

### M3: Lernsituation

Sie sind seit einem Jahr in Ihrem Unternehmen und haben bereits nach kurzer Zeit das Gefühl gehabt, dass das Arbeitsklima angespannt ist. Seitens Ihres Chefs haben Sie gehört, dass die Arbeitnehmenden einen wenig produktiven Eindruck machen. Sie seien online schlecht erreichbar, sodass der Chef lange Zeit auf Antworten in wichtigen Abstimmungen warten müsse. Hinzu kommt, dass sich die Kollegen und Kolleginnen ständig nebenbei ablenken. Entweder shoppen sie online, lesen Nachrichten oder daddeln an ihrem Smartphone. Sie sind förmlich süchtig.

Ihre Kolleginnen und Kollegen beschwerten sich hingegen über ganz andere Dinge: ständig neue Tools, mit denen sie sich auseinandersetzen müssen und dabei wenig Unterstützung erhalten, ständige Erreichbarkeit, die direkt und indirekt eingefordert wird, und dann kommt der neue Dienstplan gleichzeitig mit den wichtigsten Informationen zur kommenden Woche immer erst am Sonntagmittag. Im Anschluss gehen die Diskussionen in Ihrer gemeinsamen WhatsApp-Gruppe los. An Abschalt-

ten und Freizeit ist dabei nicht zu denken. Sie denken sich, da muss es doch ein Konzept geben, damit alle zufriedener sind und sich einerseits besser erholen, andererseits aber auch leistungsfähiger im Betrieb sind.

Am nächsten Tag wird genau dies im gemeinsamen Montagsteeting angesprochen. Ihr Chef bittet Sie um Mithilfe bei der Erstellung eines Präventionskonzepts mit Tipps zum digitalen Abschalten und mentalen Aufladen.

#### Aufgabe:

- Welche Probleme werden angesprochen und was könnte in dieser Situation helfen?
- Setzen Sie sich dazu mit den Themen Sonntagsruhe, Mediensucht und digitaler Stress im Arbeitskontext auseinander.