
Gesund digital arbeiten?!

Digitaler Stress, wie er entsteht und was man dagegen tun kann

Dr. Julia Lanzl

Kernkompetenzzentrum Finanz- & Informationsmanagement

Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT,
Institutsteil Wirtschaftsinformatik

Universität Hohenheim,
Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften,
Fachgebiet Digitales Management

www.fim-rc.de

www.wirtschaftsinformatik.fraunhofer.de

Gemeinsam mit zahlreichen Projektpartnern beschäftigen wir uns in mehreren Projekten mit Digitaler Arbeit



Dr. Julia Lanzl
Habilitationin



Prof. Dr. Henner Gimpel
Inhaber des Lehrstuhls
für Digitales Management



Dr. Manfred Schoch
Habilitation



Institutsteil Wirtschaftsinformatik,
Fraunhofer-Institut für Angewandte
Informationstechnik FIT

Projektpartner (Auswahl)



Aktuelle Forschungsprojekte Projekte rund um New Digital Work



GEMEINSAM WIRD ES KI!

Wir sind mit unserer Idee
dabei und freuen uns über
die Auszeichnung!

#IdeenWettbewerb



Fördergeber

Bayerisches Staatsministerium für
Wissenschaft und Kunst



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

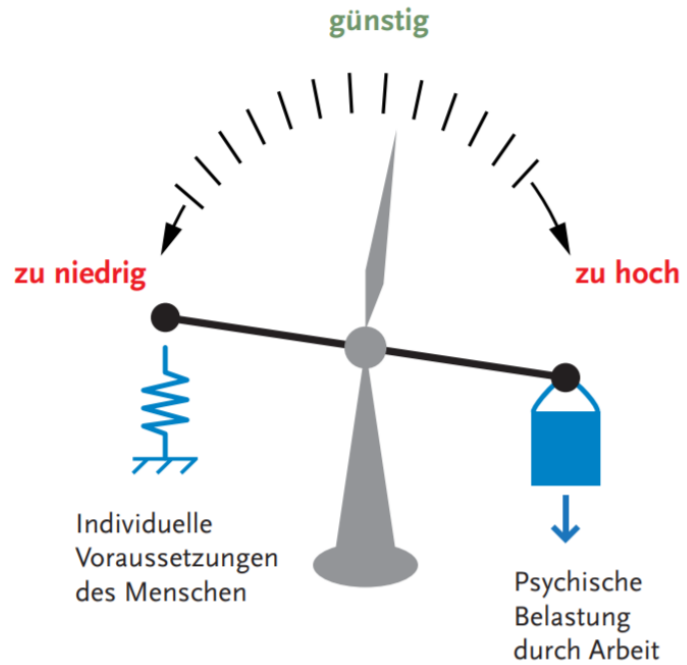
Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

Hans **Böckler**
Stiftung

1

Was ist digitaler Stress?

Wie entsteht eigentlich Stress? Das Belastungs-Beanspruchungs-Modell



Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin; Verwaltungs-Berufsgenossenschaft (VBG)

Ursachen von digitalem Stress

Zwölf Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit wirken auf Erwerbstätige ein

Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit

im Uhrzeigersinn absteigend sortiert nach Intensität der wahrgenommenen Belastung der Befragten

Gefühl, **kaum Arbeitsfortschritte bzw. -erfolge** zu erzielen, da diese bei der Nutzung von digitalen Technologien wenig wahrnehmbar sind

