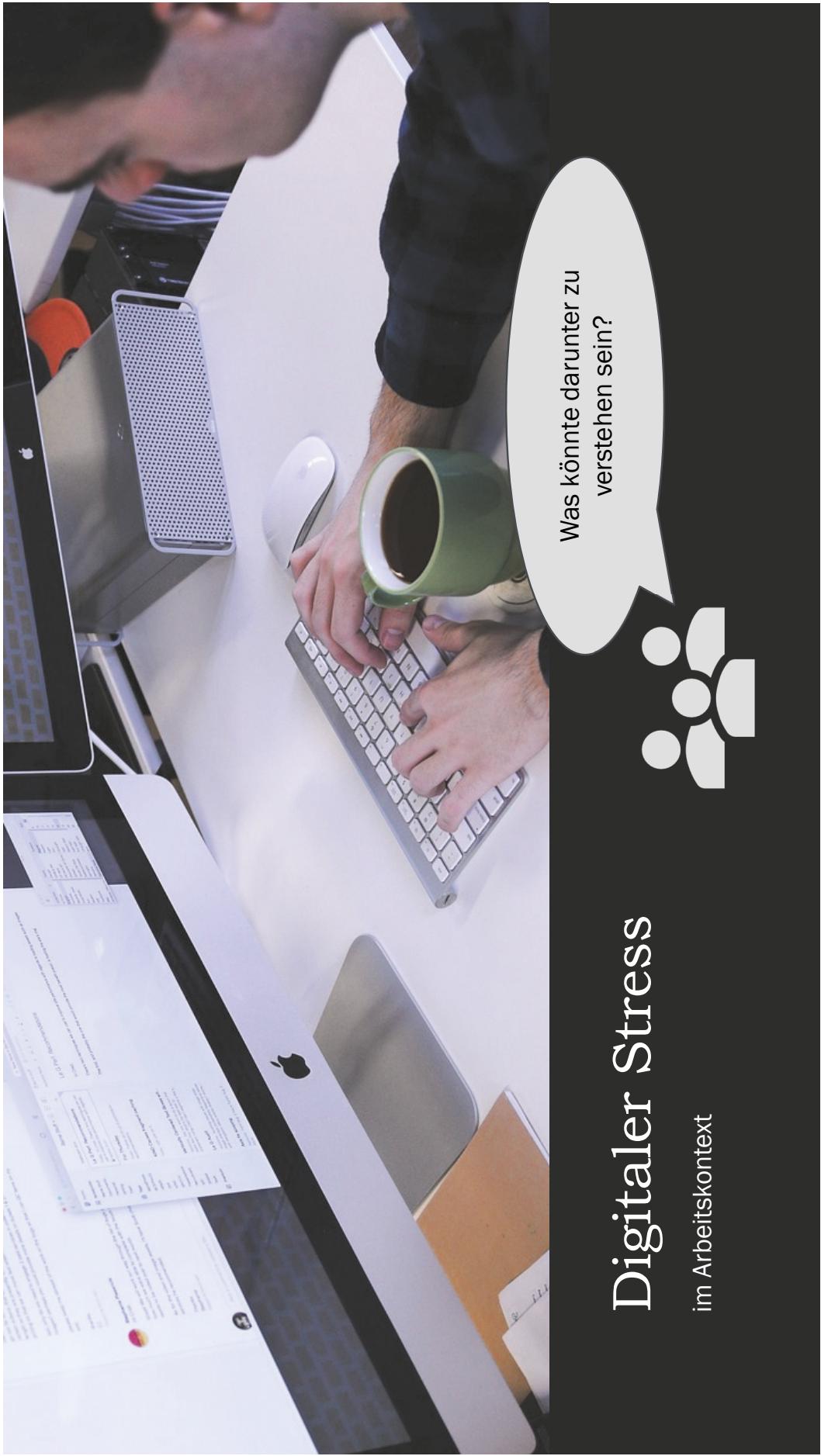


## M6: Digitaler Stress im Arbeitskontext



Was könnte darunter zu  
verstehen sein?



