



Sie leiden unter  
**digitalem Stress?**



## Sie leiden unter **digitalem Stress**?

**Dann nutzen Sie meinen Fragebogen für Ihr persönliches Digital-Detox-Programm!**

Sie brauchen nichts mehr zu lesen, ich habe das alles schon für Sie getan und freue mich sehr, dass Sie jetzt auch einen Nutzen davon haben.

Alle Fragen enthalten natürlich Vorschläge zur Verbesserung Ihrer persönlichen Arbeitszufriedenheit. Bitte seien Sie ehrlich zu sich selbst und zwingen Sie sich dann ein bisschen

zur Disziplin. Es lohnt sich auf jeden Fall! Und wenn Sie mir ein Feedback zu Ihrem Erfolg senden, freue ich mich natürlich sehr!

Viel Erfolg und alles Gute!

Herzliche Grüße  
**Ihre Dr. Stress**

## 1. E-Mails statt Führung

Sie bekommen als Führungskraft zu viele cc- oder bcc-Mails.  
Was könnten die Gründe sein?

		möglich	nein
1	Haben meine Mitarbeiter ein unerfülltes Bedürfnis nach Wertschätzung und zeigen mir durch cc-Mails, wie viel sie erledigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Haben meine Mitarbeiter Angst davor, dass ich ihnen in den Rücken falle und wollen sich durch cc-Mails absichern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Können sich meine MA nicht durchsetzen und verleihen ihren Mails durch cc an mich mehr Nachdruck?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Wissen meine Mitarbeiter nicht, wer wofür zuständig ist und senden deshalb zu viele cc-Mails, auch an mich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Muss ich selber über alles informiert sein und verlange deshalb, auf cc gesetzt zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Vertraue ich meinen MA zu wenig und wünsche deshalb, auf cc gesetzt zu werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Nutzen meine Mitarbeiter cc- Mails oder bcc-Mails, um sich gegenseitig auszustechen, zu intrigieren oder zu mobben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Wer Mails sendet, wird Mails ernten

Sende ich zu viele Mails? Stellen Sie sich die folgenden Fragen, bevor Sie eine E-Mail formulieren

		ja	nein
8	Sende ich die E-Mail als Ersatz für eine Notiz an den Empfänger (post-it)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Sende ich die E-Mail als Ersatz für ein persönliches Telefonat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Sende ich die E-Mail als Ersatz für einen Brief?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Sende ich die E-Mail als Ersatz für ein Gespräch von Angesicht zu Angesicht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Sende ich die E-Mail als Ersatz für einen Diskussions-Beitrag?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Habe ich alle Infos untergebracht, um Nachfragen zu verhindern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Verzichte ich nach Möglichkeit auf E-Mail-Antwort-Ketten, die nur aus vermeintlicher Höflichkeit geschickt werden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Weiß ich genau, wer eine Information braucht und sende deshalb nur an ausgewählte Personen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Weiß ich genau, wer für eine Aufgabe zuständig ist und sende deshalb nur an ausgewählte Personen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 3. Einfachheit und Klarheit ist die Höflichkeit im E-Mail Verkehr

Betreffzeilen aussagekräftig formuliert?

		ja	nein
17	Habe ich in der Betreffzeile als Erstes formuliert, um was es sich bei meiner E-Mail handelt? (Info, Angebot, Einladung, Bitte um Nachricht, Bitte klären, Bitte erledigen, Anfrage, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Enthält die Betreffzeile das Datum des Vorgangs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Ist die Betreffzeile so formuliert, dass ich die Mail selber gut archivieren kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Habe ich die ausgehende Mail gleich richtig archiviert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	Habe ich Informationen, die in die Betreffzeile passen mit dem Kürzel EOM = end of message versehen, so dass die Mail gar nicht mehr geöffnet werden muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Ist bei cc-Mails oder weitergeleiteten Mails die Betreffzeile so aussagekräftig, dass der Empfänger sie u. U. gar nicht zu öffnen braucht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 4. E-Mail-Flut managen

Das Problem sitzt meistens vor dem Rechner!

Überlastungsgefühl abbauen: Disziplin, Prioritäten, Entschiedenheit und Systematik

		ja	nein
23	Checke ich die E-Mails nur zu bestimmten Tageszeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Sind diese Zeiten in meinem Kalender blockiert (mindestens 45 Minuten)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Habe ich für die E-Mail-Bearbeitung eine Zeit gewählt, in der ich meine beste Tagesform bereits für Wichtiges und Kreatives genutzt habe (z.b. eher nach der Mittagspause)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	Habe ich den SPAM-Filter richtig eingestellt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	Habe ich den Benachrichtigungston/das optische Signal ausgestellt, mit dem der Eingang einer Mail gemeldet wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	Habe ich vor der Beschäftigung mit den E-Mails für mich selber entschieden, mit welchen <b>Absendern</b> ich mich gleich NICHT beschäftigen werde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	Habe ich vor der Beschäftigung mit den E-Mails für mich selber entschieden, mit welchen <b>Themen</b> ich mich gleich NICHT beschäftigen werde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	Habe ich Mails in einen Ordner sortiert, die als Info-Mails oder Newsletter kommen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	Habe ich interne und externe Mails sortiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	Habe ich nach Absender sortiert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	Habe ich die Mails aussortiert, bei denen ich selber nur auf cc stehe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 5. Posteingang leer machen

Jede Mail nur „einmal in die Hand“ nehmen und damit sofort „Mehrwert“ generieren!

		ja	nein
34	Habe ich einen Zusatzwert generiert, indem ich die eingegangenen E-Mails sinnvoll sortiert habe (s. o Frage 23- 33)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	Habe ich bearbeitete Mails gelöscht oder sinnvoll abgelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	Habe ich einzelne wichtige Informationen aus einer Mail, die nicht als Ganzes gespeichert zu werden braucht, am richtigen Ort archiviert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	Habe ich E-Mails , die ich nicht sofort bearbeiten kann, auf Wiedervorlage in den Ordner „Erledigen bis... „ gelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	Habe ich E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, mit einer Benachrichtigung zum Zwischenstand beantwortet und sie anschließend sinnvoll abgelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	Habe ich bei E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, um notwendige Zusatzinformationen gebeten und sie anschließend sinnvoll abgelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	Habe ich bei E-Mails, die ich nicht sofort bearbeiten kann, spontane Kommentare/Ideen hinzugefügt und sie anschließend sinnvoll abgelegt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 6. Erreichbarkeits-Management

Hat mein Unternehmen bereits etwas unternommen?

		ja	nein
41	Gibt es bei uns ein Regelwerk für den Umgang mit E-Mails?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	Haben wir eine E-Mail-freie und Telefon-freie Zeit verabredet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Gibt es Ruhezeiten, in die man sich zum Nachdenken zurückziehen und ungestört arbeiten kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Gibt es „Silent Boxes“ oder Ruheräume, in denen man sich kurzfristig tief entspannen und regenerieren kann?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Gibt es bei uns E-Mail und Mobilfon-Ruhe in der Freizeit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46	Gibt es bei uns E-Mail und Mobilfon-Ruhe im Urlaub?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47	Sind die Führungskräfte bei uns offen für Vorschläge zum Erreichbarkeitsmanagement?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



# Dr. Stress

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

 Dr. med. Sabine Schonert-Hirz  
 Am Karlsbad 15  
10785 Berlin (Tiergarten)

 +49 172 53 104 30  
 [www.doktor-stress.de](http://www.doktor-stress.de)  
 [post@doktor-stress.de](mailto:post@doktor-stress.de)