaler Medien: Doch immerhin noch etwas mehr als Hälfte (53 Prozent) der 14 – 29 Jährige bevorzugen sie ebenfalls.
SCHULBILDUNG
60 der Befragten mit Abi./Uni und Nutzer mit Volks-/Hauptschulabschluss bevorzugen die Selbstdisziplin. Bei den Nutzern mit mittlerem Bildungsabschluss sind es sogar 64 Prozent.
BERUFSTÄTIGKEIT/BERUF
Vollzeit- und Teilzeitbeschäftigten zeigen mit 61 bzw. 63 Prozent keinen großen Unterschied, wenn es um die Selbstdisziplin geht. Am stärksten präferieren sie die Selbständigen (65 Prozent), am wenigsten die Beamten mit 46 Prozent.

Tabelle der Interpretationen der Ergebnisse – Wichtigste Maßnahme gegen Stress

WAS FÄLLT UNS AUF?

Spitzenreiter Selbstdisziplin: Mit 62 Prozent ist sie die am meisten gewünschte Maßnahme

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS – FOKUS SELBSTDISZIPLIN

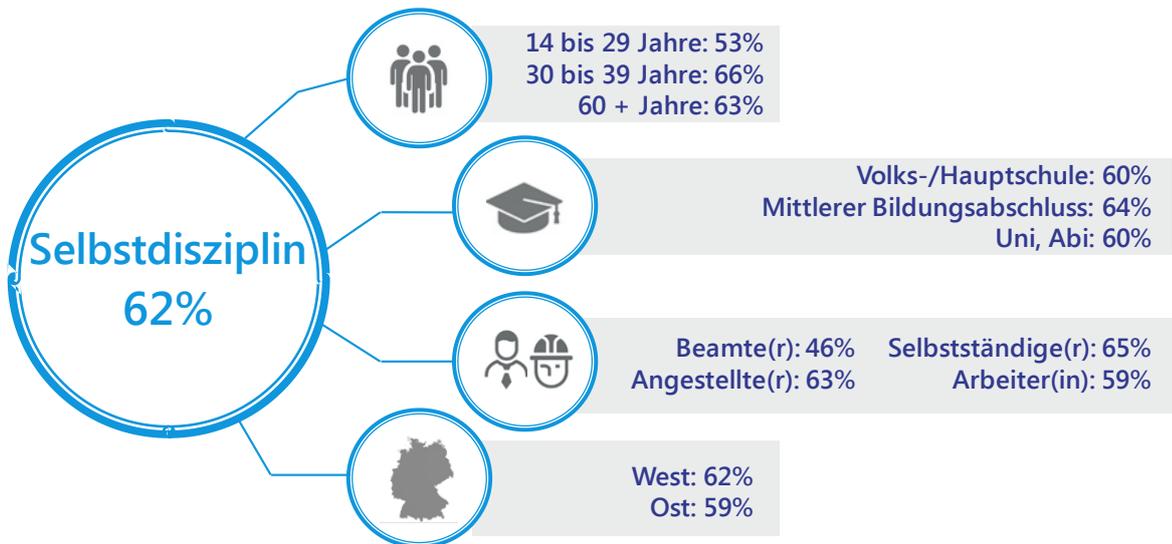


Abbildung 25: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden? Selbstdisziplin; Wichtigste Maßnahme; n = 596



WAS FÄLLT AUF?

Die Beliebtheit eines eigenen **Zeitfensters**, in dem digitale Medien genutzt werden, schwankt bei allen

Berufsgruppen im unteren Bereich zwischen 10 und 15 Prozent. Lediglich bei den Beamten wünschen sich 27 Prozent diese Maßnahme.

