caritasRegensburg

Caritasverband für die
Diözese Regensburg e.V.

beraten
helfen
engagieren

Digitaler Stress versus digitale Balance

Dr. Stefan Gerhardinger

Abteilungsleiter Soziale Dienst und Hilfen

Der Mensch in Balance

statisch oder bewegt?

Prof. Grawe postuliert aufgrund seiner wissenschaftlichen Untersuchungen, dass jeder Mensch bestimmte Grundbedürfnisse hat:

Bindung: Hiermit ist das Bedürfnis des Menschen nach Mitmenschen, nach Nähe zu einer Bezugsperson gemeint.

Kontrolle/Selbstbestimmung: Die Grundüberzeugungen, ob im Leben Kontrollmöglichkeiten bestehen, es vorhersehbar ist und ob es sich lohnt, sich einzusetzen. Das Kontrollbedürfnis wird befriedigt durch möglichst viele Handlungsalternativen, einen großen Handlungsspielraum.

Selbstwert: Das Bedürfnis, sich selber als gut, kompetent, wertvoll und von anderen geliebt zu fühlen. Zur Bildung eines guten Selbstwertgefühls braucht es eine wertschätzende Umgebung, die einem etwas zutraut, unterstützt.

Lust/Unlust: Das Bestreben, erfreuliche, lustvolle Erfahrungen herbeizuführen und schmerzhafte, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden.

Autonomie- und Zugehörigkeitsbedu

Autonomie-/Selbstbedürfnisse

1. Selbst machen, selbst können (Selbständigkeit)
2. Selbst bestimmen, Freiraum
3. Grenzen gesetzt bekommen
4. Gefördert und gefordert werden
5. Ein Vorbild, jemanden zum Idealisieren haben
6. Intimität/Erotik
7. Ein Gegenüber

Zugehörigkeitsbedürfnisse

1. Willkommensein
2. Geborgenheit, Wärme
3. Schutz, Sicherheit, Zuverlässigkeit
4. Liebe, Zuneigung
5. Beachtung, Aufmerksamkeit
6. Verständnis, Empathie
7. Wertschätzung, Bewunderung, Lob

real ≠ ideal

Stress

Stress resultiert aus der eigenen Einschätzung, dass die momentan verfügbaren Ressourcen nicht ausreichen, um eine aktuelle Aufgabe bewältigen zu können.

Stress ist eine Reaktion auf eine Bedrohung (Selye).

Digitaler Stress

Wie unterscheidet sich digitaler Stress von normalem Stress?

Stress ist um so schlimmer, je weniger wir die Stressoren beeinflussen können, bzw. glauben diese beeinflussen zu können. Digitale Optionen sind von einer Grundbedingung abhängig: von der Stromversorgung.

Digitaler Stress ist ein zusätzlicher Stressfaktor. Die herkömmlichen Stressfaktoren bleiben erhalten, digitale Stressoren kommen hinzu.

You Tube
kindle
4.0
Bluetooth
SVMUU
TF-CARD
GARMIN
12750

alsterrunning.de bietet eine fest installierte Chip-Zeitmessung auf Hamburgs beliebtester Laufstrecke rund um die Alster [?] individuelles Laufprofil.

Fox & Sheep bietet Apps wie „Schlaf gut“ oder „Streichelzoo“, mit denen sich Kinder spielerisch an die digitale Welt herantasten.

digital ist normal

Laut Spiegel empfindet jeder fünfte Arbeitnehmer digitalen Stress.

Ständig werden neue Systeme zur Datenverarbeitung eingeführt.

Durch digitale Technologien kann die Leistungserbringung überwacht werden, das macht den Arbeitnehmern Stress.

Auch werden wir zunehmend zur „gläsernen Person“.

Stressfaktor Störungen bei/in der digitalen Technik, plus Stressfaktor Unterbrechungen im Arbeitsablauf z.B. durch aufploppende E-Mails.

Stressfaktor Passwortmanagement

Ständige Erreichbarkeit führt dazu, dass ein komplettes abschalten nach Dienstschluss, am Wochenende oder im Urlaub nicht mehr möglich ist.

Die Arbeit ist in der regulär dafür vorgesehenen Zeit nicht zu schaffen. Multitasking ist aber dafür keine Lösung.

