

Sind Sie Techno gestresst?

Nur noch schnell mal... in WhatsApp antworten, auf Facebook die neueste Info posten, ein Video auf YouTube anschauen...und dann nur noch schnell checken, wieviele Likes der Kommentar bekommen hat.

Forscher der Universität Bamberg haben herausgefunden, dass soziale Medien zum echten Stressfaktor werden können- auch für diejenigen, die mit der Technik groß geworden sind.

Unverarbeitete Informationsflut kann krank machen

Grund dafür sind die zahlreichen Interaktionen in den sozialen Netzwerken und die gewaltige Informationsflut, die von den Nutzern nicht mehr richtig verarbeitet werden können. Häufig sind dann **zunehmende Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, Müdigkeit oder Bluthochdruck** die Folge.

Aber nicht nur im privaten Umfeld sondern auch in der **Arbeitswelt ist das Phänomen Technostress bekannt.**

Hier kommt erschwerend hinzu, dass die Unternehmen die IT-Technologie vorgeben, die die Mitarbeiter nutzen müssen.

Eine Studie hat gezeigt, dass Menschen im Umgang mit der Technik eher **Gewohnheitstiere** sind. Wissenschaftler haben dabei herausgefunden, dass diejenigen, die frühzeitig mit viel IT in Berührung gekommen sind, **weniger stressanfällig** sind.

Technostress in Unternehmen durch IT-Umstellungen

Allerdings führen umfangreiche Software-Änderungen bei vielen Anwendern zu erheblichen Stress - auch wenn Studien-Ergebnisse zeigen, dass vor allem MitarbeiterInnen mit einem IT-fernen Bildungshintergrund besonders stark vom Technostress betroffen sind und unter den Folgen leiden.

In den untersuchten Unternehmen stiegen die Krankheitsausfälle in IT-Change-Projekten auf 50% aufgrund der hohen psychischen Belastung. Dabei kam es zu signifikanten Anstiegen von Burnout-Erkrankungen, wenn IT-Systeme durch komplett Neue abgelöst wurden. Ursache des Stresses bei den Anwendern ist hierbei das Unverständnis bei der Bedienung von neuer Software.

Technostress kann also zu einem hohen persönlichen gesundheitlichen Risiko führen und auch für die Unternehmen einen wirtschaftlichen Schaden verursachen.

Führungskräften und Projektleitern kommt daher eine große Verantwortung zur stressfreien Gestaltung der Veränderungsprozesse zu. Schrittweises Vorgehen, bedarfsgerechte Schulungen und das Berücksichtigen der Mitarbeiterbedürfnisse ermöglichen einen gesünderen und zielführenden Prozessverlauf.

Die Unternehmen, die dies schaffen, haben bei der Digitalisierung und Modernisierung der Firma die Nase vorn.

Die Dosis macht's

Sowohl für das private als auch das berufliche Umfeld gilt, die Dosis macht's.

Scheuen Sie daher nicht den Umgang mit der Technik, sondern lernen Sie die Vorteile für sich zu nutzen und schalten Sie auch mal ab. Denn die regelmäßige Pflege direkter sozialer Kontakte mit Familie, Freunden, Kollegen und Tieren verhelfen Ihnen, die zukünftigen Technologieschritte „gesund“ zu meistern.

Ich wünsche Ihnen dabei viel Erfolg.

Jill Doppelfeld

Weitere Informationen finden Sie unter www.uni-bamberg.de/universitaet/aktuelles/news/

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie EINFACH.GELÖST.