

# Digitale Balance statt Digital Detox

## Stressmanagement in Zeiten zunehmender Digitalisierung

**STRESSMANAGEMENT IM BGM** Digitaler Stress ist ein aktuelles Dauerthema in der modernen Arbeitswelt. Wie entsteht er und wie kann das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) Mitarbeiter unterstützen, eine gute digitale Balance zu etablieren? Eine Praktikerin gibt Antworten und untermauert sie mit Ergebnissen einer eigenen neuen Studie zum digitalen Stress. **Sabine Schonert-Hirz**

### Wie entsteht digitaler Stress?

#### 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 und 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 ihrer lernintensiven Veränderungen sowie 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 erhofftem positivem Erfolg für die Arbeitserledigung, aber auch mit möglichen negativen Folgen für die Gesundheit.

**Schwerpunkt des BGM bisher: Verhältnisprävention.** Diese ersten beiden Faktoren der digitalen Arbeit haben in den letzten

Jahren viel Beachtung gefunden. Kritische Stimmen aus der Arbeitsmedizin und von den Sozialpartnern mahnen die Arbeitgeber, die Arbeitsorganisation und Arbeitsinhalte so zu gestalten, dass die Gesundheit der Beschäftigten geschützt wird. Arbeitszeitregeln für digitale und flexible Arbeit, transparente Vereinbarungen zur Erreichbarkeit etc. sind die Maßnahmen, die als erstes gefordert werden.

Auch der Gesetzgeber reagierte bereits im Oktober 2013 mit der Gefährdungsanalyse Psyche in diesem Sinne. Arbeitgeber sind verpflichtet, die psychischen Belastungen durch die Arbeit zu beziffern und entsprechende Maßnahmen zum Gesundheitsschutz zu veranlassen.

#### Faktor 3: Weitgehend unberücksichtigt im BGM: Digitaler Stress durch Sogwirkung digitaler Medien

Es kommt 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 den Stresslevel erhöhen, unkonzentriert und fahrig machen, das Denken behindern, den Schlaf stören und sogar krank machen. Digitaler Stress entsteht durch Lernprozesse im Gehirn, die eng mit unseren archaischen und überlebensnotwendigen Bedürfnissen nach Neuigkeiten und menschlichem Kontakt verbunden sind. Wenn Neugier und Bindungssehnsucht durch digitale Medien angesprochen werden, entwickeln sie eine unwiderstehli-



Foto: Dr. Stress

#### AUTORIN

**Dr. med. Sabine Schonert-Hirz**

Am Karlsbad 15  
10785 Berlin  
post@doktor-stress.de

www.doktor-stress.de

che Sogwirkung, die umso stärker wird, je häufiger man sich ihnen aussetzt.

#### Neurobiologie der „digitalen Sogwirkung“.

Neugier und Kontaktsuche werden im „Belohnungserwartungssystem“ 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 wird. Diese Stressaktivierung erlebt man als positive Begeisterung, Schaffensfreude, Motivation oder sogar als Flow. Dadurch sind die digitalen Medien so attraktiv. Dass es sich hierbei jedoch um eine veritable Stressreaktion mit

#### ZUR PERSON

Die Autorin ist Coach und Stressmanagementtrainerin mit Beschäftigten und Freiberuflern in der digitalen Arbeitswelt. Durch diese Tätigkeit entstand bei der Autorin ein umfassendes Verständnis der Entstehung von möglichen Gesundheitsgefahren durch die digitale Arbeit.

**Dieses Dokument dient ausschließlich dem persönlichen Gebrauch!** – Weitergehende Rechte bitte anfragen unter: [nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com](mailto:nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com)

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.