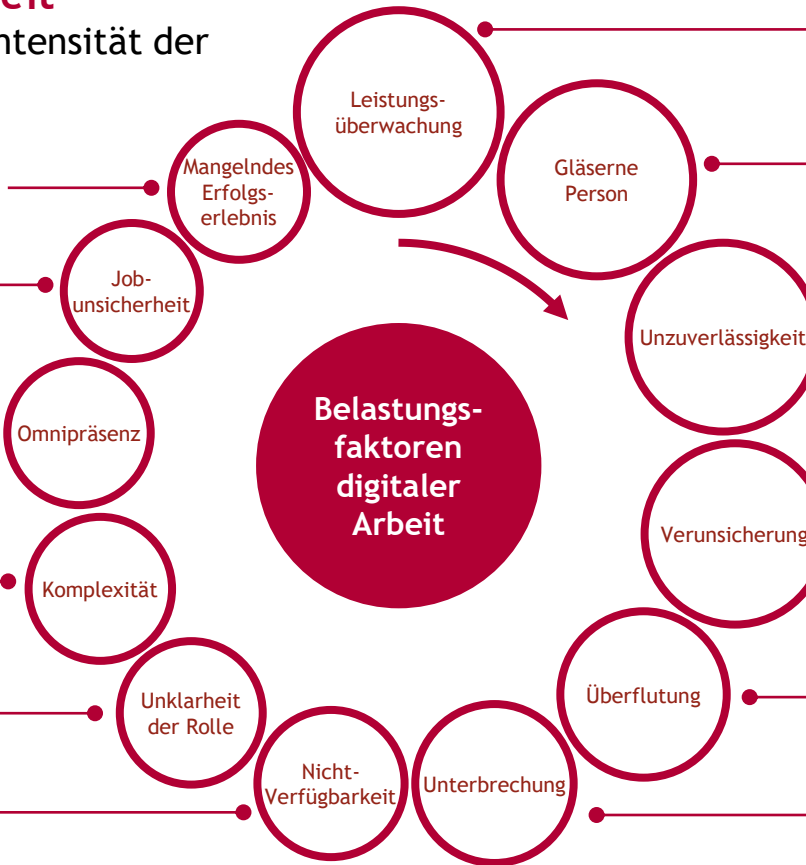
Gefühl, dass der **Verlust des Arbeitsplatzes** aufgrund von Automatisierung oder mangelnder Kompetenz im Umgang mit digitalen Technologien droht

Gefühl, dass sich die **Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben** zunehmend auflösen und damit ständige Erreichbarkeit und kürzere Reaktionszeit einhergehen

Gefühl, dass die **hohe Komplexität von digitalen Technologien** die eigenen Fähigkeiten übersteigt und diese schwer aufgebaut werden können

Gefühl, dass **mehr Zeit in die Lösung von Problemen mit digitalen Technologien** investiert werden muss als in die eigentliche Arbeit

Gefühl, dass die **benötigten digitalen Technologien nicht zur Verfügung** stehen



Gefühl, dass durch die Nutzung von digitalen Technologien **Leistungsüberwachung und -bewertung** zunehmen

Gefühl, dass die Nutzung von digitalen Technologien die **Privatsphäre verletzt**

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

Gefühl, die eigenen Fähigkeiten aufgrund **ständiger Wechsel und Änderungen der digitalen Technologien** regelmäßig weiterentwickeln zu müssen

Gefühl, aufgrund des Einsatzes von digitalen Technologien **mehr und schneller arbeiten** zu müssen