Digitales Arbeiten braucht Zeit.

(Vermeintliche) Soziale Normen und Erwartungen verleiten dazu, E-Mails zu allen Zeiten zu bearbeiten.

Die zur Verfügung stehenden Informationen sind im Grunde unendlich und damit nicht verarbeitbar.

Erwerbstätige in Unternehmen mit ausgeprägten Hierarchien und bürokratischen Strukturen zeigen sich weniger digital gestresst als Beschäftigte in innovativen Unternehmen, von denen Kreativität und Risikobereitschaft erwartet wird.

Digitale Medien appellieren intensiv an zwei überlebensnotwendige Grundbedürfnisse:

Unsere Neugier und unsere Sehnsucht nach menschlichen Kontakten.

Virtual Reality

Hier nimmt der Nutzer die reale Umwelt nicht mehr wahr.
Der Nutzer kann die digitale 3D-Welt nur mit Hilfsmitteln, wie zum Beispiel einer VR-Brille erleben.
Je besser und leistungsstärker der Rechner ist, desto besser das Erlebnis in der virtuellen Realität.
Die virtuelle Welt kann gesehen, gehört und gespürt werden.
VR wird für Industrieanwendungen, Schulungen, 3D Games, Immobilienvermarktung und vieles mehr eingesetzt.
Es gibt 360 Grad Bilder, 360 Grad Videos und komplett erstellte 3D Welten.

