

**Dr. Stress**  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Digitaler Stress:**

### **Wie sollte betriebliches Gesundheitsmanagement aussehen?**

Potsdam , den 1. November 2019

Referentin:  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz, Berlin

## **Fakten**

- **Bis zu 88 mal am Tag**
- **Knapp 2 Minuten jeweils**
- **Täglich 2,5- 3 h Stunden**

## **Folgen**

- **Zeitverlust**
- **Konzentrationsstörungen**
- **Kommunikationsdefizite**
- **Schlafstörungen**

## **Arbeit 4.0**

**Jahrtausende: Nomaden**

**0.0 Bauern und Handwerker**

**1.0 Dampfmaschine/Mechanik 1780**

**2.0 Elektrizität /Massenproduktion 1870**

**3.0 IT/Automatisierung 1970**

**4.0 Digitalisierung/Vernetzung 1990 (Drahtlos,  
Robotik, KI)**

## **Arbeit 4.0**

- **Geschwindigkeit/Verdichtung: ZU VIEL**
- **Beschleunigte Veränderung: ALLES NEU**
- **Vernetzung (Prozesse/Dinge/Menschen):  
ÜBERFLUTUNG**
- **Flexibilität/Freiheiten: ICH BIN SO ALLEINE**

## **Chronischer Stress POSITIVE EMOTIONEN**



### **Neugier/Interesse**

Was gibt es Neues?

### **Sehnsucht nach Zugehörigkeit**

Wer hat mir geschrieben?

### **Motivation/Begeisterung**

Alles ist wichtig, ich will alles schaffen!

**Nicht mehr abschalten können**

=

**Dauerstress!**

**Ständig unter Strom, ständige  
Selbstunterbrechung**

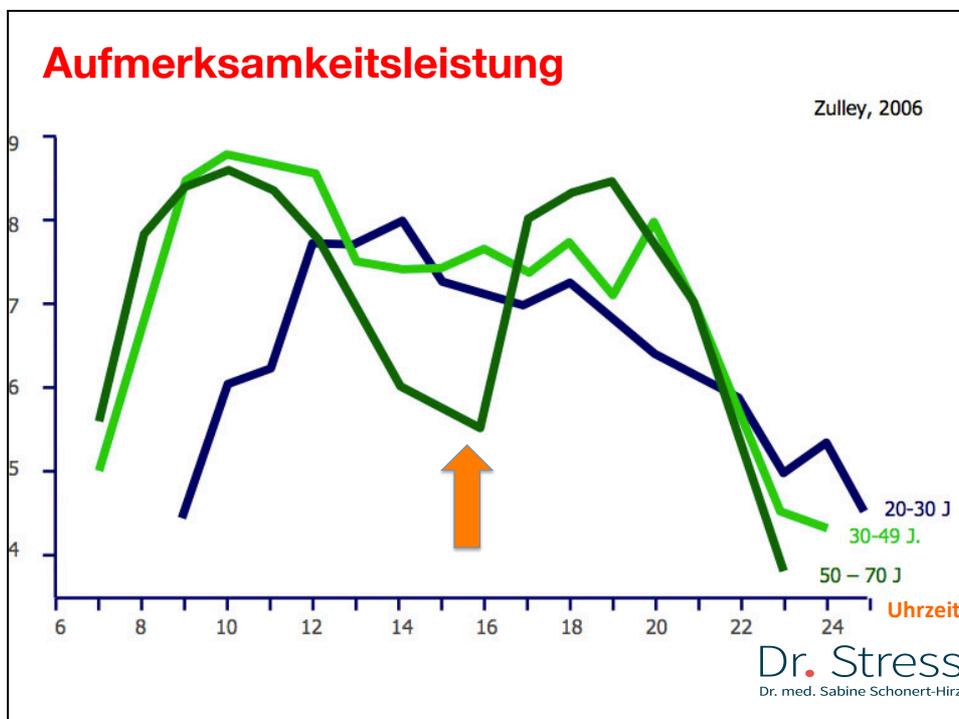
**Verlust der Impulskontrolle**

**besonders bei**

**Langeweile**

**Müdigkeit**

**Nervosität/Anspannung/Überforderung**



## **Power-Nap Ergebnisse**

- 1. Kompensiert Schlafmangel**
- 2. Erfrischt innerhalb von 15 Minuten**
- 3. Verbessert Konzentration und Produktivität**
- 4. Stärkt das Gedächtnis**
- 5. Reduziert Stress**

## **Eigene Studie: "Digitaler Stress"**

(Oktober 2017)

**Beste Methode gegen digitalen Stress?**

**63% Selbstdisziplin**

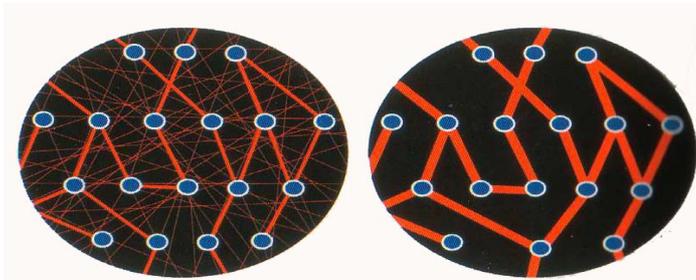
## **Grundregeln: Die 6 NOS**

- 1.** Nicht im BETT
- 2.** Nicht am TISCH
- 3.** Nicht im BAD
- 4.** Nicht im WC
- 5.** Nicht beim FAHREN
- 6.** Nicht im GESPRÄCH