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

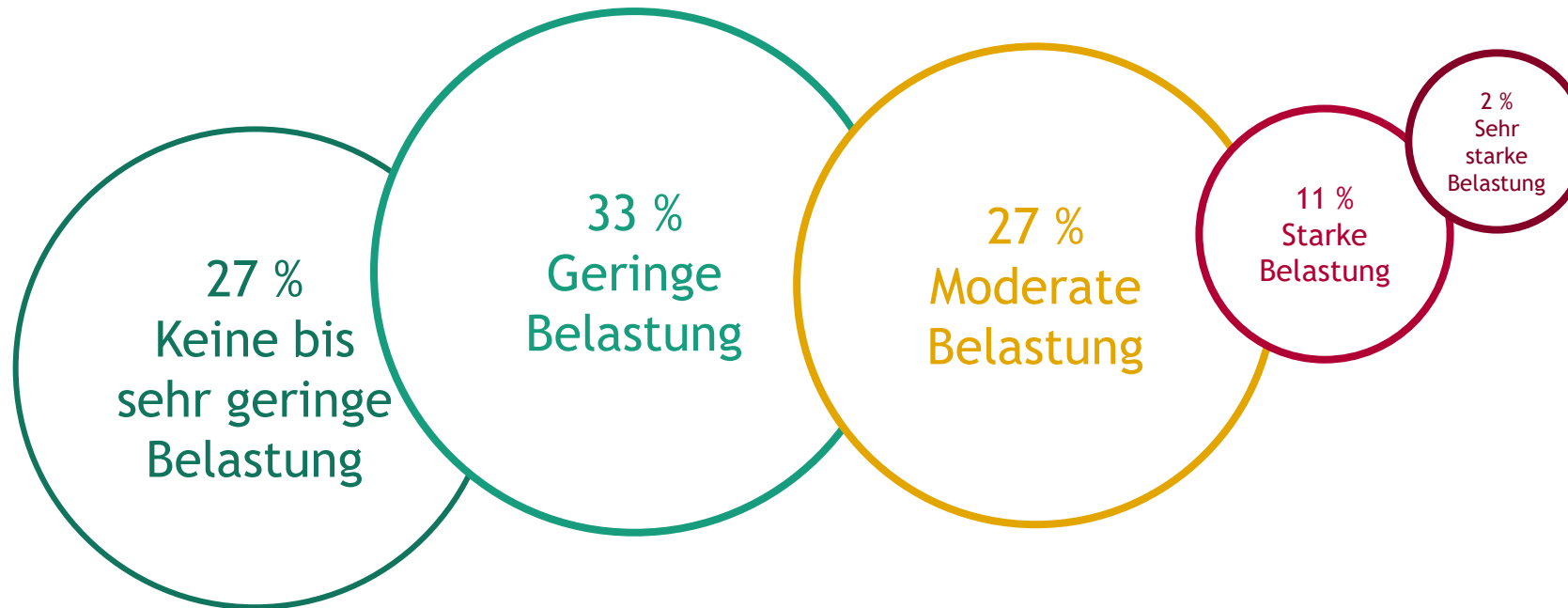
Gimpel et al. (2019), basierend auf einer Befragung von >5.000 Erwerbstätigen, Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-562039>

