

Unsere tägliche Arbeit wird zunehmend von digitalen Technologien und Medien geprägt. Die Veränderungsgeschwindigkeit nimmt zu. Auf den ersten Blick können sich daraus viele Chancen ergeben, bei genauerem Hinsehen werden durch die neuen Arbeitsformen aber auch Nachteile und sogar substantielle Risiken sichtbar: Erwerbstätige müssen sich rapide an sich stets ändernde Belastung und Beanspruchung anpassen. Oft wissen sie jedoch noch gar nicht oder nur unzureichend, wie damit umzugehen ist. Die Folge: Digitaler Stress

## Digitaler Stress...

- ✓ ist eine negative Beanspruchungsfolge durch Belastungsfaktoren im Umgang mit digitalen Technologien und Medien.
- ✓ kann die berufliche Leistung verringern.
- ✓ tritt oft gemeinsam mit einer deutlichen Zunahme der gesundheitlichen Beschwerden auf.
- ✓ ist ein branchen- und tätigkeitsartenübergreifendes Phänomen.
- ✓ geht häufig mit einem starken Konflikt zwischen Arbeits- und Privatleben einher.

- > Mehr als jeder Fünfte berichtet sehr starken digitalen Stress durch vereinzelt Belastungsfaktoren im Umgang mit digitalen Technologien und Medien.
- > Erwerbstätige in größeren Unternehmen nehmen tendenziell stärkeren digitalen Stress wahr.
- > Erwerbstätige mit starkem digitalen Stress denken häufig über den Wechsel des Arbeitgebers nach.

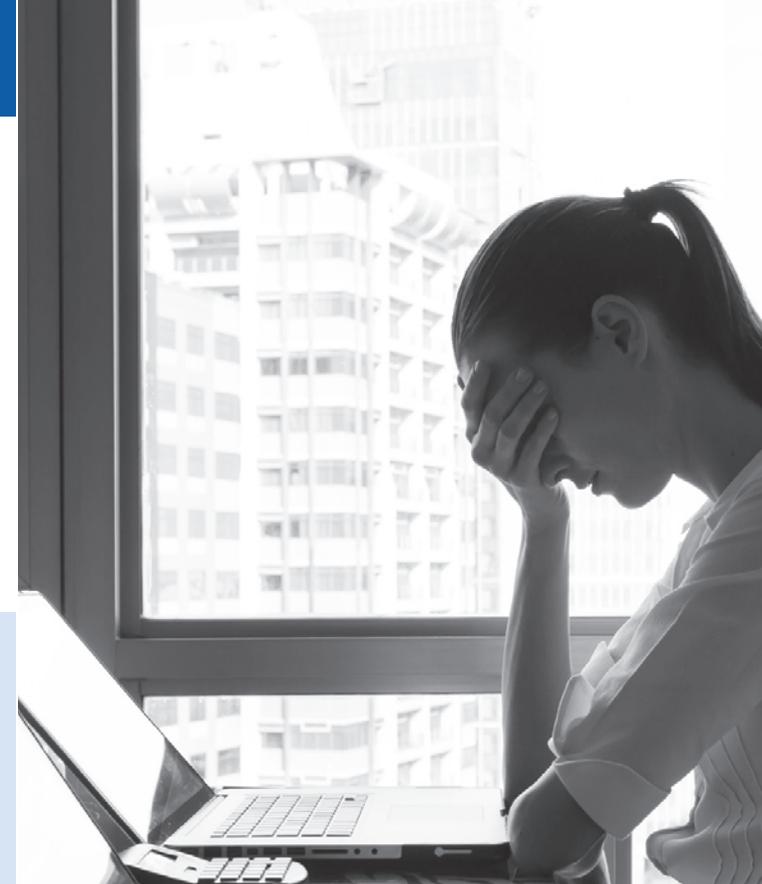
PräDiTec soll Arbeitgeber und Erwerbstätige dabei unterstützen, dass Fehlbeanspruchungen bei der Arbeit mit digitalen Technologien reduziert bzw. vermieden werden. Um dieses Ziel zu erreichen, analysieren wir im ersten Schritt das veränderte Belastungsprofil durch die voranschreitende Digitalisierung. Daraufhin erstellen wir Werkzeuge, mit deren Hilfe Daten zur digitalbedingten Fehlbeanspruchung erhoben werden können. Schließlich erarbeiten wir spezifische Präventionsmaßnahmen und Richtlinien, die prototypisch umgesetzt, erprobt und weiterentwickelt werden.

## Kontakt



Betriebswirtschaftliches  
Forschungszentrum für Fragen  
der mittelständischen Wirtschaft  
BF/M-Bayreuth

Prof. Dr. Torsten M. Kühlmann  
praeditec@bfm-bayreuth.de



## DIGITALER STRESS

Leiden die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen unter digitalem Stress?

## Projektpartner...



Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt wird durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Programm „Innovationen für die Produktion, Dienstleistung und Arbeit von morgen“ (02L16D035) gefördert und vom Projektträger Karlsruhe (PTKA) betreut. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei den Autoren.

## Sechs Faktoren, die digitalen Stress verursachen:

Unterbrechungen durch digitale Technologien

Gefühl, dass es durch die Nutzung von digitalen Technologien und Medien vermehrt zu Ablenkungen oder Unterbrechungen kommt.

Werden Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen oft durch digitale Technologien abgelenkt?



Verunsicherung im Umgang mit digitalen Technologien

Gefühl, dass die eigenen Fähigkeiten aufgrund ständiger Wechsel und Änderungen der digitalen Technologien und Medien regelmäßig weiterentwickelt werden müssen.

Werden Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen vom technologischen Wandel überholt?



Gläsern durch digitale Technologien

Gefühl, dass die Nutzung digitaler Technologien und Medien die Privatsphäre verletzt.

Haben Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen das Gefühl, dass digitale Technologien ihre Privatsphäre verletzen könnten?



### Digitaler Stress



Haben Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen das Gefühl, aufgrund von digitalen Technologien immer mehr in kürzerer Zeit leisten zu müssen?

Gefühl, aufgrund des Einsatzes digitaler Technologien und Medien mehr und schneller arbeiten zu müssen.

Überflutung durch digitale Technologien



Werden Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen regelmäßig von der Technik im Stich gelassen?

Gefühl, dass die verwendeten digitalen Technologien und Medien unzuverlässig sind und nicht ihrer Aufgabe gerecht werden.

Unzuverlässigkeit digitaler Technologien



Fühlen sich Erwerbstätige in Ihrem Unternehmen durch die zunehmende Komplexität digitaler Technologien überfordert?

Gefühl, dass die hohe Komplexität digitaler Technologien und Medien die eigenen Fähigkeiten übersteigt und diese nur schwer aufgebaut werden können.

Komplexität digitaler Technologien

Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet? Dann sollte sich Ihr Unternehmen mit digitalem Stress auseinandersetzen. Kontaktieren Sie uns gerne bei Fragen zu weiteren digitalen Stressfaktoren, der Gefährdungsbeurteilung und Präventionsmaßnahmen.