

Ist digitaler Stress die neue Volkskrankheit?

STÄNDIGE ERREICHBARKEIT, REIZÜBERFLUTUNG UND DIE WACHSENDE ABHÄNGIGKEIT VON DIGITALEN TECHNOLOGIEN: TECHNOSTRESS IST LÄNGST EIN ZENTRALES THEMA IN BERUF UND PRIVATLEBEN. DAS ARBEITSFÖRDERUNGSINSTITUT (AFI) HAT EXPERTEN GEFRAGT.

Die Digitalisierung hat unser Leben in vielerlei Hinsicht revolutioniert. Sie bietet enorme Chancen, Prozesse zu vereinfachen, Wissen zu teilen und unsere Arbeit effizienter zu gestalten. Doch mit diesen Vorteilen kommen auch neue Herausforderungen, die immer mehr Menschen belasten.

PHÄNOMEN DIGITALSTRESS: KEINER KENNT'S, JEDER HAT'S

Beim sogenannten „Digitalstress“ – oder synonym auch „Technostress“ genannt – handelt es sich um ein noch relativ unerforschtes und wenig bekanntes Phänomen. Technostress bezeichnet den Stress, der durch den Umgang mit digitalen Technologien entsteht und zu Symptomen wie Überforderung, Konzentrationsproblemen, Schlafstörungen und einem erhöhten Risiko für Burnout führen kann. Die Ursachen sind unter anderem ständige Erreichbarkeit, Informationsüberflutung, die schnelle Entwicklung neuer Technologien, Probleme mit deren Umgang und der Druck, andauernd online zu sein.



Ständig online? Es liegt an uns.
© Adobe Stock



Digitalstress entsteht auch durch die zunehmende Verwischung zwischen Berufs- und Privatleben: Oft können die neuen Technologien zu einer Ablenkung während der Arbeit, beispielsweise durch die private Nutzung von sozialen Medien, oder zu einer Verwässerung der Freizeit, zum Beispiel durch die Beantwortung von beruflichen E-Mails außerhalb der Arbeitszeiten, führen.

Der digitale Stress entwickelt sich zu einer der großen Gesundheitsprobleme unserer Zeit – und betrifft zunehmend auch kleine Familienbetriebe, mittelständische Unternehmen und Handwerksbetriebe in Südtirol. Von diesem Problem sind mehr Menschen betroffen, als man zunächst annehmen würde. Das Arbeitsförderungsinstitut (AFI) hat in einem seiner zuletzt erschienenen AFI-Barometer erhoben, dass 54 Prozent der Befragten die digitalen Technologien als eine Stressquelle empfinden (Summe der Antwortanteile „sehr“ und „ziemlich“).

URSACHEN UND LÖSUNGSANSÄTZE

In einem Webinar am 11. Dezember 2024 hat das AFI die Ursachen beleuchtet und Lösungsansätze aufgezeigt – mit führenden Experten und interaktiver Diskussion.

Als erster Experte referierte Prof. Dr. Tim Weitzel der

Otto-Friedrich-Universität Bamberg über Digitalstress am Arbeitsplatz und stellte seine Forschungsergebnisse vor (siehe auch Interview auf den S. 44/45). Weitzel konnte in Verbindung mit den digitalen Technologien fünf große Stressfaktoren ausmachen, die sich negativ auf unsere Psyche, Leistungsfähigkeit und den Körper auswirken können: erstens die Überforderung durch eine höhere Arbeitslast und Geschwindigkeit, zweitens das Gefühl ständiger Erreichbarkeit und der Verwischung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben, drittens eine wachsende Komplexität der Technologien, viertens die Angst vor Jobverlust durch technologischen Wandel und fünftens die Ungewissheit durch eine konstante Anpassung an neue Technologien.

„Auch wenn die Auslöser von Technostress immer besser verstanden werden, bleiben Ansätze zur Vermeidung oder Verbesserung eine ernsthafte Herausforderung für Unternehmen, und viele gut gemeinte Maßnahmen verursachen sogar mehr Probleme, als sie lösen“, mahnt Weitzel.

