

DEM DIGITALEN STRESS KEINE CHANCE



Ständige Erreichbarkeit, flexibles Arbeiten und Informationsüberflutungen gelten als die Hauptursachen für Stress beim digitalen Arbeiten. Unternehmen sollten gegensteuern – mit Angeboten zur Entspannung und Stressreduktion.

WORKLIFE BALANCE /// DIGITALES SCHLAGWORT /// GESUNDHEITSVORSORGE

VON DR. SABINE SCHONERT-HIRZ

Ständig erreichbar: Angestellte schätzen digitale Kommunikation, sie erkennen aber deren Stresspotenzial nicht

Foto: Joyseulay@shutterstock.com

die Ergebnisse der Studie ebenfalls hin. Der Umgang mit digitalen Medien und der daraus resultierende Stress wird als deutlich weniger belastend erlebt als in den letzten Jahren häufig behauptet. Die Befragten sind von den Vorteilen mobiler Geräte und elektronischer Kommunikationsmittel überzeugt und wenden diese über alle Altersklassen hinweg intensiv an. Dass dadurch Stress entsteht, wird meist übersehen. Doch medizinisch besteht eine objektive Belastung, insbesondere beim Multitasking, also wenn mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigt werden sollen. Vor allem Jüngere und Unerfahrene sind davon betroffen, während die Routiniers sich damit leichter tun.

Digitale Medien erzeugen einen als angenehm erlebten Sog, dem sich keiner richtig entziehen kann. Der wichtigste Treiber sind zwei elementare Bedürfnisse: die Suche nach Neuigkeiten und nach menschlichem Kontakt. Beide sichern unser Überleben und sind deshalb fest im Gehirn verankert, sehr leicht entzündbar und ungeheuer kraftvoll, wenn es darum geht, Wünsche zu befriedigen. Digitale Medien sprechen sie ständig an und befriedigen die Lust auf neue Informationen



Raus aus der Stressfalle: Beim Spaziergang bleibt das Smartphone in der Tasche und steht der Hund im Fokus
Bild: Rohappy@shutterstock.com

und Kontakt. Gleichzeitig wird der Botenstoff Dopamin ausgeschüttet, Nutzer erleben ihre Mediennutzung positiv, sie wird von Gefühlen wie Lust, Appetit, Interesse oder Sehnsucht begleitet.

Folglich steigen Motivation und Stressaktivität, Nutzer wollen mehr Neues, mehr Kontakt, also mehr surfen, posten, kommunizieren. Diese Aktivierung wird als Begeisterung, Schaffenskraft oder sogar als Flow bezeichnet. Dass es sich hierbei auch um eine veritable Stressreaktion

ANBIETER UND DIENSTLEISTER

Die Zahlen stimmen nachdenklich: Verschiedenen Studien zufolge fühlt sich jeder vierte Angestellte erschöpft, jeder Fünfte ausgebrannt. Inzwischen wissen alle, dass Kommunikations- und Informationstechnologie nicht nur Nutzen stiftet, sondern stressig und überfordert. Laut Deutschem Gewerkschaftsbund müssen 60 Prozent der Arbeitnehmer immer wieder rund um die Uhr erreichbar sein, auf etwa jeden Dritten trifft diese Vorgabe „sehr oft“ zu. Die Digitalisierung stresst: Durch die ständige Erreichbarkeit verschwimmt die Grenze zwischen Freizeit und Arbeit. Flexibles und agiles Arbeiten ohne zeitlichen Rahmen überfordert durch die ständig erhöhte Reaktionsbereitschaft.

Dasselbe passiert durch stete Unterbrechungen der Arbeit durch die Flut von Mails und anderen eingehenden Informationen. Erste Unternehmen haben das Problem digitaler Stress bereits erkannt und steuern gegen: „Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sollen sich im Urlaub erholen und keine geschäftlichen E-Mails lesen“, sagt etwa Wilfried Porth, Personalvorstand der Daimler AG. Beim Autobauer aus Stuttgart müssen Mails nach Feierabend nicht mehr beantwortet werden. Mit ähnlichen Maßnahmen versuchen Sportartikelhersteller Puma, BMW oder die

Deutsche Telekom die Arbeitsbelastung ihrer Angestellten zu mindern.

MULTITASKING UND STRESS AUS GEWOHNHEIT

Erstaunlicherweise kommen diese Maßnahmen bei den Beschäftigten selbst nur mäßig an. 62 Prozent von ihnen setzen auf Selbstdisziplin im Umgang mit digitalem Stress. Dies zeigt die Studie „Digitaler Stress im Arbeitsleben“, für die 600 Arbeitnehmer befragt wurden. Dieses Ergebnis fordert das betriebliche Gesundheitsmanagement, das bisher noch hilflos versucht, dem digitalen Stress mit der klassischen Trias Bewegung, Ernährung und Entspannung beizukommen und nur gelegentlich das Thema Umgang mit Kommunikationstechnik auf die Agenda setzt. Was Mitarbeitende brauchen, sind weder Verbote oder Regeln, sondern eine neue digitale Resilienz. Sie befähigt Beschäftigte, der bisher zu wenig beachteten stressauslösenden Sogwirkung der digitalen Medien die Selbstdisziplin entgegenzusetzen.