**Gewohnheiten und Sucht durch digitalen Sog.** So sehr wir es mögen, wenn uns unser Belohnungserwartungssystem aktiviert, eine spezielle Eigenschaft macht es auch gefährlich. Denn unter dem Einfluss seines wichtigsten Botenstoffes, dem 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 ganz von alleine gewohnheitsmäßig ständig schaut, ob es nicht etwas Neues gibt, reißt sich aus jeder konzentrierten Arbeit heraus, gewöhnt sich das Multitasking an und steigert damit den Stresslevel 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 die Sogwirkung digitaler Medien bei der Arbeit ist bei den Personalverantwortlichen und den Nutzern in den Unternehmen noch nicht ausreichend bekannt und wird deshalb auch in den Schulungen zur Bewältigung der digitalen Arbeit nicht berücksichtigt.

Aus der praktischen Seminararbeit und aus zwei Vorstudien mit Gesundheitsmanagern und Mitarbeitern aus dem Herbst 2016 war der Autorin bekannt, dass die Beschäftigten eine eigene Vorstellung davon haben, was sie brauchen, um eine gute digitale Balance zu bekommen. Um diesbezüglich überzeugende Argumente für die Verhaltensprävention gegen digitalen Stress zu gewinnen, wurde in Zusammenarbeit mit dem zwei Marktforschungsunternehmen (Lüden-donk & Hossenfelder, Mindelheim und Kantar EMNID, Bielefeld) eine repräsentative

Befragung mit 600 Berufstätigen aller Altersgruppen zum digitalen Stress durchgeführt.

Sie bezieht sich ausdrücklich auf die reine Nutzung der digitalen Medien am Arbeitsplatz und nicht auf die Rahmenbedingungen der digitalen Arbeit.

## Ergebnisse und Schlussfolgerungen aus der Studie

### Digitale Medien sind nützlich

Digitale Medien am Arbeitsplatz erfreuen sich bei den Befragten in allen Altersgruppen einer hohen Akzeptanz. Als besonders nützlich angesehen werden Internet, Smartphone und E-Mail, was der täglichen Wahrnehmung im Alltag entspricht. Entscheidend ist, dass wir lernen, so mit ihnen umzugehen, dass wir die Oberhand behalten und sie uns nicht zu gesundheitsschädlichen Gewohnheiten verleiten.

### Digitaler Stress

Doch Internet, Smartphone und E-Mail werden auch als stresserzeugend wahrgenommen. Wenn es auch nur rund 10 Prozent der Nutzer sind, die starke Stressbelastungen angeben, liegt ein Drittel mit leichtem Stressempfinden im Mittelfeld. Hier muss immer berücksichtigt werden, dass die Befragten, wie es im Seminaralltag regelmäßig auch bei den Teilnehmern beobachtet werden kann, von der alten Stressdefinition ausgehen, in der Stress ausschließlich über negative Gefühle wie z. B. Angst, Ärger und Sorge definiert wird. Dass eine ständige Erwartungsspannung den Stresslevel dauerhaft in ungesunden Höhen halten kann, ist ihnen nicht bekannt und deshalb auch nicht bewusst. Der durch digitale Medien ausgelöste 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 erst dann erkannt, wenn es zu einer massiven Überbelastung, Schlafstörungen oder gar einer Abhängigkeitsentwicklung gekommen ist. Dies kann bereits bei 5–7 Prozent der Jugendlichen diagnostiziert werden und ist ein wichtiges Warnsignal an das BGM, hier für wirksame Prävention zu sorgen.

Gerade jüngeren Menschen das Fachwissen über die neurobiologischen Vorgänge bei der Entstehung von digitalem Stress nahezubringen und sie für entsprechende An-

zeichen zu sensibilisieren, ist keine leichte, aber eine wichtige und zukunftsichernde Aufgabe.

### Multitasking

Rund ein Drittel der Befragten praktiziert Multitasking (Männer [31 %] etwas häufiger als Frauen [28 %]). Je jünger die Altersgruppe und je höher die Schulbildung, desto eher wird Multitasking praktiziert. Interessant ist, dass fast 50 Prozent der Selbstständigen häufig zum Multitasking neigen. Im Gegensatz dazu stehen die Beamten, von denen 91 Prozent angeben, fast nie Multitasking zu praktizieren.