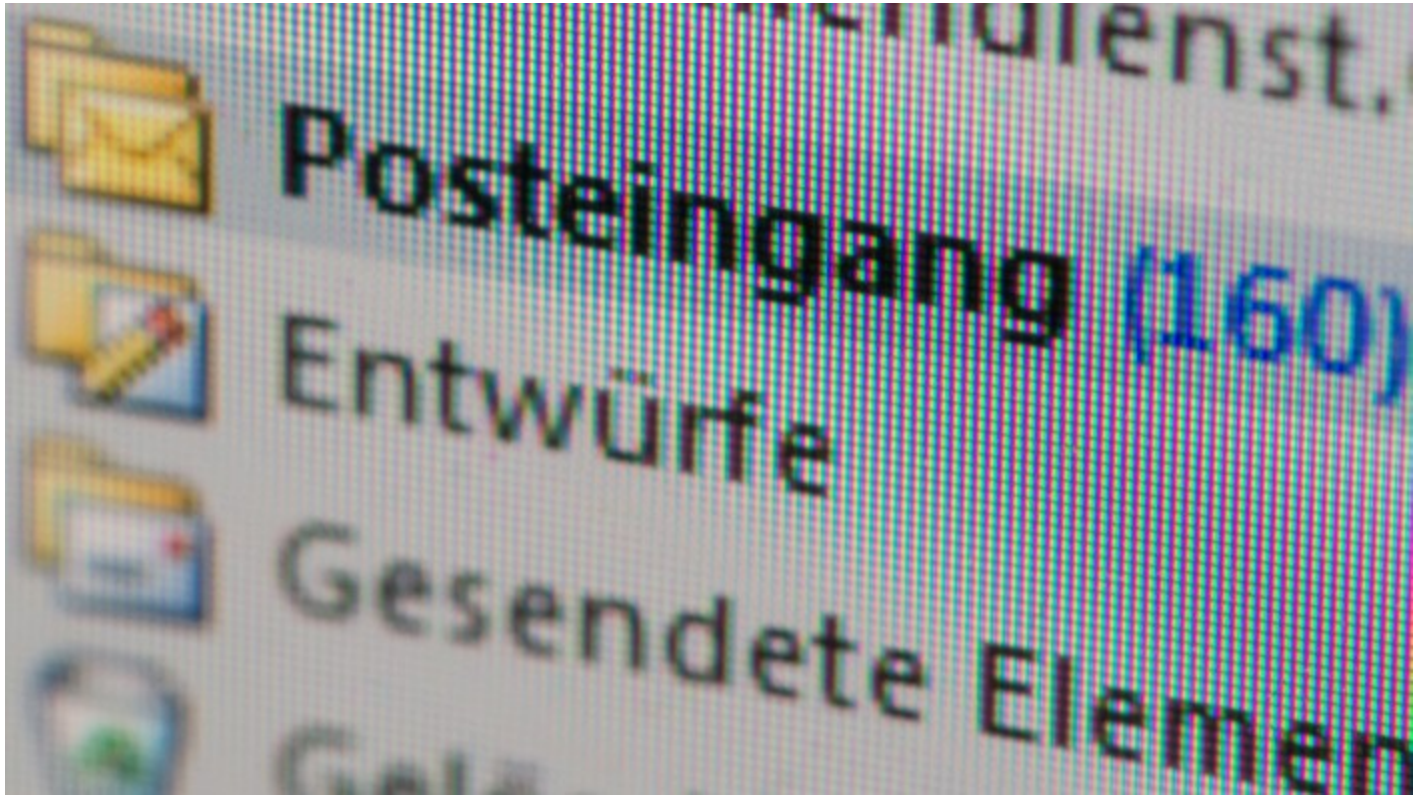
Augmented Reality

Hier sieht der Nutzer die reale Welt und bekommt zusätzlich Informationen eingeblendet.
Zum Erleben wird ein Smartphone, Tablet, Head-Up-Display, Holographie-System oder eine Augmented Reality Brille wie die Microsoft Hololens benötigt.
Pokemon Go ist zur Zeit der AR Hype.
Es gibt AR Spiele, Einrichtungsplaner, Navigations-Apps, Werkstattanleitungen uvm.