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS – FOKUS EIGENES ZEITFENSTER

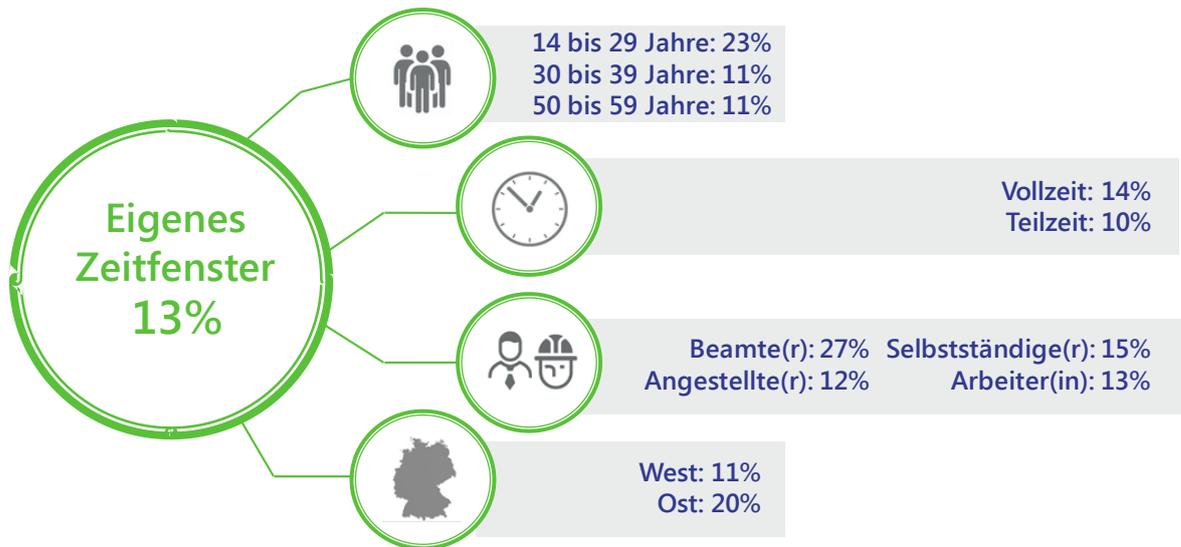


Abbildung 26: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden? Eigenes Zeitfenster, Wichtigste Maßnahme, n = 596

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS – FOKUS DIGITALE AUSZEIT

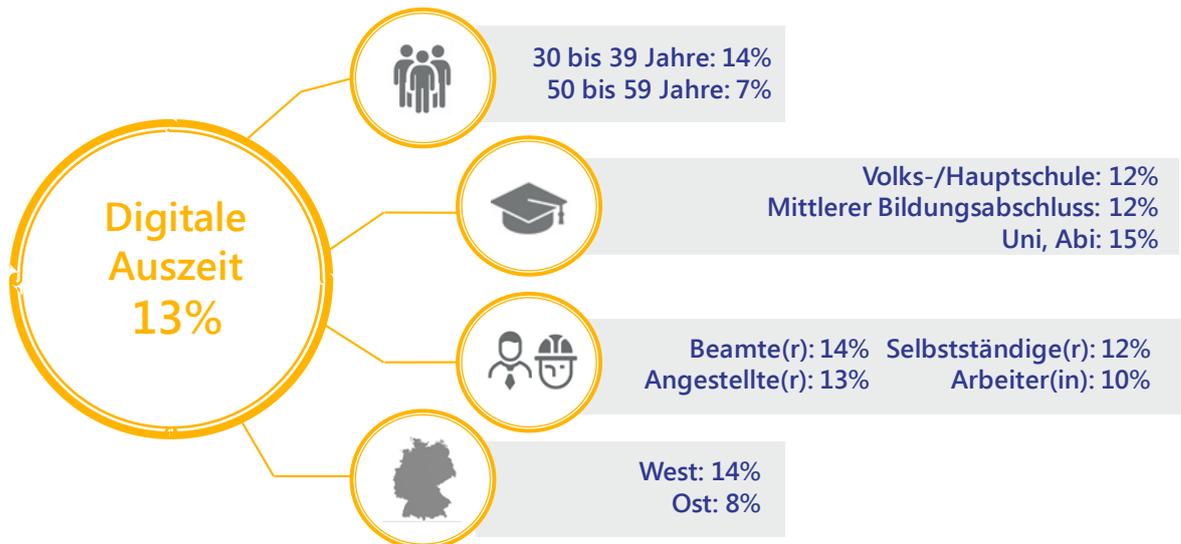


Abbildung 27: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden? Digitale Auszeit, Wichtigste Maßnahme, n = 596

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS – FOKUS UNTERNEHMENSREGELN