DIGITAL BIS INS PRIVATLEBEN: DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Manuel Oberkalmsteiner, Experte für die Themen Social Media und Digitalwelten von der Südtiroler Einrichtung Forum Prävention, beleuchtete die Auswirkungen der digitalen Technologien auf unser Privatleben. Die Kernbotschaft: Auch hier kann es durch die ausufernde Verwendung der Technologien zu einer Entwicklung von Technostress kommen. Vor allem die digitalen Medien bieten eine willkommene Ablenkung von Langeweile und negativen Gefühlen. Doch ihr übermäßiger Gebrauch kann andererseits auch wertvolle Zeit für Aktivitäten verdrängen, die essenziell für die psychische Gesundheit sind. „Wir alle müssen einen bewussten Umgang mit digitalen Medien finden, da wir täglich einer Flut von Reizen, Ablenkungen und Informationen ausgesetzt sind. Die Herausforderung besteht darin, immer wieder innezuhalten und zu erkennen, was uns guttut und

**ERKENNEN WIR, WAS
UNS GUTTUT UND
WAS UNS BELASTET?**

MANUEL OBERKALMSTEINER,
FORUM PRÄVENTION

>

was uns belastet“, fordert Oberkalmsteiner. Bewegung, soziale Kontakte und erfüllende Tätigkeiten wie kreative Hobbys oder das Verfolgen persönlicher Ziele stärken das Wohlbefinden und fördern die mentale Balance. Umso wichtiger ist es, laut dem Experten, im Alltag bewusst Raum für diese Elemente zu schaffen und die Nutzung digitaler Medien achtsam zu gestalten.

STÄNDIGE ERREICHBARKEIT

Dank Smartphones, E-Mails und Messaging-Diensten sind wir theoretisch immer erreichbar. Dies führt dazu, dass Arbeit und Freizeit zunehmend verschwimmen. Beispielsweise checken viele Handwerker/innen auch am Wochenende ihre geschäftlichen Nachrichten und fühlen sich verpflichtet, sofort zu antworten.

REIZÜBERFLUTUNG

Die ständige Flut an Informationen – sei es durch E-Mails, soziale Medien oder Push-Benachrichtigun-

gen – überfordert viele Menschen. Ein Beispiel hierfür ist der Eingang von Dutzenden von E-Mails pro Tag, die schnell bearbeitet werden müssen, was bei Mitarbeitenden oft zu Konzentrationsproblemen führt.

TECHNOLOGISCHE ABHÄNGIGKEIT

Der Druck, immer auf dem neuesten Stand der Technik zu bleiben und sich an neue Systeme anzupassen, kann belastend sein. Ein typisches Szenario ist die Einführung neuer Software, bei der die Belegschaft oft unzureichend geschult wird, was Frustration und Ineffizienz zur Folge hat.

GESUNDHEITLICHE KONSEQUENZEN

Chronischer Stress kann zu Schlaflosigkeit, Konzentrationsproblemen, Erschöpfung und letztlich zu Burnout führen sowie zu körperlichen Beschwerden.

PRODUKTIVITÄTSEINBUSSEN

Mitarbeitende, die unter digitalem Stress leiden, machen mehr Fehler, sind weniger kreativ und fallen häufiger krankheitsbedingt aus.

BEEINTRÄCHTIGTE KOMMUNIKATION

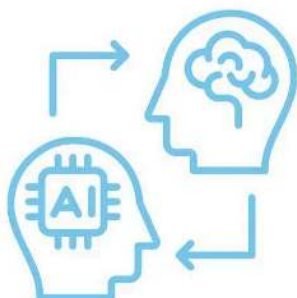
Die ständige Verfügbarkeit kann zu Missverständnissen und ineffizienter Kommunikation führen, da Nachrichten oft überhastet gelesen oder beantwortet werden.