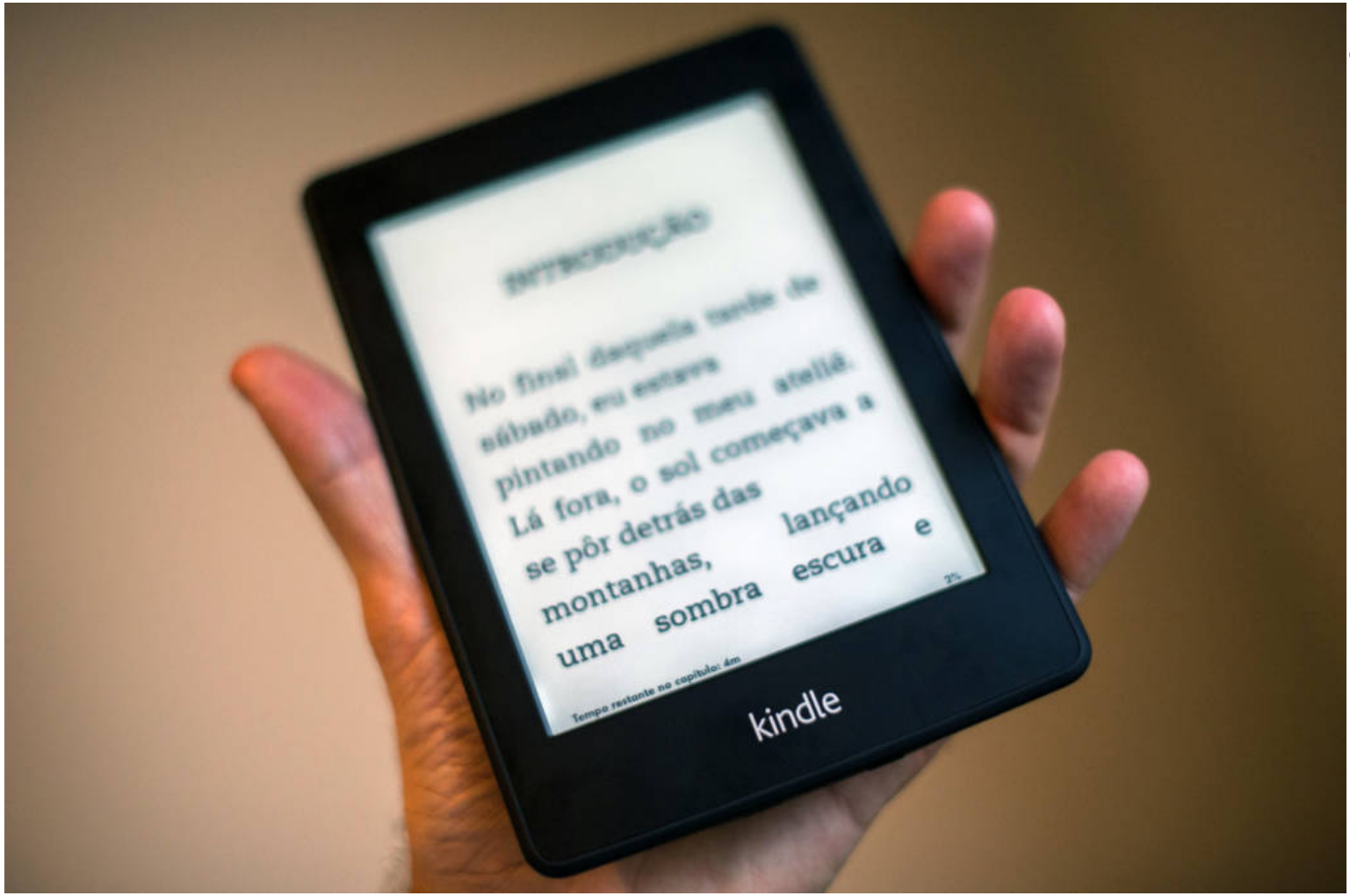
Kontraste

vorher – jetzt

E-Mail


Posteingang (160)
Entwürfe
Gesendete Elemen

Digitale Kommunikation hat ein sehr hohes Tempo und klärt weniger, als etwa ein Telefonat. Häufig werden durch E-Mails mehr Arbeitsaufträge generiert als bearbeitet.


No final daquela tarde de
sábado, eu estava
pintando no meu ateliê.
Lá fora, o sol começava a
se pôr detrás das
montanhas, lançando
uma sombra escura e
kindle

Boels
Boels
Boels

Fahrkarten
Tickets/Billets/Biglietti
DB
BAHN
EinzelTicket
ERW

rei
fewa

BUY
return
delete

BCE ECB EZB EKT EKP 2002
EZB EKT EKP 2002
500
100
50
20

VeriFone

Italien
MAR LIGURE
MAR TIRRENO
MAR MEDITERRANEO
MAR DI SARDEGNA
SARDEGNA
SICILIA
ROMA
NAPOLI
PALERMO
CATANIA
TORINO
MILANO
GENOVA
VENEZIA
BOLOGNA
FIRENZE
LJUBLJANA
ZAGREB
SARAJEVO
BERN
ZÜRICH
CH
SLO
HR
BiH
I

Navigationsbereit
Untergötzenhof
Tempo
Fahrtrichtung
NO
GARMIN
Los geht's ...
Siegen
Marburg
Frankfurt am Main
Würzburg
14:11
168km
1:42Std
12:29
TOMTOM
Fulda
Petersberg
Kunzell
Menü
SO
(K7)
Junsun
0 km/h
Taunusstraße
NW
BLAUPUNKT
GARMIN

Digitaler Stress entsteht nicht durch die bloße Präsenz digitaler Technologien, vielmehr tritt er dort auf, wo der Digitalisierungsgrad des Arbeitsplatzes nicht zu den Kompetenzen der Arbeitnehmer passt.

Studie mit über 2600 Freiwilligen zwischen 19 und 88 Jahren mithilfe eines Onlinefragenkatalogs:
Die meisten Umfrageteilnehmer gaben ein mittleres Ausmaß an digitalem Stress an. Dabei waren Frauen stärker gestresst als Männer und Jüngere stärker betroffen als Ältere – womöglich weil Arbeitgeber von jüngeren Mitarbeitern besonders gute digitale Kompetenzen erwarten.