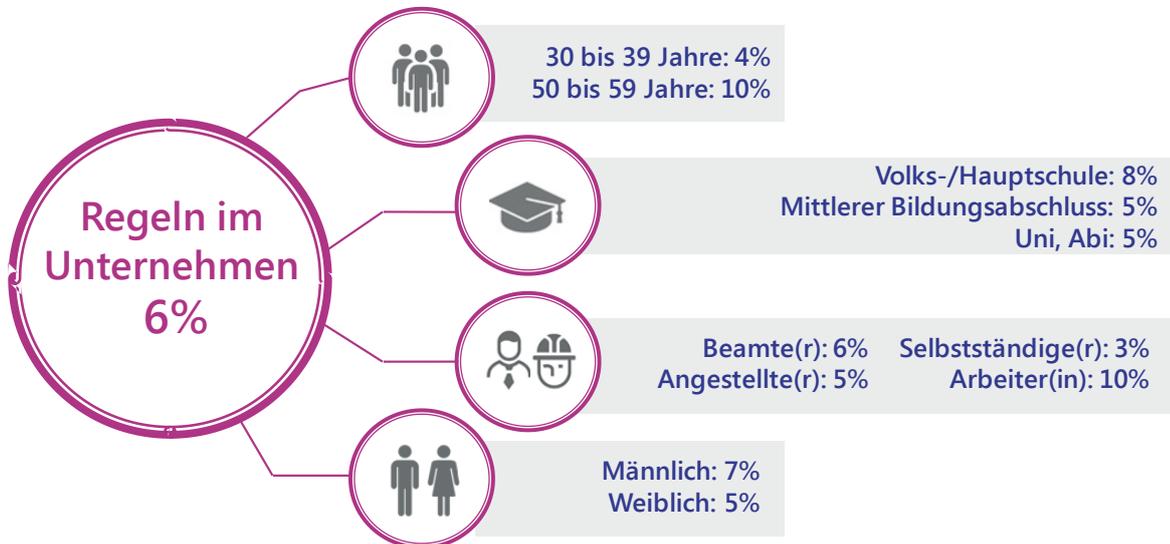


Abbildung 28: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden? Unternehmensregeln, Wichtigste Maßnahme, n = 596

Digitale Auszeiten sind in ihrer Beliebtheit gleichzusetzen mit dem eigenen Zeitfenster. Durchschnittlich 13 Prozent der Beschäftigten wünschen sie sich. Am deutlichsten mit 14 Prozent die Beamten, am wenigsten mit 10 Prozent die Arbeiter.

Unternehmensregeln zur Nutzung digitaler Medien werden von nur 3-6 Prozent der Beschäftigten gewünscht. Ausnahme hier sind die Arbeiter. 10 Prozent von ihnen wünschen derartige Regeln.