Multitasking ist eine ambivalente Tätigkeit. Es bedeutet, mindestens zwei Arbeitsvorgänge gleichzeitig zu erledigen. Dass das neurobiologisch nicht möglich ist, ist lange bekannt. 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.

#### INFO

### MASSNAHMEN GEGEN DIGITALEN STRESS

- Selbstdisziplin ist ganz eindeutig die beliebteste Maßnahme bei allen Altersgruppen. Wobei die Jüngeren (14–20 Jahre) mit 53 Prozent eine etwas geringe Präferenz zeigten als die 60+-Nutzer mit 63 Prozent.
- Eigenes Zeitraster, wann die Medien genutzt werden und wann nicht ist die zweitbeliebteste Maßnahme, erfährt 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, zeigt ebenfalls nur bei 13 Prozent der Befragten eine gewisse Beliebtheit.
- Regeln im Unternehmen, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken, ist als Maßnahme mit 6 Prozent Zustimmung ziemlich unbeliebt und wird eher von den Älteren genannt. Wer die Freiheit durch digitale Geräte geschnuppert hat, will sich offensichtlich nicht durch Regeln von außen wieder an die Kette legen lassen. So ist es auch nachvollziehbar, dass
- gesetzliche Vorgaben, die die Nutzung digitaler Medien während der Arbeit einschränken mit 4 Prozent Zustimmung die unbeliebteste Maßnahme sind.

Dieses Dokument dient ausschließlich dem persönlichen Gebrauch! – Weitergehende Rechte bitte anfragen unter: nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com



Foto: © grinvalds/Thinkstock

Reizüberflutung, Unterbrechungen und der Zwang zum Multitasking sind wichtige Stressoren des modernen Lebens und können durch gutes Informationsmanagement im Unternehmen vermieden werden

Sie erfordert aber andererseits ein hohes Maß an Konzentration und guter Selbstorganisation im Arbeitsablauf. Multitasking ist eine wichtige Quelle für digitalen Stress.

### Spitzenreiter Selbstdisziplin: Eine exekutive Funktion des Neokortex

Inzwischen weiß man einiges über die neurobiologischen Entsprechungen der Selbstdisziplin, auch bekannt als Willensstärke, Selbstbeherrschung oder Impulskontrolle. Sie wird im Neokortex im präfrontalen Bereich ausgeübt und ist unter den höheren menschlichen Hirnfunktionen diejenige, die erst im frühen Erwachsenenalter ausreift.

Schon in den 60er Jahren wurde die Impulskontrolle im berühmten Marshmallow-Test (Mischel et.al. 1989) als eine der wesentlichen und nachhaltigen Erfolgsfaktoren für ein erfolgreiches und gesundes Arbeitsleben ermittelt.

Heute scheint die Fähigkeit zur Impulskontrolle die Voraussetzung für konzentriertes und fokussiertes Arbeiten und damit für den beruflichen Erfolg zu sein.

Die Impulskontrolle unterliegt jedoch gewissen Ermüdungserscheinungen, die durch äußere Arbeitsbedingungen, aber auch durch ungeschickte Selbstorganisation entstehen. Jeder hat es schon selbst bemerkt: Wenn man erschöpft oder gereizt ist, fällt es ungemein schwer, bestimmten Versuchungen zu widerstehen. Dann wird einfach mehr geraucht, getrunken, gegessen nach Mails oder neuen Angeboten im Netz geschaut oder am Smartphone „gedaddelt“ als einem lieb ist. Der präfrontale Kortex ist nicht mehr ausreichend versorgt und kann seine Kontrolle über die spontanen Impulse nicht mehr aufrecht halten.

Die Selbstdisziplin ermüdet durch:

- Unterbrechungen,
- Multitasking,
- Reizüberflutung,
- erlebte Unsicherheit.

