



<https://corporate.vorwerk.de/magazin/weiterdenken/3-tipps-gegen-digitalen-stress/>

Einfach abschalten?

3 Tipps gegen digitalen Stress

Die Generation Y ist vom digitalen Büroalltag mehr gestresst als alle anderen Altersgruppen – ein ziemlich bemerkenswertes Ergebnis einer aktuellen Studie der Uni Augsburg. Doch was löst digitalen Stress eigentlich aus? Und was hilft dagegen? Wir haben uns bei Vorwerk Kollegen umgehört und eine Expertin für Stress-Prävention um ihre Tipps gebeten.

Laut der Untersuchung mit dem Titel „Digitaler Stress in Deutschland“ empfinden 25- bis 34-jährige Erwerbstätige durch neue Technologien eine größere Belastung als ihre älteren Kollegen. Eine Entwicklung, die laut Helen Heinemann, Pädagogin und Expertin für Stress- und Burnout-Prävention, nur auf den ersten Blick überraschend ist. Denn die jüngere Generation nutze zum einen mehr digitale Medien. „Zum anderen fällt es uns Älteren leichter, auf Alternativen zur digitalen Technik auszuweichen, wenn etwas mal nicht funktioniert.“ Digital Natives wären stärker an die Technik gewöhnt und hätten bei deren Ausfall demnach auch ein höheres Stressempfinden.

„Negativer Stress entsteht, wenn wir sofort alles beherrschen wollen.“

„Ich glaube, dass grundsätzlich negativer Stress entsteht, wenn wir alles sofort beherrschen wollen“, erklärt Dieter Degner, Personalleiter bei den Vorwerk Elektrowerken. „Doch gerade digitale Themen – zum Beispiel ein neues Tool – sind oft so komplex, dass wir sie nicht in wenigen Stunden durchdringen können. Wir müssen Zeit haben, die neue Technik auszuprobieren und ihre Vorteile zu entdecken. Diese Zeit im Arbeitsalltag auch einzuplanen, ist eine unserer größten Herausforderungen.“

„Der Vorsatz, keine E-Mails im Urlaub zu lesen, funktioniert nur, wenn es eine Vertretung gibt, auf die man sich verlassen kann.“

Und was sagt die jüngere Vorwerk Generation zu ihrem digitalen Stresslimit? „Ich habe von überall die Chance, auf meine Arbeit zu reagieren,“ beschreibt Pascal Krautter vom Vertriebsservice der Kobold App die Flexibilität, die ihm die Digitalisierung bietet. Doch um damit verantwortlich umzugehen, brauche es auch bestimmte Rahmenbedingungen, so der 28-Jährige. „Der Vorsatz, keine E-Mails im Urlaub zu lesen, funktioniert zum Beispiel nur, wenn es eine Vertretungslösung gibt, auf die man sich verlassen kann.“

„Für viele ist es schwierig, sich Auszeiten vom Smartphone zu gönnen“

Lisa Hauptmann, die als Project Manager Innovation bei Vorwerk International in Zürich arbeitet, empfindet keinen digitalen Stress, obwohl sich auch bei ihr Job und Freizeit vermischen. „Ich gönne mir ganz bewusste Auszeiten und nehme mein Handy nicht mit. Ich beobachte aber auch, dass es für andere in meinem Bekanntenkreis schwierig ist, diesen Schritt zu gehen“. Viele hätten sich daran gewöhnt, immer erreichbar zu sein und wirklich alles mitzubekommen.

„Wir lernen gerade erst, mit der Digitalisierung umzugehen“, erklärt Stress-Expertin Heinemann. Beim Thema „ständige Erreichbarkeit“ sieht sie das größte Potential, selbst etwas am eigenen Stresslevel zu ändern. Ihre drei Tipps, digitalen Stress im Alltag zu vermeiden:

Tipp 1

Widerstehen Sie dem „Instant-Antwort-Zwang“

Stress ist meist sozial begründet. Wir wollen dazugehören – und sind besonders gestresst, wenn unsere Zugehörigkeit in Frage gestellt wird. Deshalb haben wir das Gefühl, wir müssten E-Mails oder WhatsApp-Nachrichten immer sofort beantworten. Doch wenn wir diesem Druck einmal nicht folgen und erst antworten, wenn wir wirklich Zeit haben, werden wir in der Regel merken, dass gar nichts Schlimmes passiert. Also: Schaffen Sie sich Zeitfenster für die Beantwortung von Nachrichten und versuchen Sie, dem „Instant-Antwort-Zwang“ zu widerstehen.

Tipp 2

Schöpfen Sie die technischen Möglichkeiten aus

Das Smartphone macht uns flexibel – auch darin, zu bestimmen, was uns wann erreicht. Egal ob eine „Nicht-Stören“-Funktion bei Anrufen oder das Ausstellen der „Lesebestätigung“ bei WhatsApp (letzteres hilft insbesondere bei der Umsetzung von Tipp 1) – nutzen Sie die technischen Möglichkeiten aus, um dem Digitalstress vorzubeugen. Auch die Push-Nachrichten zahlreicher Apps lenken oft mit Unwichtigem ab und lassen sich ausstellen oder reduzieren. Überdenken Sie einmal in Ruhe, welche News Sie tatsächlich erreichen müssen.

Tipp 3

Schaffen Sie sich Offline-Rituale!

Bereits 2013 hat eine brasilianische Werbeagentur einen Vorschlag gemacht, wie man seine Mitmenschen in Bars und Restaurants dazu bekommt, nicht ständig auf ihr Smartphone zu starren: ein „Offline-Glas“, das nur aufrecht steht, wenn es auf einem Smartphone abgestellt wird. Die Idee dahinter ist so smart wie simpel: Begeben Sie sich in Situationen, in denen Sie Ihr Smartphone ablegen müssen und schaffen Sie sich neue Offline-Rituale, um abzuschalten. Erklären Sie zum Beispiel das Mittagessen mit Ihren Kollegen zur handyfreien Zone. Solche kleinen Rituale können zum wichtigen Brückenpfeiler im Alltag werden und ungesundem Stress vorbeugen.