WICHTIGSTE MASSNAHME GEGEN STRESS – FOKUS GESETZLICHE VORGABEN

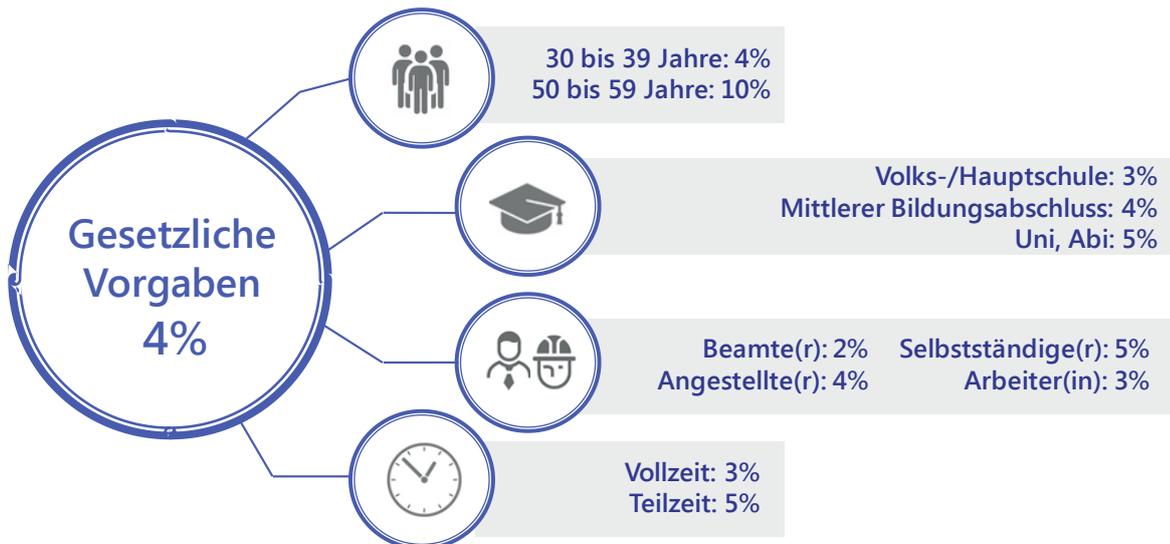


Abbildung 29: Was glauben Sie: Wie könnte persönlicher Stress bei der Nutzung digitaler Medien eingedämmt werden? Gesetzliche Vorgaben, Wichtigste Maßnahme, n = 596



Die Beliebtheit von **gesetzlichen Vorgaben** schwankt im unteren Bereich zwischen 2 und 5 Prozent bei einem Durchschnittswert von 4 Prozent.

Am wenigsten werden sie von den Beamten gewünscht (2 Prozent).

ZUSAMMENFASSUNG UND EINORDNUNG DER ERGEBNISSE „WICHTIGSTE MASSNAHMEN“

Unsere Hypothese, die wir nach unseren praktischen Erfahrungen mit Berufstätigen im digitalen Arbeitsbereich und den Vorstudien formuliert hatten, wurde bestätigt. Die Maßnahme, von der sich eine große Mehrheit aller Befragten einen Nutzen gegen digitalen Stress verspricht, ist die Selbstdisziplin. Jeder Art von externen Regeln und Gesetzen wird eine Absage erteilt. Ein ganz geringer Anteil von 2 bis 6 Prozent der Befragten wünscht sich derartige Maßnahmen. Einzige Ausnahme sind Arbeiter mit 10 Prozent. Interessant ist, dass das in der Öffentlichkeit vielzitierte Konzept „Digital Detox“ auch nicht als überzeugende Rettung vor digitalem Stress angesehen wird. Man kann vermuten, dass jeder schon anderweitige schlechte Erfahrungen mit „Diäten“ gemacht hat und jede Art von Abstinenz von liebgewordenen Dingen oder Gewohnheiten recht schwerfällt. Eine aktuelle Studie der DAK aus dem Jahr 2017 zeigt, dass Deutsche im Rahmen des Fastens eher auf Alkohol, Süßigkeiten, Fleisch, Rauchen und Fernsehen verzichten, als auf das Handy.

WIE KANN DER AUFBAU DER SELBSTDISZIPLIN GELINGEN?

„Digital Detox“ eignet sich unserer Meinung nach gut zur Sensibilisierung beim Umstieg auf ein diszipliniertes Nutzungsverhalten von digitalen Medien. Sich eine kurze Zeit der digitalen Abstinenz zu unterwerfen, offenbart, wie stark man der Macht der Gewohnheit bereits erlegen ist und welche Gedanken, Ängste,

Befürchtungen oder Hoffnungen einen immer wieder fast automatisch nach den Geräten greifen lassen.

Gleichzeitig kann einem bewusst werden, wie sehr man sich an die Reizüberflutung durch digitale Medien gewöhnt hat. Manchmal ist diese Gewöhnung so stark, dass es den Betroffenen schwer fällt, authentische eigene Bedürfnisse zu formulieren und Wege zu finden, diese außerhalb der digitalen Welt zu befriedigen. Manche leben in Social-Media-Kanälen, Serien oder Werbefilmen mehr „das Leben der anderen“, als ihr eigenes.

Impulskontrolle und Konzentrationsfähigkeit, also voll und ganz bei einer einzigen Sache zu bleiben, werden schrittweise aufgebaut und trainiert. Dazu eignen sich kleine Disziplinübungen aber auch Entspannungsübungen, Achtsamkeitsübungen und Meditation. Grundlage für einen guten Aufbau der Selbstdisziplin ist ein umfassendes Verständnis der neuronalen Mechanismen, die der Impulskontrolle zugrunde liegen und der Wunsch sich diese zu Nutze zu machen. Disziplin um der Disziplin willen ist zum Scheitern verurteilt. Deshalb sollten allen Bemühungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements zur Eindämmung von digitalem Stress über verhaltensbezogene Maßnahmen immer eine breite Aufklärung und ein diesbezüglicher Konsens im gesamten Unternehmen vorausgehen.