Diese Faktoren gehören in den Bereich der Verhältnisprävention und können im Rahmen des „Gesunden Führens“ eingedämmt werden. Grundlage ist hier das Salutogenese-Konzept von A. Antonovsky. Verstehbarkeit und Sinnhaftigkeit kann man fördern, indem Unsicherheiten ausgeräumt werden. Die Handhabbarkeit der Aufgaben wird größer, wenn Unterbrechungen und der Zwang zum Multitasking so weit wie möglich vermieden werden. Reizüberflutung ist einer der wichtigsten Stressoren des modernen Lebens und kann durch gutes Informationsmanagement im Unternehmen reduziert werden. Jedoch ist jeder Einzelne auch persönlich gefordert, seine Selbstorganisation einmal zu überdenken.

Die Fähigkeit zur Selbstdisziplin ermüdet weiterhin durch

1. verlockende Angebote,
2. zu viele triviale Entscheidungen,
3. Schlafmangel,
4. chronischen Stress.

Je mehr man sich aus Gewohnheit, Bequemlichkeit oder Ermüdung den Verlockungen der digitalen Medien ergibt, umso geringer wird auch die Selbstkontrolle. Aus diesem Teufelskreis muss jeder selbst aussteigen.

### Digitale Balance durch Selbstdisziplin

Das Ziel heißt Digitale Balance. Es bedeutet, mit Selbstkenntnis, Selbstdisziplin, Selbstreflexion und einer guten Portion Durchset-

zungsstärke in der Lage zu sein, die eigene Selbstdisziplin so zu nutzen, dass man mit den Anforderungen von außen und den inneren Impulsen im Gleichgewicht bleibt und letztlich nichts anderes erreicht als ein gutes und individuell angepasstes Wechselspiel von Anspannung und Entspannung.

Wie muss also vorgegangen werden, um dem Einzelnen zu helfen, seine Selbstdisziplin bezüglich des Gebrauchs digitaler Medien zu trainieren?

An erster Stelle steht ein Überdenken der persönlichen Arbeitsorganisation. Danach geht es darum, das Bewusstsein für die Stressbelastung durch den persönlichen Nutzungsstil digitaler Medien zu fördern.

### Digital Detox nur zur Sensibilisierung

Wie jede Diät ist die digitale Detox-Strategie nicht tauglich, eine langfristig gute digitale Balance zu erlernen. Sie ist zum Einstieg in den Lernprozess nützlich, denn wer eine Zeitlang offline ist und auf Spiele, SMS und Social Media verzichtet, entdeckt eine Lebensqualität, die er entweder von früher kennt oder vielleicht noch nie im Leben erlebt hatte. Überraschende Emotionen kommen auf: Langeweile, Freiheitsgefühl, Angst etwas zu verpassen, aber auch echte befriedigende Kontakte, Spaß bei Gesellschaftsspielen und wirkliche Erholung, Sinnvolles tun und sinnliche Erlebnisse haben. Ein Detox-Experiment kann bemerkenswerte Einsichten zutage fördern. Man kann erkennen, wie sehr man mit seinem Gerät bereits verwachsen ist, wird für die negativen Auswirkungen sensibilisiert und bekommt ein Problembewusstsein.

Um dauerhaft eine Verhaltensroutine aufzubauen, ist dann ein planvolles und systematisches Vorgehen nützlich.

#### 1. Achtsamkeit und Selbstbeobachtung

Im Coaching wird mit reinen Selbstbeobachtungsübungen gestartet: Die Klienten stellen sich folgende Fragen:

- Wie reagiere ich, wenn mein Smartphone nicht da ist, mein Rechner nicht genügend Akkuleistung hat etc.?

### INFO

„Digital Detox“ bedeutet eine selbstgewählte Auszeit mit Verzicht auf digitale Medien, besonders Smartphone und Computer. Oft wird „Digital Detox“ in Form einer „Wochenend-Digital-Diät“ durchgeführt, ähnlich der Entgiftungsdiät für ein paar Tage.

