

## So können Sie digitalen Stress reduzieren

4. August 2020

Digitaler Stress hat vielfältige Gesichter: angefangen bei Unterbrechungen durch zahlreiche E-Mails bis hin zu nicht funktionierender Technik. Lesen Sie im folgenden Beitrag, welche Faktoren digitalen Stress auslösen und welche Lösungen es gibt, um digitalen Stress zu verringern.

Unsere Arbeitswelt wird immer digitaler. Dies hat auf der einen Seite Vorteile. So kann sich Erwerbstätigen beispielsweise die Chance bieten, einen größeren Entscheidungsspielraum zu nutzen. Aber auch Arbeit und Familie können besser miteinander vereinbart werden, wenn wir ortsunabhängig arbeiten können.

Auf der anderen Seite hat die Digitalisierung aber auch Nachteile: Die Arbeitsmenge erhöht sich, man muss mehr Multitasking betreiben, die eigene Arbeitsleistung wird gefühlt stärker kontrolliert. Eine Studie im Rahmen des Projektes [PräDiTec: Prävention für sicheres und gesundes Arbeiten mit digitalen Technologien](#) hat Belastungsfaktoren der Digitalisierung untersucht.

### Sechs Faktoren, die digitalen Stress verursachen

Im Rahmen der Studie konnten die Forschenden unter anderem die folgenden sechs Belastungsfaktoren identifizieren, die zu digitalem Stress führen:

- *Gefühl der konstanten Leistungsüberwachung und -bewertung:* Das Gefühl wird dadurch ausgelöst, dass ein Unternehmen Leistungsdaten durch die Digitalisierung unkompliziert erheben und auch zwischen Erwerbstätigen vergleichen kann.
- *Gefühl, eine gläserne Person zu sein:* Haben Angestellte Bedenken, dass durch ihre Verwendung von digitalen Tools ihre Privatsphäre verletzt wird, entsteht das Gefühl, permanent beobachtet zu werden.
- *Unzuverlässigkeit:* Funktionieren technische Systeme nicht oder nur instabil, löst dies Stress bei den Mitarbeitenden aus. Bei ihnen entsteht das Gefühl, dass die entsprechenden Tools nicht für die Anwendung geeignet sind.
- *Unterbrechungen:* Häufig eintreffende E-Mails oder Nachrichten über einen Instant Messenger stören Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in ihrer Konzentration. Somit können sie nicht unterbrechungsfrei an einer Aufgabe arbeiten.

- *Überflutung:* Wenn Mitarbeitende aufgrund der digitalen Technologien schneller und mehr arbeiten zu müssen, entsteht ein Gefühl von Überflutung. Dies kann zu bis hin zu panischen Reaktionen eines Mitarbeiters führen, wenn die wahrgenommene Arbeitsmenge trotz zügigerer Arbeitsweise nicht absondern zunimmt.
- *Verunsicherung:* Das Gefühl der Verunsicherung wird dadurch ausgelöst, dass bestehende Technologien immer wieder verändert werden oder Tools häufiger gewechselt werden. Dies hat zur Folge, dass sich Mitarbeitende immer wieder neu einarbeiten müssen.

Um dem digitalen Stress entgegenzuwirken können auf verschiedenen Ebenen Präventionsmaßnahmen getroffen werden:

## **6 Tipps, wie Sie digitalen Stress im Unternehmen reduzieren können**

1. Sorgen Sie dafür, dass die technischen Geräte eine Stummschalt-Funktion haben, um Unterbrechungen zu reduzieren und einer Reizüberflutung der Mitarbeiter vorzubeugen.
2. Legen Sie gemeinsam mit Ihren Mitarbeitern Erreichbarkeits- und Kommunikationsregeln fest. Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran und halten Sie sich an die festgelegten Zeiten der Erreichbarkeit.
3. Stellen Sie klare Regeln für den Umgang mit E-Mails auf, z.B.: In welchem Zeitraum muss eine Kundenmail beantwortet werden?
4. Richten Sie Stillarbeitsplätze ein, wo Ihre Mitarbeiter konzentriert und ungestört arbeiten können.
5. Ermöglichen Sie Ihren Mitarbeiterinnen Workshops zur Reflektion und zum Selbstmanagement.
6. Richten Sie ein Help Desk ein oder stellen Sie einen festen Ansprechpartner für technische Probleme zur Verfügung.

Weitere Tipps finden Sie in den Broschüren [„Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland“](#) und [„Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit. Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen“](#).

Quelle: © Wirtschaftspsychologie aktuell, 2019. Alle Rechte vorbehalten.

Weiterführende Informationen:

Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N. et al. (2019). Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland. Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT. [Online verfügbar](#)

Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N. et al. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit. Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen. Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT.  
[Online verfügbar](#)