Anhang

VORSTUDIE 1

Momentaufnahme bei HR-Verantwortlichen und Experten für Betriebliches Gesundheitsmanagement, BGM, aus Unternehmen im November 2016

Eine erste Einschätzung wurde durch eine Blitzlichtumfrage bei ca. 40 HR-Verantwortlichen und BGM-Experten aus Unternehmen im Rahmen einer Ta-

gung zum betrieblichen Gesundheitsmanagement unter den Bedingungen der digitalen Arbeit im November 2016 gewonnen:

Auf die Frage „Welche Maßnahmen bevorzugen Sie zum Management des digitalen Stress?“ antworteten die 40 befragten Experten des betrieblichen Gesundheitsmanagements wie in der Grafik 30 dargestellt:

EINSCHÄTZUNG BLITZLICHTUMFRAGE

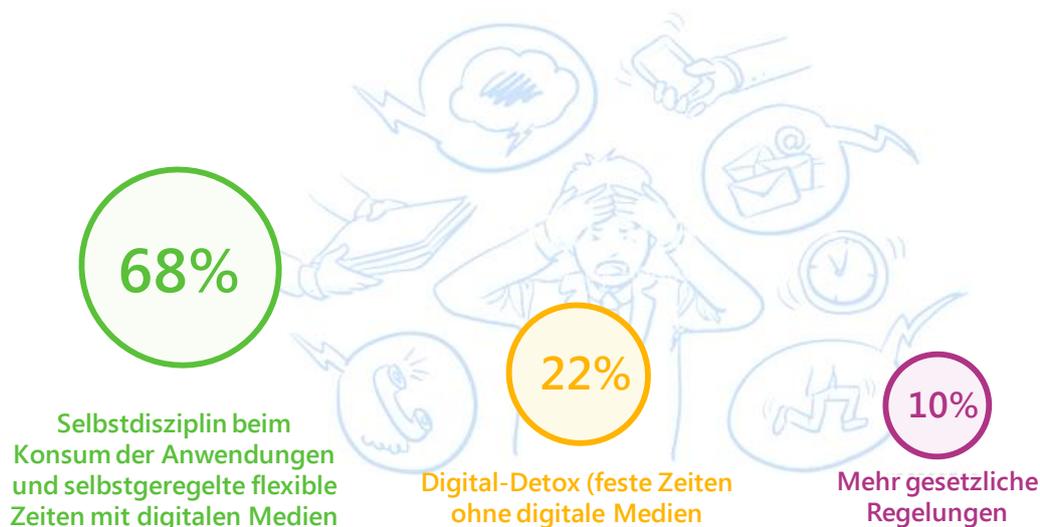


Abbildung 30: Welche Maßnahmen bevorzugen Sie zum Management des digitalen Stress? n = 40

Das ganz entschiedene Plädoyer für „Selbstdisziplin“ und „selbstgewählte flexible Anwendungszeiten“ überraschte angesichts der durch das Beispiel einiger bekannter Großunternehmen bisher so populär gewordenen drastischen Maßnahmen wie Begrenzung der Serverzeiten zur Eindämmung der E-Mails und der strengen Regelungen der Erreichbarkeit.

In einer direkt anschließenden mündlichen Befragung zu Bedeutung des Ergebnisses lautete die

häufigste Antwort sinngemäß: Unsere Beschäftigten haben sich durch die neuen Technologien an Selbstbestimmung und Freiheiten gewöhnt, die sie sich nicht durch Vorschriften und Regeln ihres Arbeitgebers nehmen lassen wollen. Bevormundung ist nicht mehr zeitgemäß, auch wenn sie dem Schutz der Gesundheit dienen soll.

Dieser Erklärung konnte sich die Autorin leicht anschließen. Dennoch blieb die Frage offen, welche Einstellung die Beschäftigten selbst zu dieser The-



matik haben. Deshalb wurde eine zweite Vorstudie gestartet.

VORSTUDIE 2

Momentaufnahme bei Beschäftigten aus der Verwaltung und verschiedenen Unternehmen) November 2016 – Frühjahr 2017

Im Zeitraum zwischen November 2016 und Frühjahr 2017 führte die Autorin eine Umfrage bei Seminarteilnehmern aller Altersgruppen aus verschiedenen Unternehmen und der Finanzverwaltung durch.