**Dieses Dokument dient ausschließlich dem persönlichen Gebrauch!** – Weitergehende Rechte bitte anfragen unter: [nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com](mailto:nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com)

- Wann schaue ich besonders oft in die Mails oder auf das Smartphone, in der Hoffnung, etwas Interessantes vorzufinden?
- Welche Gefühle möchte ich in diesen Situationen nicht erleben, welche möchte ich stattdessen spüren?
- In welchen Situationen fällt es mir ganz leicht, ohne digitale Geräte auszukommen?

Wer erkannt hat, dass die unkontrollierte und zu häufige Nutzung digitaler Geräte aus dem Bedürfnis erwächst, unangenehme Emotionen auszublenden, wird motiviert sein, andere Wege einzuschlagen, um sich selbst in eine bessere Balance zu bringen.

## 2. Allgemeines Stressmanagement

Ziel ist es zunächst, körperliche, geistige und seelische Kräfte wieder herzustellen, bevor an spezielle Maßnahmen herangegangen wird. Basismethoden sind Entspannungsübungen, Bewegung, Schlafhygiene, ausgewogene Ernährung. Dann geht es darum, zufriedenstellende berufliche und private Beziehungen zu pflegen und erste Schritte zu einer guten Selbstfürsorge zu etablieren. Viele wissen heute gar nicht mehr, was sie außer essen, trinken und einkaufen tun können, um ein Glücksmoment zu erleben, das ihnen Kraft und Entspannung schenkt. Denn das wird für den nächsten Schritt gebraucht.

## 3. Probleme lösen

Es gibt zwei große stressreduzierende Aufgaben:

- private Probleme lösen,
- Arbeitstechnik optimieren (besonders: Aufgaben priorisieren, den Zeitbedarf realistisch einschätzen).

Die in vielen Unternehmen angebotenen Weiterbildungsmaßnahmen und die vielerorts bereits etablierten EAPs (Employee Assistance Program) haben hier ihre wichtigste Aufgabe. In Kombination mit gut geschulten Führungskräften, die belastete Mitarbeiter erkennen und fürsorglich ansprechen, ohne sich dabei als „Hobbypsychiater“ selbst zu überfordern, kann schon viel Entlastung für die Betroffenen geschaffen werden.

## 4. Abbau von Selbstüberforderung

Viele Beschäftigte, die unter digitalem Stress leiden, haben hohe Anforderungen an sich selbst. Mit Überzeugungen wie „Ich muss ... alles schaffen, immer

Dieses Dokument dient ausschließlich dem persönlichen Gebrauch! – Weitergehende Rechte bitte anfragen unter: nutzungsrechte@asu-arbeitsmedizin.com

erreichbar sein, sofort auf jede Anfrage antworten, für alles verantwortlich sein“ oder „Ich darf ... keine Fehler machen, keine Schwäche zeigen, keine Pause machen“ etc. treiben sie sich selbst dazu, digitale Medien sehr intensiv zu nutzen, Multitasking zu praktizieren, sich ständig aus Arbeitsgängen herauszureißen und auf jede Ablenkung zu reagieren.

Wenn diese inneren Antriebe erkannt sind und der Wunsch entstanden ist, hier etwas kürzer zu treten, kann man beginnen, eine entsprechende Routine zur Stärkung der Selbstdisziplin aufzubauen.

#### 5. Aufbau von Konzentrationsroutinen und Schutz vor Ablenkung

– MBSR: In letzter Zeit zunehmend populär geworden ist das Training der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), das der US-amerikanische Psychologe John Kabat-Zinn seit den späten 1979er Jahren entwickelte. Es beruht im Wesentlichen auf der buddhistischen, nicht wertenden, konzentrierten und annehmenden Selbstbeobachtung von Körperzuständen, Gedanken sowie Emotionen und wird von achtsam ausgeführten Meditations- und Yogaübungen ergänzt. Es

hat sich als wirksam gegen Stresssymptome sowie zur Linderung chronischer Schmerzen und stressbedingter psychischer Beschwerden erwiesen und steigert die Wachsamkeit gegenüber ungünstigen Gewohnheiten.