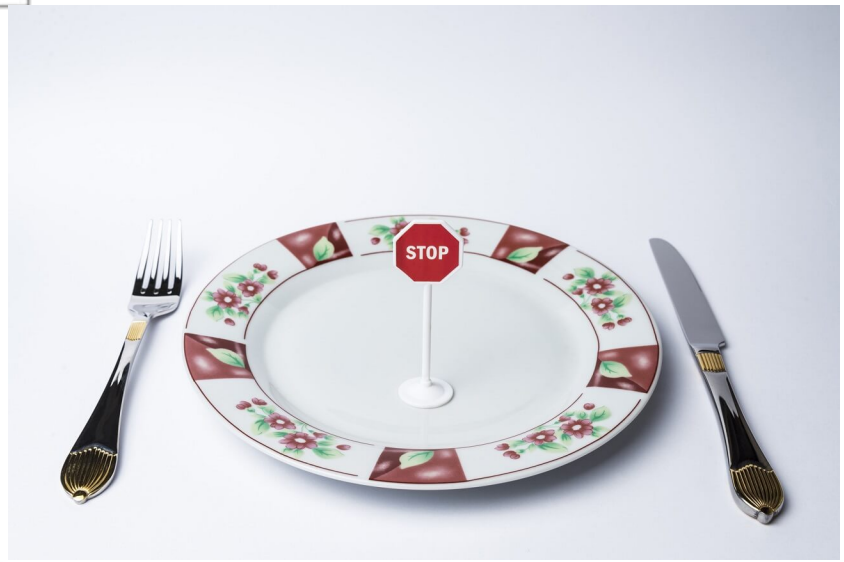
Bei 50 E-Mails an einem Arbeitstag wird man im Durchschnitt alle 9 Minuten unterbrochen. Es dauert etwa 10 Minuten, bis der Anlass verarbeitet und die Konzentration wieder hergestellt ist.

Dem Gehirn fehlen Leerlauf- und Erholungsphasen bei der Arbeit.

Stressauslöser: Unsicherheit im Umgang mit der digitalen Technik

Auch Digital Natives erleben digitalen Stress.

Digitale Balance


STOP

Digitale Diät:

Nicht alles zu sich nehmen, was angeboten wird.
Verzichten, auswählen und auf „gesunde Nahrung“ achten.

Jeder darf E-Mails schreiben, wann und wie oft er will. Wann der Empfänger die E-Mails liest, entscheidet er selbst.
Mails, die man nur in Kopie erhält, muss man nicht lesen.
Die automatische Benachrichtigung ausschalten, sodass nicht bei jeder eintreffenden Mail ein Fenster aufploppt und Druck erzeugt, diese Mail gleich lesen und beantworten zu müssen.

Achtsamer Umgang mit digitalen Aufmerksamkeitsfressern.

Wie viel wir privat unser Smartphone in Händen halten, bleibt unsere eigene Verantwortung.

Wenn etwas wirklich wichtig ist, wird man sie anrufen und keine E-Mail schreiben.

Nur zu festen Zeiten zu prüfen, was an Neuigkeiten eingegangen ist, ist nicht nur effizienter, solche fixen digitalen Öffnungszeiten machen es leichter, nicht jedem Impuls nachzugeben. Es bietet sich an, ein festes Zeitfenster im Kalender zu reservieren.

… bewusst offline sein

… Zeit reservieren, um verarbeiten können

… Zuflussgrenzen bestimmen und einhalten

Früher hatte man Schallplatten, CDs, Bücher, DvDs, heute verfügen wir nur temporär/digital darüber.

Dinge liegen nicht mehr in unseren Händen, wir können sie damit nicht be-greifen.

Nicht jede Option ist wirklich eine Option.

Manage ich den Job, oder der Job mich?

Wer hat die Hand am Steuerrad?

Die Klassiker der Stressbewältigung

Selbstmanagement, Zeitmanagement, effektives Problemlösen

z.B. ein Telefonat, statt E-Mails im Gießkannenprinzip

z.B. eine direkte Terminvereinbarung, statt eine doodle-Abfrage

Entspannung

abschalten

z.B. 10 Minuten ohne neuen Input ermöglichen

Ernährung

Nahrungsaufnahme und das Bedienen digitaler Medien sollte strikt getrennt bleiben.

Sport, Bewegung

z.B. aufstehen, gehen und Kollegen direkt im Büro wegen einer Absprache aufsuchen

Änderung der Einstellung

z.B. E-Mails die nicht sofort bearbeitet werden, verlieren ihre Bedeutung nicht

Eine Arbeitswelt neben der digitalen ermöglichen

z.B. persönliche Begegnungen

z.B. Postkarten, Briefe schreiben

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!