## Digitaler Stress im Arbeitskontext

*„Digitaler Stress ist eine Stressform, die durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit digitaler Technologien verursacht wird. Obwohl diese Stressform seit den 1980er-Jahren in der Fachliteratur beschrieben wird, als synonyme Begriffe gelten Technostress und Computerstress, hat die Thematik im letzten Jahrzehnt weiter enorm an Bedeutung gewonnen. Zunehmend mehr interessieren sich auch Verantwortungsträger in der Praxis für den digitalen Stress sowie seine Ursachen (z. B. ständige Erreichbarkeit am Smartphone, unzuverlässige und instabile Systeme, Informationsüberlastung) und Folgen (z. B. negative gesundheitliche Wirkungen, Unzufriedenheit, verminderte Leistungsfähigkeit und Produktivität).“*

# 10 Stresskategorien

(Riedl et al. 2022, 264f.)

## 1. Komplexität

Sie beschreibt Situationen, in denen sich die Benutzer von Informations- und Kommunikationstechnologien **überfordert** fühlen. Die **Anforderungen**, um das System **bedienen** zu können, überschreiten die Fähigkeiten. Dies hat zur Folge, dass viel Zeit und Mühe in das **Erlernen und Beherrschen** von Informationssystemen und digitalen Geräten zu investieren ist.

## 2. Gestörte Work-Life-Balance

Mitarbeiter sind ständig erreichbar und fühlen sich verpflichtet, **jederzeit** für Kollegen und Vorgesetzte **verfügbar** zu sein. Beispielsweise werden dienstliche E-Mails **spät nachts bearbeitet** und man ist auch an **Wochenenden** erreichbar.

### **3. Angst, durch digitale Technologien ersetzt zu werden.**

Die Ungewissheit und daraus resultierende Sorgen sind insbesondere dann ausgeprägt, wenn folgende **Gefahren** bestehen: durch vermehrten Einsatz von digitalen Technologien und/oder durch Personen, die ein **besseres Verständnis** von Technologie haben, ersetzt zu werden, was mit dem **Verlust des Arbeitsplatzes** einhergeht.

### **4. Verletzung der Privatsphäre**

Diese leidet dann, wenn befürchtet wird, dass Informationen für **unbefugte Dritte** leicht zugänglich sind und **persönliche Daten gestohlen** werden könnten.

## **5. Überlastung mit Informationen und Aufgaben**

Die Nutzung digitaler Technologien kann dazu führen, dass man **mehr Aufgaben in immer kürzerer Zeit abzuarbeiten hat**. Zudem kann es aufgrund der Nutzung vieler Medien zu **Informationsüberlastung** kommen.

## **6. Probleme mit der Sicherheit**

Hiermit sind Situationen gemeint, in denen sich Benutzer Sorgen machen, **schadhafte Programme herunterzuladen oder Opfer von Hackerangriffen zu werden**. Zudem können E-Mails unbekannter Absender Bedenken auslösen.

## **7. Sozialer Druck und Kommunikationsmiserie**

Umfasst Phänomene wie das Gefühl, **jederzeit und überall für andere erreichbar** sein zu müssen. Außerdem kann die Technologienutzung ungewollte soziale Normen bewirken (z. B. die Erwartung, dass E-Mails oder Messenger-nachrichten **direkt beantwortet** werden müssen).

## **8. Mangelnde Nützlichkeit von Programmen und Informationssystemen**

Damit wird das Phänomen beschrieben, dass einerseits viele Systeme Funktionen haben, die **keinen Beitrag zur Erfüllung der betrieblichen Aufgaben leisten**, andererseits aber wichtige Funktionen **nicht angeboten** werden.