- 15-Minuten-Konzentration: Eine weitere praktische Übung ist die 15-Minuten Konzentrations-Übung: Sie hat sich an jedem Arbeitsplatz zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit bewährt. Man schafft sich einen überschaubaren festen Arbeitsort, wählt eine feste Zeit und nimmt sich für 15 Minuten vor, eine einzige Aufgabe (z. B. Ablage, Mails beantworten) oder mehrere ähnliche Aufgaben (Belege sortieren, Rechnungen schreiben, Telefonate vorbereiten etc.) ganz konsequent und ohne jegliche Ablenkung durchzuführen. Alle einschließenden und ablenkenden Gedanken (das darf ich nicht vergessen, das muss ich nachher noch erledigen, das könnte ich eben schnell mal nachschlagen) werden bemerkt, aber nicht umgesetzt.
- Innere Leitlinien: Eine schnelle und sehr wirksame Technik ist die Formulierung kurzer Formeln, die als innere Leitlinien helfen, einen Vorsatz auch

wirklich auszuführen. Mit der „Wenn-dann-Kopplung“ können bestimmte ablenkungsträchtige Situationen überwunden werden. Beispiel: Wenn ich das nächste Mal den Impuls verspüre, auf das Handy zu schauen, sage ich: „Die nächste Versuchung nicht!“ oder: Wenn ich E-Mails lesen möchte, statt etwas konzentriert durchzuarbeiten, sage ich „Den dicksten Frosch zuerst!“ Diese inneren Leitlinien können auch im Rahmen der Tiefenentspannungsübungen wie bei der „Formelhaften Vorsatzbildung“ im Autogenen Training fest verankert werden, um im Bedarfsfall rasch präsent zu sein.

### Fazit

Die wichtigste Maßnahme im Rahmen der Verhaltensprävention gegen digitalen Stress ist die Schulung der Selbstdisziplin. Dafür sind entsprechende Informationen und ein gut aufgebautes Training nötig.

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. ■

**Interessenkonflikt:** Die Autorin gibt an, dass kein Interessenkonflikt vorliegt.

### Literatur

- Haker A: *Selbstkontrolle: Die Rolle des Präfrontalen Kortex. Wirtschaftspsychologie aktuell* 2017; 4.
- Hellhammer DH, Hellhammer J: *Stress: The Mind Body Connection*. Basel: Karger, 2008.
- Lünendonk T, Schonert-Hirz S: *Digitaler Stress in der Arbeitswelt. Eine repräsentative Studie bei Beschäftigten*. 2017 (Studie bei der Autorin).
- McGonigal K: *The willpower instinct: How selfcontrol works*. New York: Avery, 2013.
- Spitzer M: *Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert*. München: Droemer, 2017.
- Rigotti T, Zimmer A: *Multitasking. Komplexe Anforderungen im Arbeitsalltag verstehen, bewerten und bewältigen*. Göttingen: Hogrefe, 2015.
- Rock D: *Your Brain at Work. Strategies for overcoming distraction negative focus and working smarter all day long*. New York: Harper Business, 2009.

### INFO

#### DEFINITION STRESS UND STRESSBELASTUNG

Es existieren unterschiedliche Definitionen von Stress und Belastungen durch Stress. Die Autorin folgt der Definition von Dirk Hellhammer, Univ. Trier: Stress ist eine kurzfristige oder chronische Bereitstellung von Aktivierungsreaktionen im gesamten Organismus. Die wichtigsten Auslöser sind heute emotionale Bewertungen des Individuums im Verlauf ihrer 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 Begriffe positiver und negativer Stress sind damit hinfällig und werden durch die Begriffe akuter und chronischer Stress ersetzt. Wichtigste Maßnahme zur Gesundheit ist in diesem Konzept das Erreichen einer Stressbalance, d. h. eines individuell passenden Wechsels zwischen Leistungs-

anspannung und regenerativer Erholungsphasen (inkl. ausreichend 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-Kreislaufkrankungen, Magen- Darmkrankungen, 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 ist in der Fachliteratur ausführlich belegt.