Verbreitung von digitalem Stress

Nutzung digitaler Technologien belastet einen Großteil der Befragten

Verteilung der Belastung der digitalen Arbeit der Befragten

Prozentzahlen spiegeln den Anteil an der Gesamtstichprobe wider

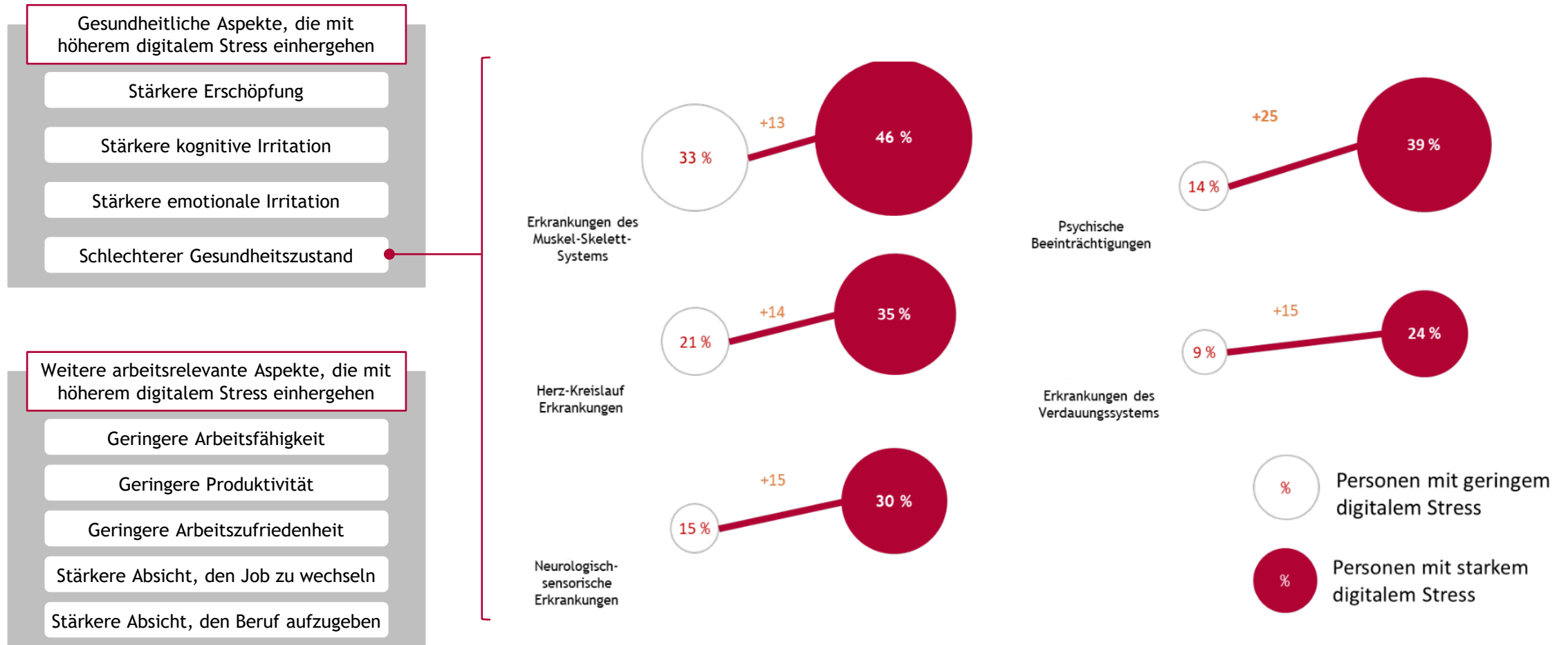


40 % der Befragten nehmen eine moderate bis sehr starke Belastung wahr. Mehr als ein Drittel der Befragten berichtet in mindestens einem Faktor sehr starke Belastung.

Gimpel et al. (2019), basierend auf einer Befragung von >5.000 Erwerbstätigen, Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-562039>

Folgen von digitalem Stress

Digitaler Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit aus



Gimpel et al. (2019), basierend auf einer Befragung von >5.000 Erwerbstätigen, Download unter <https://doi.org/10.24406/fit-n-562039>

2

Wie kann man digitalem Stress vorbeugen?

Gesund digital arbeiten!