## **9. Mangelnder Support**

Gibt an, dass bei technischen Problemen keine ausreichende Unterstützung zur Verfügung steht oder es lange dauert, bis Abhilfe geschaffen wird. Zudem ist es möglich, dass zwar Unterstützung zur Verfügung steht, die Probleme aber nicht adäquat gelöst werden können.

## **10. Unzuverlässigkeit und technische Störungen**

Systemabstürze oder lange Antwortzeiten sind typische Probleme. Benutzer empfinden, dass sie zu viel Zeit mit der Behebung von technischen Störungen verbringen und somit **Arbeitszeit verschwendet** wird.

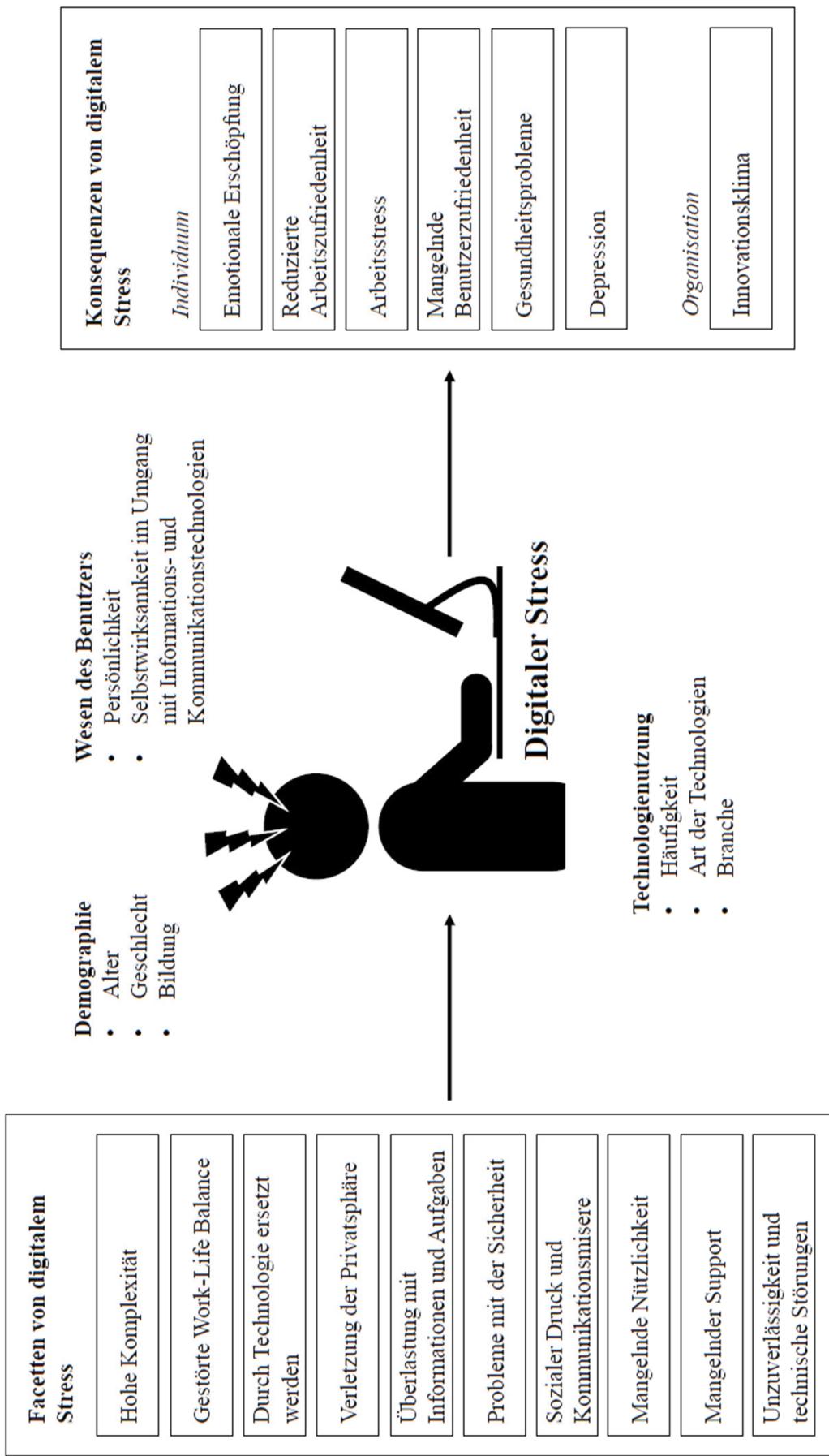


Abbildung 1: Forschungsmodell

Riedl et. al: Digitaler Stress, Eine Befragungsstudie im deutschsprachigen Raum, 2020, 7.

# Erholung und digitale Arbeitswelt

---

Um mit den genannten Anforderungen der digitalen Arbeit angemessen umzugehen, ist es von grundlegender Bedeutung, dass Erwerbstätige sich **ausreichend von den Anforderungen der digitalen Arbeit erholen**. Die psychologische Erholungsforschung hat gezeigt, dass es notwendig ist, **mentale Auszeiten** zu schaffen, um die **mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten** (Sonnenstag, 2020). Bei hohen beruflichen Anforderungen ist es notwendig, zeitweise innezuhalten und die Aufmerksamkeit auf eine ausreichende Erholung zu lenken (Sonnenstag, 2020). Solche mentalen Auszeiten reichen von **kurzen, informellen Micro Breaks** über **Kurzurlaube bis zu Sabbaticals** (Sonnenstag, 2020). Von Bedeutung ist, dass produktives Arbeiten und eine gute Erholung nicht als ein Widerspruch, sondern als sich **gegenseitig bedingende Prozesse** angesehen werden (Sonnenstag, 2020). (Komorowski 2021, 13).