Manuel Oberkalmsteiner ist Koordinator des Bereiches Digitale Lebenswelten im Forum Prävention. © Forum Prävention

ES GIBT STRATEGIEN, UM DIGITALE BELASTUNG ZU REDUZIEREN

MANUEL OBERKALMSTEINER,
FORUM PRÄVENTION



HERAUSFORDERUNGEN FÜR KLEINBETRIEBE UND HANDWERK

Für kleinere Unternehmen und Handwerksbetriebe ist Technostress eine besondere Herausforderung. Während große Unternehmen oft über eigene IT-Abteilungen verfügen, müssen sich Inhaber und Mitarbeitende in kleinen Betrieben häufig selbst um digitale Systeme kümmern. Dies führt zu einer Mehrbelastung, die schwer zu bewältigen ist. Ein Installateurbetrieb könnte beispielsweise Schwierigkeiten haben, eine neue Terminplanungssoftware

einzuführen, da der Chef selbst kaum Zeit hat, sich in das System einzuarbeiten und seine Mitarbeitende zu schulen. Zusätzlich fehlt oft das Wissen, wie man digitale Tools effizient und stressfrei einsetzt. Ein Handwerksbetrieb, der etwa auf Social Media präsent sein möchte, steht oft vor der Frage, wie viel Zeit und Energie in die Pflege der Plattformen investiert werden sollte, ohne dass die Kernaufgaben darunter leiden. Wie können Betriebe Technostress entgegenwirken? Es gibt verschiedene Strategien, um Technostress zu reduzieren und die digitale Belastung zu minimieren.

KLARE GRENZEN SETZEN

Betriebsinhaber/innen sollten klare Regeln für die Erreichbarkeit definieren. Feierabende und Wochenenden sollten möglichst frei von beruflichen Verpflichtungen bleiben. Beispielsweise könnten Handwerksbetriebe feste Zeiten für die Bearbeitung von E-Mails einführen, um unnötige Unterbrechungen zu vermeiden.

SCHULUNGEN UND WEITERBILDUNG

Die richtige Nutzung digitaler Tools kann die Arbeit



erheblich erleichtern. Schulungen helfen dabei, Ängste abzubauen und Routine im Umgang mit Technologien zu entwickeln.

DIGITALE DETOX-PHASEN

Regelmäßige Pausen von digitalen Medien – sei es durch das Abschalten von Benachrichtigungen oder bewusste Offline-Zeiten – können Wunder wirken. Ein Beispiel ist eine Tischlerei, die einmal pro Woche einen „technologiefreien Nachmittag“ einführt, an dem keine E-Mails bearbeitet werden.

TECHNOLOGISCHE UNTERSTÜTZUNG

Investitionen in benutzerfreundliche Systeme und

Software können die Belastung reduzieren. Oft lohnt es sich, in professionelle Beratung zu investieren, um die besten Lösungen für den Betrieb zu finden. Ein Bauunternehmen könnte etwa eine leicht bedienbare App zur Baustellenkoordination nutzen, die alle Mitarbeitende miteinander vernetzt und Informationen zentral verfügbar macht.

ACHTSAMKEIT UND STRESSMANAGEMENT

Betriebe können Mitarbeitende dabei unterstützen, Stress besser zu bewältigen, etwa durch Achtsamkeitstraining, Yoga oder gezielte Entspannungsübungen.

Ein Elektrobetrieb könnte beispielsweise regelmäßige Workshops zum Thema Stressbewältigung anbieten, die von einem externen Experten geleitet werden.

EIN BLICK IN DIE ZUKUNFT

Technostress ist eine Herausforderung, die uns auch in den kommenden Jahren begleiten wird. Doch gerade kleine Unternehmen und Handwerksbetriebe können durch gezielte Maßnahmen und ein Bewusstsein für die Problematik langfristig profitieren. Die vielseitige Freizeitgestaltung in Südtirols Bergwelt und Kulturlandschaft kann zum Beispiel eine wichtige Entzugs- und Kraftquelle für Firmen und Mitarbeitende sein, die sich mit dem Ausschalten nicht leicht tun. Die Balance zwischen Digitalisierung und menschlichem Wohlbefinden zu finden, ist keine leichte Aufgabe. Doch mit der richtigen Strategie können Betriebe die Chancen der digitalen Welt nut-



Digitales Detox in der Natur

© Adobe Stock