Die Stichprobe bestand aus 73 Beschäftigten und Führungskräften aus Verwaltung, Banken und Versicherungen (30 Männern, 43 Frauen im Alter von 27 bis 59 Jahren).

DIE ERGEBNISSE

1. Nützlichkeit digitaler Medien

Insgesamt ergab sich ein Bild, in dem die Nutzung der digitalen Medien ganz überwiegend (70 Prozent) positiv und nützlich erlebt wird. Am wichtigsten war Frauen aller Altersgruppen die Geschwindigkeit, mit der Aufgaben erledigt werden können. Ein Ergebnis, das den bei berufstätigen Frauen immer vorherrschenden Zeitmangel widerspiegelt. Für Männer standen Vorteile, die ihre Selbstbestimmung stärken im Vordergrund. Bei 70 Prozent der Männer standen die Aktualität der Informationen und Freiheit zu reagieren wann immer sie persönlich wollten an oberster Stelle der Nützlichkeit.

2. Nachteile digitaler Medien

Nur 40 bis 50 Prozent der Befragten beider Geschlechter erwähnten Nachteile. Je älter die Befragten, desto kleiner waren die Nachteile. Die „Digital Imigrants“ scheinen den Versuchen weniger zu

erliegen als die jüngeren Nutzer. Jüngere Frauen litten unter den digitalen Medien eher, weil sie diese als Zeitfresser sahen, während junge Männer unter 30 eine gewisse digitale Abhängigkeit angaben. Diese Ergebnisse decken sich mit Beobachtungen anderer Fachleute (z.B. Caritas Ambulanz Berlin, Te Wild).

3. Konflikt zwischen Ruhebedürfnis und Beteiligung

Die Furcht, auf Kommunikation verzichten zu müssen und nicht mehr am Geschehen beteiligt zu sein, war das wichtigste Hindernis, den Gebrauch digitaler Medien einzuschränken. Denn dass eine gewisse selbstgewählte Abstinenz zu mehr Ruhe, Entspannung und Entschleunigung führen würde, war allen Nutzer deutlich bewusst.

Insgesamt zeigt sich, dass der Gebrauch digitaler Medien bei Arbeitnehmern recht ambivalent ist. Während Vor- und Nachteile bekannt sind, scheint es vor allem für Jüngere das größere Problem zu sein, eine gute, selbstbestimmte Balance im Gebrauch digitaler Medien zu erlangen.

4. Schlussfolgerungen und weitere Maßnahmen

Aus den Vorstudien ergab sich der Bedarf nach repräsentativen Informationen zur Einschätzung der Nützlichkeit digitaler Medien, zu ihrer tatsächlichen Nutzung, den durch sie erlebten Stressbelastungen bei den Nutzern, zur Neigung Multitasking zu praktizieren und den Wünschen bezüglich des Abbaus dieser Belastungen durch geeignete Maßnahmen.

Deshalb wurde im Frühsommer 2017 in Kooperation mit der Unternehmensberatung Lünendonk & Hossenfelder die vorliegende repräsentative Studie bei Kantar Emnid in Auftrag gegeben.

Unternehmensprofile

UNTERNEHMENSBERATUNG MEDIZIN UND TRAINING / DR. STRESS

LÜNENDONK & HOSSFELDER GMBH



UNTERNEHMENSPROFIL

Unternehmensberatung Medizin und Training / Dr. Stress

Seit 1983 steht die Unternehmensberatung Medizin und Training / Dr. Stress unter Leitung von Dr. med. Sabine Schonert-Hirz Unternehmen und Organisationen bei der gesunden und stressreduzierenden Gestaltung der Arbeit sowie bei der Weiterbildung der Beschäftigten zur Seite. Die Kunden profitieren vom umfangreichem Fachwissen und der ständigen Aktualisierung der Beratungs- und Bildungsinhalte, die die Ärztin und Medizinjournalistin in Vorträgen, Seminaren, Coachings und Beratungsleistungen zur Verfügung stellt. Die Themen sind: Digitaler Stress und digitale Arbeit; Gesund führen; Psychische Gesundheit im Arbeitsleben; Lebenslanges Lernen; Betriebliches Gesundheitsmanagement; Demografischer Wandel – Kompetent führen im Generationenmix. Als Mitglied verschiedener Fachverbände und Rednervereinigungen, als TV-Coach und Kolumnistin unterstützt Dr. Stress ein großes Publikum dabei, den alltäglichen Stress in einer motivierenden Balance zu halten. Das Motto des Beratungsunternehmens lautet: Liebe Deinen Stress, denn Du brauchst ihn für alles, was Du im Leben erreichen willst!