## **Arbeit 4.0**

- Geschwindigkeit/Verdichtung: ZU VIEL
- **Beschleunigte Veränderung: ALLES NEU**
- Vernetzung (Prozesse/Dinge/Menschen):  
ÜBERFLUTUNG
- Flexibilität/Freiheiten: ICH BIN SO ALLEINE

## Unterschied zwischen älteren und jüngeren Gehirnen



### Jüngeres Gehirn:

- Weniger Wissen
  - Weniger Erfahrung
  - Weniger feste Verschaltungen
  - Leichtere Neubildung von Mustern
- „Fluide Intelligenz“

### Älteres Gehirn:

- Mehr Wissen
  - Mehr Erfahrung
  - Mehr feste Verschaltungen
  - Schwerere Neubildung von Mustern
- „Kristalline Intelligenz“

## Gute Voraussetzungen für Konzentration und lebenslanges Lernen

Gesundheit erhalten, Störungen behandeln

- ✓ Depressionen
- ✓ Schmerzen
- ✓ Hoher Blutdruck
- ✓ Hohe Blutzuckerwerte
- ✓ Schlafstörungen
- ✓ Eisenmangel
- ✓ Schilddrüsenunterfunktion

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

## **Ideal: Tandems aus älteren und Jüngeren**

- ➔ **IT-Fertigkeiten werden übertragen**
- ➔ **Erfahrungen werden übertragen**
- ➔ **Problembeschreibung wird trainiert**
- ➔ **Ausdrucksfähigkeit wird trainiert**
- ➔ **Ausgleich zwischen Beharrlichkeit und Innovation (Geistige Flexibilität)**

## **Arbeit 4.0**

- **Geschwindigkeit/Verdichtung: ZU VIEL**
- **Beschleunigte Veränderung: ALLES NEU**
- **Vernetzung (Prozesse/Dinge/Menschen): ÜBERFLUTUNG**
- **Flexibilität/Freiheiten: ICH BIN SO ALLEINE**

**“Wildwuchs”**

**LeseUNfreundliche  
Gestaltung der Texte**

**Fehlende  
Erkennungszeichen  
für Dringendes**

**Fehlende Verbindlichkeit**

**BGM 4.0:  
Informationsmanagement**

- **Bereichsübergreifend**
- **Verbindlich für alle**
- **Von der Führung vorgelebt und durchgesetzt**

## **DAS WICHTIGSTE**

**EMPFÄNGER-ORIENTIERUNG IMMER!**

**BetreffZiele statt Betreffzeile**

**1. Was soll der Empfänger mit der Information tun?**

(Lesen, beantworten, entscheiden, ablegen, ausdrucken...)

**2. Inhalt der Information?**

**3. Bis wann erledigen/bis wann wird eine Antwort erwartet?**

## **Arbeit 4.0**

- **Geschwindigkeit/Verdichtung: ZU VIEL**
- **Beschleunigte Veränderung: ALLES NEU**
- **Vernetzung (Prozesse/Dinge/Menschen):  
ÜBERFLUTUNG**
- **Flexibilität/Freiheiten: ICH BIN SO ALLEINE**

## **VERÄNDERUNGEN**

**Arbeitsrückstände**  
sieht „schlecht“ oder „krank“ aus  
**Müdigkeit/Hektik**  
**Fehler**  
**Konflikte**  
**Rückzug**

Dr. Stress  
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

**Führung 4.0:**  
**Führungskraft als Coach**  
**Fürsorgegespräche: fachgerechte Diagnose**  
**und Beratung**  
**Aktivierende Gespräche:**  
**Problemlösekompetenz der MA stärken**  
**Anerkennender Erfahrungsaustausch:**  
**Wertschätzung und Bindung der**  
**Leistungsträger**

## **BGM 4.0: Vielfältige Unterstützung**

**Betriebsinterne Ansprechpartner**

**Externe EAP Angebote (vertraulich)**

**Kooperation mit Ärzten/Kliniken/**

**Therapeuten/Gesundheitsanbietern/**

**Krankenversicherungen/Rentenversicherung**

**(auch digital unterstützt)**

## **BGM/BGF 4.0: ANPASSUNG BITTE**

**Verhalten**

**Verhältnisse**

**bereichsübergreifend**

- **Selbstdisziplin (digitale Medien)**
- **Selbstorganisation zur besseren Konzentration**
- **Lernkompetenz auffrischen**
- **Effiziente Pausen machen**
- **Erreichbarkeit und Dringlichkeit regeln**
- **Informations-Überflutung eindämmen**
- **Niedrigschwellige Lernangebote**
- **Fürsorgekompetenz der FK**

## **BGM/BGF 4.0: Wünschenswert**

- Aufklärung über die Sogwirkung digitaler Medien besonders bei Jugendlichen
- Elternschule: Wie stärkt man die Selbstdisziplin frühzeitig?
- Breit gefächertes Konzentrationstraining: Yoga, Pilates.
- Schlafschule
- Brainfood
- Meditation, Achtsamkeit (MBSR), Bogenschießen, Musizieren, Golf
- Förderung der Wertschätzung untereinander

## **Kontinuierliche Rückmeldung im Gehirn**

**ZU WENIG:  
STRESSAKTIVIERUNG**

**GENUG:  
BERUHIGUNG**