Die Elemente der digitalen Resilienz sollten zuerst die Nutzer verstehen. Doch ein Stressverständnis nach neuesten Erkenntnissen fehlt Personalverantwortlichen wie auch Angestellten. Darauf weisen



AUTOR

DR. SABINE SCHONERT-HIRZ

ist Ärztin und Autorin und bietet seit mehr als 20 Jahren Vorträge, Coaching und Seminare für Führungskräfte an. Ihre Themen sind digitale Resilienz, Führung, Stressbalance und lebenslanges Lernen.

FIRMA

ADRESSE

SCHWERPUNKTE

Big-Data-Anwendungen	SINEQUA	Sinequa Walter-Kolb-Straße 9-11 60594 Frankfurt/Main Tel.: +49 69 962 176 608 E-Mail: info.de@sinequa.com Web: www.sinequa.com	Sinequa ist eine der führenden Softwarefirmen im Markt für Big Data Content-Analyse in Realzeit, Enterprise Search und Unified Information Access. Die Sinequa-Lösung ermöglicht es Konzernen und Öffentlichen Verwaltungen, wertvolle Informationen aus sehr großen und komplexen Datenbeständen, aus strukturierten Daten von Unternehmensanwendungen und unstrukturierten Datenquellen zu gewinnen. Mehr als 250 der weltweit größten Unternehmen vertrauen auf Sinequa, darunter Airbus, AstraZeneca, Atos, Biogen Idec, Crédit Agricole und Siemens.
Digital Business Modells	DIGITALAGENTUR WEBRAUMFAHRER	Webraumfahrer GmbH Alberlinienstraße 1 13086 Berlin Telefon: (030) 44 71 82 99 E-Mail: digital@webraumfahrer.com Web: https://webraumfahrer.com	Konzeption, UX Design & UX Strategie für Web und App. Mit einem klickbaren Prototypen lassen sich Ansprache und Reaktion zügig testen bevor die aufwendige Programmierung beginnt. Prototypen halten Anforderungen fest und machen Projekte durch Agilität, Flexibilität, höhere Motivation im Team effizienter und fokussierter. Mit Design Scrum & User Centered Business Thinking schlanke Anwendungen konzipieren, prototypisieren und testen. Digitalagentur Webraumfahrer - Fokus für das digitale Business.
Hard- & Software Support	TECHNOGROUP	Technogroup IT-Service GmbH Feldbergstraße 6 65239 Hochheim Tel.: +49 6146 8388-0 Fax: +49 6146 8388-22 E-Mail: info@technogroup.com Internet: www.technogroup.com	Die Technogroup IT-Service GmbH einer der führenden, herstellerunabhängigen IT-Dienstleister für mittlere und große IT-Systeme von IBM, HP und allen gängigen Hardware-Herstellern. Die Geschäftsfelder der Spezialisten für kommerzielle IT-Lösungen sind Services wie Wartung, Support, Professional Services bis hin zum System Monitoring und Überwachung von hochverfügbaren Rechenzentren.
HR-Lösungen in der Cloud	aconso	aconso AG Theresienhöhe 28 80339 München Telefon: +49 89 516186-28 Telefax: +49 89 516186-29 E-Mail: kontakt@aconso.com Internet: www.aconso.com	Die HR-Cloud-Lösungen der aconso setzen die Anforderungen des digitalen Zeitalters spielend leicht um: Die Verwaltung der Dokumente in der Digitalen Personalakte, die Zeugniserstellung, die HR-Prozesssteuerung sowie mobile Workflows. Ob in SAP oder SuccessFactors, dem Kunden steht ein Rundum-Service vom Papierhandling über das Scanning und den digitalen Prozess bis hin zur Archivierung in der Digitalen Personalakte zur Verfügung. Große Namen wie Lufthansa, Nestlé oder Siemens vertrauen aconso ebenso wie der Mittelstand.
Infrastructure as a Service	PROFITBRICKS	ProfitBricks GmbH Greifswalder Str. 207 10405 Berlin Telefon: +49 (0)30 577 008 40 Telefax: +49 (0)30 577 008 598 info@profitbricks.com https://www.profitbricks.de	Die ProfitBricks GmbH ist der erste und einzige spezialisierte Cloud-Computing-Anbieter für Infrastructure as a Service (IaaS) in Deutschland – dank eigens entwickelter Virtualisierungsplattform. ProfitBricks bietet Cloud Computing mit drei besonderen Vorteilen: 100 % strenger deutscher Datenschutz; einfachste Migration und Bedienbarkeit durch einen innovativen Technologieansatz, mit dem sich die Cloud genau wie reale Server im Rechenzentrum verhält; und schließlich eine erhebliche Kostenersparnis dank eines äußerst vorteilhaften Preis-Leistungsverhältnisses und entgeltfreier 24/7-Betreuung durch erfahrene Systemadministratoren. Weitere Informationen auf https://profitbricks.de.

handelt, die den Organismus auf Dauer belasten kann, erkennen viele erst auf den zweiten Blick. Dieser schöne Stress muss ähnlich dem negativ empfundenen Stress, der von Emotionen wie Angst, Scham, Unsicherheit oder Hilflosigkeit ausgelöst wird, durch Pausen und Entspannung ausgeglichen werden.