KONTAKT

Medizin und Training / Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Am Karlsbad 15, 10785 Berlin (Tiergarten)
Telefon: +49 (0) 172 53 104 30
E-Mail: post@doktor-stress.de
Internet: www.doktor-stress.de



UNTERNEHMENSPROFIL

Lünendonk & Hossenfelder GmbH

Die Lünendonk & Hossenfelder GmbH (Mindelheim) untersucht und berät europaweit Unternehmen aus der Informationstechnik-, Beratungs- und Dienstleistungsbranche. Mit dem Konzept Kompetenz³ bietet Lünendonk unabhängige Marktforschung, Marktanalyse und Marktberatung aus einer Hand. Der Geschäftsbereich Marktanalysen betreut seit 1983 die als Marktbarometer geltenden Lünendonk[®]-Listen und -Studien sowie das gesamte Marktbeobachtungsprogramm.

Die Lünendonk[®]-Studien gehören als Teil des Leistungsportfolios der Lünendonk & Hossenfelder GmbH zum „Strategic Data Research“ (SDR). In Verbindung mit den Leistungen in den Portfolioelementen „Strategic Roadmap Requirements“ (SRR) und „Strategic Transformation Services“ (STS) ist Lünendonk in der Lage, ihre Beratungskunden von der Entwicklung der strategischen Fragen über die Gewinnung und Analyse der erforderlichen Informationen bis hin zur Aktivierung der Ergebnisse im operativen Tagesgeschäft zu unterstützen.

KONTAKT

Lünendonk & Hossenfelder GmbH
Maximilianstraße 40, D-87719 Mindelheim
Telefon: +49 (0) 82 61 731 40 - 0
Telefax: +49 (0) 82 61 731 40 - 66
E-Mail: luenendonk@luenendonk.de
Internet: www.luenendonk.de



ÜBER LÜNENDONK

Seit 1983 ist die Lünendonk & Hossenfelder GmbH spezialisiert auf systematische Marktforschung, Branchen- und Unternehmensanalysen sowie Marktberatung für Informationstechnik-, Beratungs- und weitere hoch qualifizierte Dienstleistungsunternehmen. Der Geschäftsbereich Marktforschung betreut die seit Jahrzehnten als Marktbarometer geltenden Lünendonk®-Listen und -Studien sowie das gesamte Marktbeobachtungsprogramm. Die Lünendonk®-Studien gehören als Teil des Leistungsportfolios der Lünendonk & Hossenfelder GmbH zum „Strategic Data Research“ (SDR). In Verbindung mit den Leistungen in den Portfolioelementen „Strategic Roadmap Requirements“ (SRR) und „Strategic Transformation Services“ (STS) ist die Lünendonk & Hossenfelder GmbH in der Lage, ihre Kunden von der Entwicklung strategischer Fragen über die Gewinnung und Analyse der erforderlichen Informationen bis hin zur Aktivierung der Ergebnisse im operativen Tagesgeschäft zu unterstützen.

Managementberatung

Informations- und
Kommunikations-Technik

Wirtschaftsprüfung /
Steuerberatung

Technologie-Beratung /
Engineering Services

Zeitarbeit /
Personaldienstleistungen

Facility Management /
Industrieservice



IMPRESSUM

Herausgeber:
Lünendonk & Hossenfelder GmbH
Maximilianstraße 40
87719 Mindelheim

Telefon: +49 (0) 82 61 731 40 - 0
Telefax: +49 (0) 82 61 731 40 - 66
E-Mail: luenendonk@luenendonk.de
Internet: www.luenendonk.de

Erfahren Sie mehr unter
<http://www.luenendonk.de>

Autoren:
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz
Thomas Lünendonk

Copyright © 2017 Lünendonk & Hossenfelder GmbH, Mindelheim
Alle Rechte vorbehalten