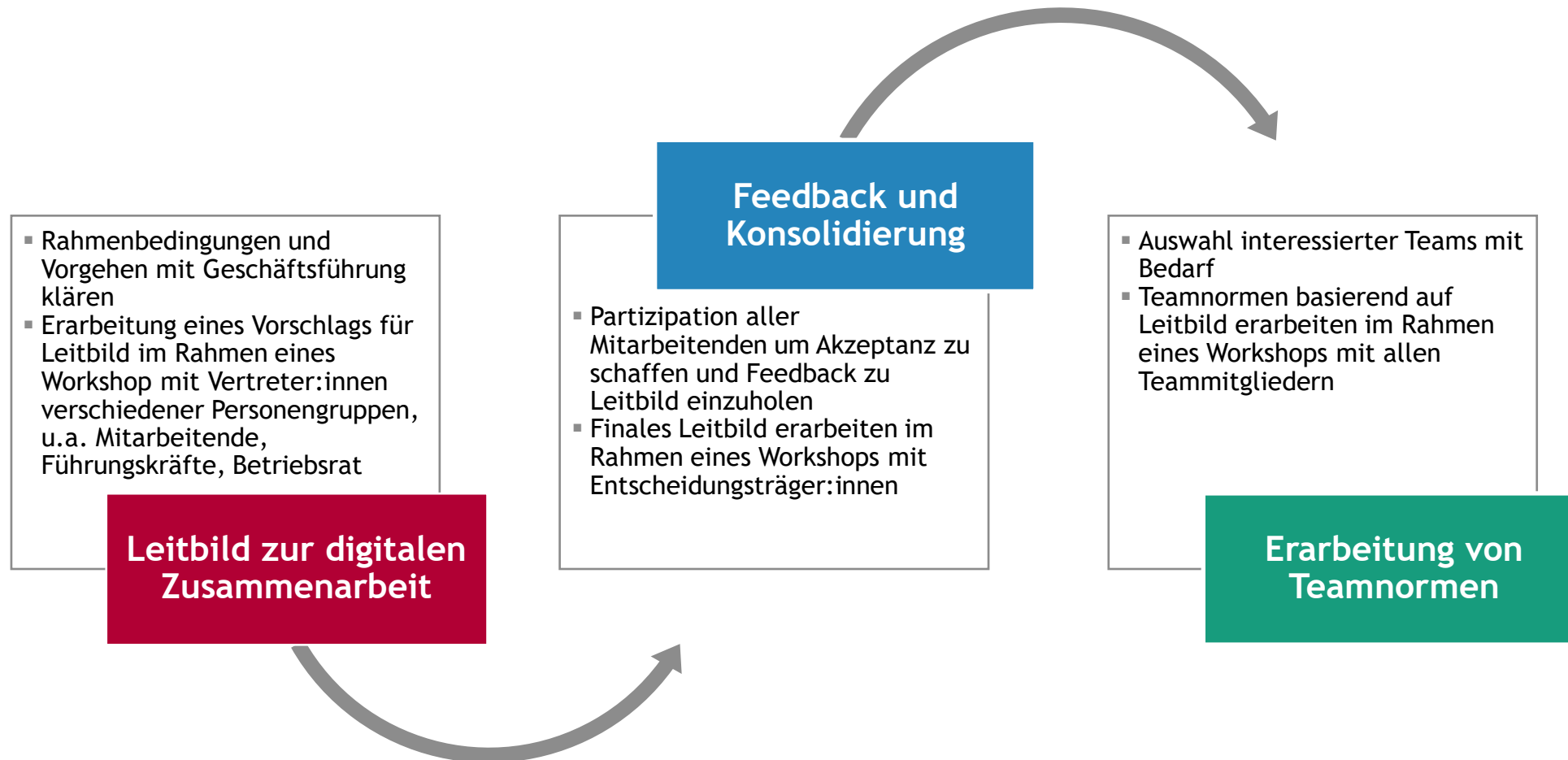
Vier Schritte zum gesunden Umgang mit digitalen Technologien



Unternehmen stehen in der Verantwortung, zielgerichtete Präventions- und Managementmaßnahmen zu entwickeln, um die Belastung der Mitarbeitenden nachhaltig zu minimieren.

Leitbild zur digitalen Zusammenarbeit

Partizipative Erarbeitung der digitalen Kommunikation in Teams



Kommen Sie auf mich zu!



Dr. Julia Lanzl
Habilitation

E-Mail julia.lanzl@fim-rc.de
Web <http://fim-rc.de/lanzl-julia>
<https://digital.uni-hohenheim.de>
Profil <https://www.linkedin.com/in/julia-lanzl>
https://www.xing.com/profile/julia_lanzl2
https://www.researchgate.net/profile/Julia_Lanzl



Kernkompetenzzentrum Finanz- & Informationsmanagement
Fraunhofer-Institut für Angewandte Informationstechnik FIT,
Institutsteil Wirtschaftsinformatik

Alter Postweg 101
86159 Augsburg

www.fim-rc.de
www.wirtschaftsinformatik.fraunhofer.de



Kernkompetenzzentrum
Finanz- & Informationsmanagement



Institutsteil Wirtschaftsinformatik,
Fraunhofer-Institut für Angewandte
Informationstechnik FIT