SÜCHTIG NACH KONTAKT UND KOMMUNIKATION

So sehr wir es mögen, wenn uns das Dopaminsystem aktiviert, eine spezielle Eigenschaft macht es auch gefährlich. Denn unter seinem Einfluss werden alle Begleitumstände der Situation im Gedächtnis eingepreßt und gelernt. Das ist einerseits effektiv: Ein kleiner Reiz genügt und schon greift jeder wieder zum Smartphone oder Tablet, weil das auch guttut.

Doch so entstehen Gewohnheiten, vielleicht sogar Suchtverhalten, die die Gesundheit schädigen können. Wer ständig auf die Töne und Signale seiner Kommunikationsmittel reagiert und von selbst ständig nachschaut, ob es neue Mails, Reaktionen auf Posts oder Push-Nachrichten gibt, unterbricht seinen konzentrierten Arbeitsfluss, gewöhnt sich Multitasking an und steigert damit den Stress-Level in ungesunde Bereiche.

Abschalten fällt dann immer schwerer, was langfristig die wichtigsten Fähigkeiten für den Berufsalltag gefährdet: hohe Konzentration auf Aufgaben, emotionale Selbstregulation, Entscheidungskompetenz und Erholungsfähigkeit. Ein digitaler Burnout droht, wenn nicht durch digitale

Wie Mitarbeiter den Stress angehen



62 Prozent der Angestellten setzen auf Selbstdisziplin gegen den Stress – und unterschätzen dabei die Sogwirkung digitaler Medien.

Quelle: Lünendonk „Digitaler Stress“

Resilienz gegengesteuert wird. Die digitale Resilienz kann sich in fünf Schritten entwickeln, die aufeinander aufbauen:

1. Vermittlung der medizinischen und neurobiologischen Grundlagen von Stress und Belastungen durch digitale Medien: Mitarbeiter sollten ihr Nutzungsverhalten hinterfragen können und dabei für Stresssymptome sensibilisiert werden.
2. Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung: Hier folgt die Bewertung eigener Gewohnheiten, ob diese noch sinnvoll und nützlich sind oder schon Abhängigkeit zeigen.
3. Schulung in Stressmanagement: Wer die Wirkung von Bewegung, Entspannung, Schlaf, gehirngerechte Ernährung kennt, weiß wie sie die körperliche und geistige Gesundheit stabilisieren. Nur in einem guten Allgemeinzustand sind Menschen in der Lage, die

mächtigen, durch digitale Medien ausgelösten Impulse zu kontrollieren.

4. Aufbau von Selbstdisziplin gegen Ablenkung: Beschäftigte sollten lernen, wie sie sich und ihr Verhalten durch eigene innere Leitlinien steuern können, Willensstärke üben und sich wieder konzentriert ihren Tätigkeiten widmen.
5. Die Stärkung der Entscheidungskompetenz und Problemlösefähigkeit rundet die Erfahrung ab: Wer sich immer wieder aus eigener Kraft und ohne digitale Medien Erfolgserlebnisse und positive Gefühle schaffen kann, ist kreativer und macht sich unabhängiger von digitalen Angeboten. Die Fixierung auf Smartphone oder Tablet, besonders im Freizeitbereich, und damit die Gesundheitsrisiken nehmen ab.

FALSCHES MEDIENNUTZUNG HINTERFRAGEN

Die Komplexität der Aufgaben nimmt stetig zu. Unternehmen müssen schnell auf Trends und veränderte Kundenwünsche reagieren können. Sie brauchen dazu tatkräftige, engagierte, hochkonzentrierte Mitarbeitende – und sollten daher für diese Maßnahmen und Veranstaltungen entwickeln, damit sie regelmäßig die belastenden Folgen der digitalen Medienutzung und des flexiblen und agilen Arbeitens thematisieren und hinterfragen können. Einige aktuelle Studien verdeutlichen den Zusammenhang von digitalen Techniken und Schlafstörungen oder Schlafmangel. Der falsche Umgang mit Smartphone, Tablet und Internet macht also langfristig krank – so weit sollte es bei allem Engagement und aller Motivation der Mitarbeitenden auch im Sinne der Unternehmen nicht kommen. 



Eine Tasse Tee und ein Gespräch: Auch das lenkt von Smartphone und Computer ab und hilft gegen die Sucht nach Digitalem Bild: LightFieldStudios@shutterstock.com