## PROBLEM

Welche Formen von Erholung mit Blick auf Digitalen Stress besonders wirksam sind, ist **derzeit noch nicht ausreichend bekannt** und stellt eine **Forschungslücke** dar. Einige Formen der Erholung könnten bei der Arbeit mit ICT effektiver sein als andere Formen der Erholung.



# AUFTRAG

Ihr Chef möchte die mentale Gesundheit und Leistungsfähigkeit seiner Arbeitnehmenden stärken und ein Präventionskonzept mit Erholungstipps gegen digitalen Stress entwickeln. Er bittet Sie um Unterstützung!

Nehmen Sie dazu den National Day of Unplugging in den Blick. Um was geht es an diesem Tag? Welche Tipps zur Umsetzung werden genannt und welche halten Sie für besonders wichtig?

Recherchieren Sie auch nach weiteren Strategien, Unterstützungsmöglichkeiten oder Apps.

Erstellen Sie ein digitales Plakat mit Tipps zum „Abschalten und Aufladen“ unter Berücksichtigung bisheriger Unterrichtsinhalte.



<https://www.unplugcollaborative.org/unplug-what-to-do-collection>



<http://www.sabbathmanifesto.org/unplug>

# Quellen

---

Komorowski, Tim: Digitaler Stress im Arbeitsleben und das Auftreten von Burnout. Vorstellung eines Forschungsmodells und eines zugehörigen Erhebungsinstrumentes. Version 1.0, Bonn 2021, URL:  
[https://res.bibb.de/vet-repository\\_779638](https://res.bibb.de/vet-repository_779638)

Riedl, R., Fischer, T. & Reuter, M.: Fragebogen zur Messung von digitalem Stress im Arbeitskontext, Wirtschafts  
Inform Manag 14, 262–272 (2022), URL: <https://doi.org/10.1365/s35764-022-00418-2>.

Riedl, R., Fischer, T., Kalischko, T., Reuter, M.: Digitaler Stress, Eine Befragungsstudie im deutschsprachigen  
Raum, Wels 2020.