

Energie statt Stress dank digitaler Resilienz

BZ-GASTBEITRAG VON SABINE SCHONERT-HIRZ über die neue Stresskompetenz in Zeiten zunehmender Digitalisierung

Digitaler Stress ist ein aktuelles Dauerthema in der modernen Arbeitswelt. Wie entsteht er und wie kann ein Unternehmen seine Mitarbeiter unterstützen, eine digitale Resilienz zu entwickeln?

Ständige Erreichbarkeit, flexibles Arbeiten und Informationsüberflutung gelten heute als die Hauptversacher chronischer Stressbelastung in der digitalen Arbeitswelt. Mit Regelungen und Vorschriften schaffen bereits einige Unternehmen hier Abhilfe. Doch überraschenderweise sind diese Maßnahmen bei den Beschäftigten nur wenig erwünscht. Sie favorisieren zu 62 Prozent eigenverantwortete Selbstdisziplin als Mittel gegen digitalen Stress. Dies zeigt eine repräsentative Studie „Digitaler Stress im Arbeitsleben“ mit 600 Arbeitnehmern. Dabei ist eine systematische Stärkung der Selbstdisziplin gegen die immer noch massiv unterschätzte Sogwirkung digitaler Medien auch im privaten Nutzungsverhalten die richtige Maßnahme.

BETRIEBLICHE VERANTWORTUNG

Unternehmen sind allerdings verantwortlich dafür, für gesundheits-



Stopp: Der Aufbau der Selbstdisziplin gehört zu den Strategien, Stress durch zunehmende Digitalisierung in den Griff zu bekommen.

FOTO: FOTOMEK (FOTOLIA.COM)

förderndes Führungsverhalten zu sorgen und die Zusammenarbeit so zu organisieren, dass Arbeitsunterbrechungen, Zeitdruck und Informationsüberflutung reduziert werden. Dass in vielen Unternehmen nicht einmal geklärt ist, wie schnell Mitarbeiter auf E-Mails reagieren sollen, dass es keine Absprachen für die Formulierung von Betreffzeilen gibt und mehrere Informationskanäle parallel bedient werden müssen, ist oft der betriebliche Alltag.

BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Ein den neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen folgendes Stressverständnis fehlt bei Mitarbeitern und Führungskräften häufig. Deshalb steht die Aufklärung über Stress an erster Stelle. Besonders wichtig ist dabei, zu vermitteln, dass auch der als angenehm empfundene Stress durch digitale Medien chronisch und damit gesundheitsschädlich werden kann. Darauf weisen die Ergebnisse der Studie

ebenfalls hin. Die Befragten sehen digitale Medien positiv und nutzen diese über alle Altersklassen hinweg intensiv. Der dadurch entstehende Stress wird als gering eingeschätzt. Das liegt wohl an verbreiteten Vorurteilen wie „der schöne Stress ist doch nicht schlimm, er hält sogar gesund“. Dies ändert aber nichts daran, dass medizinisch eine objektive Stressbelastung, insbesondere beim Versuch des Multitaskings, besteht. Davon sind Jüngere (42 Prozent)

und Arbeitnehmer bis zum Alter von 39 (40 Prozent) Jahren stark betroffen, wie die Studie zeigt.

DIGITALE RESILIENZ ALS NEUES ANGEBOT

Als Gegengewicht zum digitalen Stress braucht heute jeder Mitarbeitende eine gute digitale Resilienz. Das Konzept der digitalen Resilienz wurde in der praktischen Seminar-, Workshop- und Coachingarbeit der Autorin entwickelt. Es besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Schritten:

- ▶ Vermittlung der medizinischen und neurobiologischen Grundlagen von digitalem Stress zur Sensibilisierung für Stresssymptome.
- ▶ Schulung der Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung.
- ▶ Schulung in allgemeinem Stressmanagement: Bewegung, Entspannung, Schlaf und gehirngerechte Ernährung zur Stabilisierung der körperlichen und seelischen Gesundheit.

- ▶ Aufbau der Selbstdisziplin gegen gewohnheitsmäßige Ablenkung durch digitale Medien.
- ▶ Stärkung der Entscheidungskompetenz und Problemlösefähigkeit im Berufs- und Privatleben.

Dieses Konzept der digitalen Resilienz langfristig im betrieblichen Gesundheitsmanagement zu etab-

lieren, ist schon jetzt und erst recht in Zukunft, wenn sich zunehmend mehr digitalaffine Menschen im Arbeitsprozess befinden werden, unabdingbar.

INFO

ZUR PERSON

Dr. med. Sabine Schonert-Hirz machte sich nach ihrer ärztlichen Tätigkeit und mehreren Weiterbildungen 1983 als Unternehmensberaterin in den Bereichen Stressmanagement, Fitness-Coaching, mentales Training, Gesundheitsmanagement, Kommunikation, Kreativitätstechniken, Führungselbstständig. Zudem arbeitet sie als freie Wissenschaftsjournalistin, Buchautorin und Moderatorin von Gesundheitssendungen.

Sie wird beim 14. Freiburger Mittelstandskongress am 17. Oktober einen Vortrag zum Thema „Energie statt Stress! Die neue Stresskompetenz in Zeiten zunehmender Digitalisierung“ halten.

Informationen zum Kongress im Internet unter www.fr-mk.de