



## Veränderungsbegleitung mit System

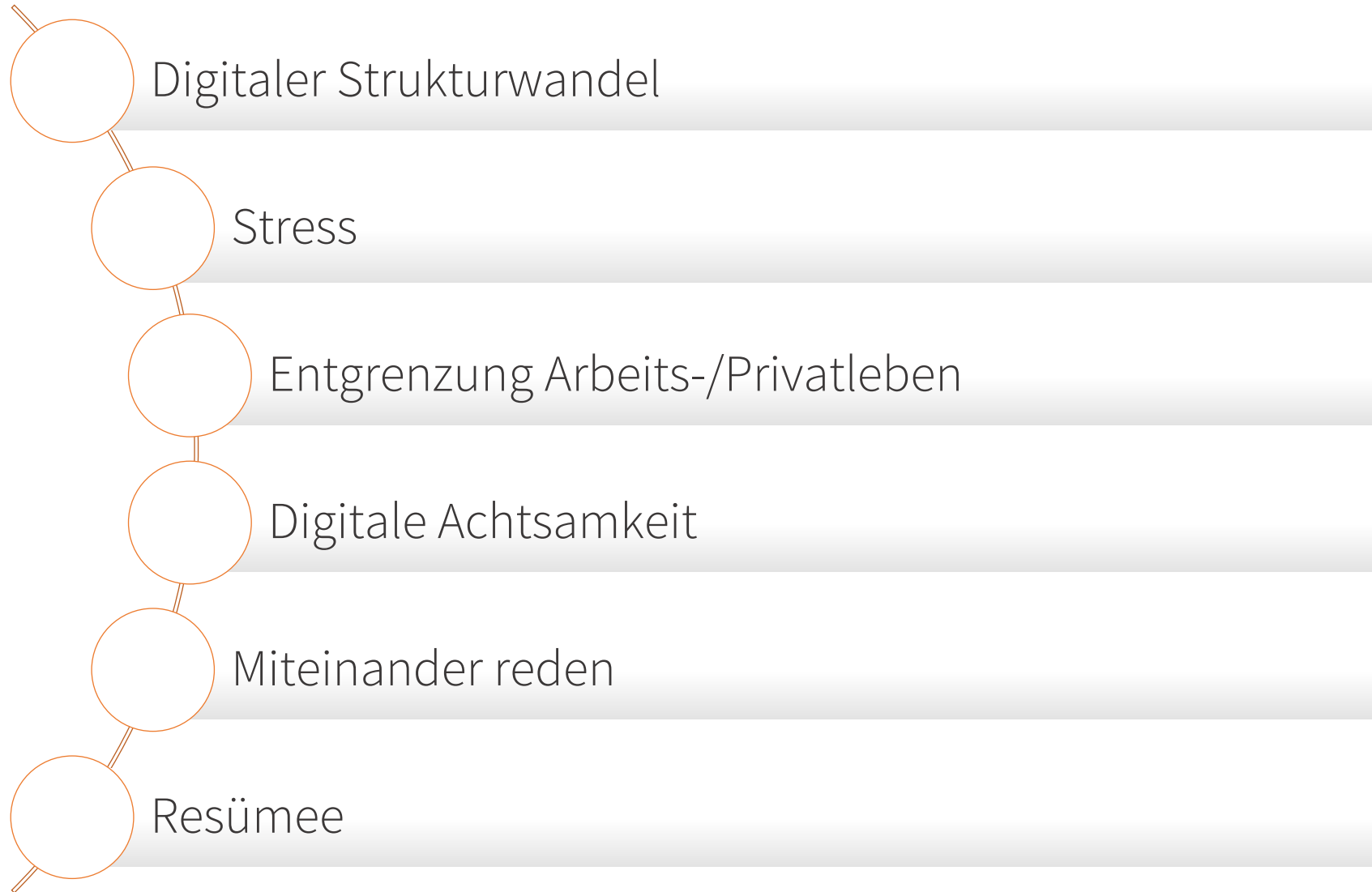
Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

Impulsvortrag im Rahmen des  
MV Works Kongress 2021  
„Gesund Digital Arbeiten“

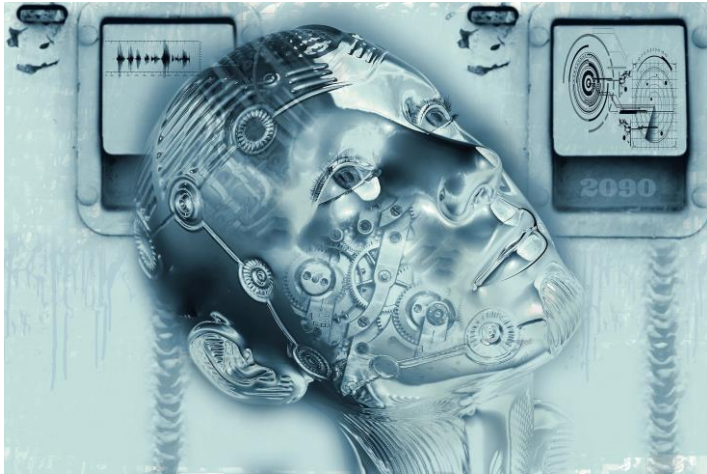


[www.sandrabrauer.de](http://www.sandrabrauer.de)

# Inhalte



# Digitale Technologien verändern unsere Welt



Smartphone, Instant  
Messenger, Team Calls



Ständige Überflutung  
mit Informationen



Permanente  
Erreichbarkeit



Häufige  
Unterbrechungen



## Vorzüge der Digitalisierung

- Unterstützung
- Erleichterung
- Freude
- Flexibilisierung
- Zeitersparnis
- Produktivitätserhöhung

Die Digitalisierung aller Lebens- und Arbeitsbereiche fordert ihren Tribut und verschafft zugleich ungeahnte Möglichkeiten.

Markus Baumanns

## Definition Stress

„Stress ist die natürliche Reaktion auf Anspannung, Druck und Veränderung“

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Stress zu "einer der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts" erklärt.

„Es gibt wichtigeres im Leben als  
ständig dessen Geschwindigkeit zu  
erhöhen.“

Mahatma Gandhi

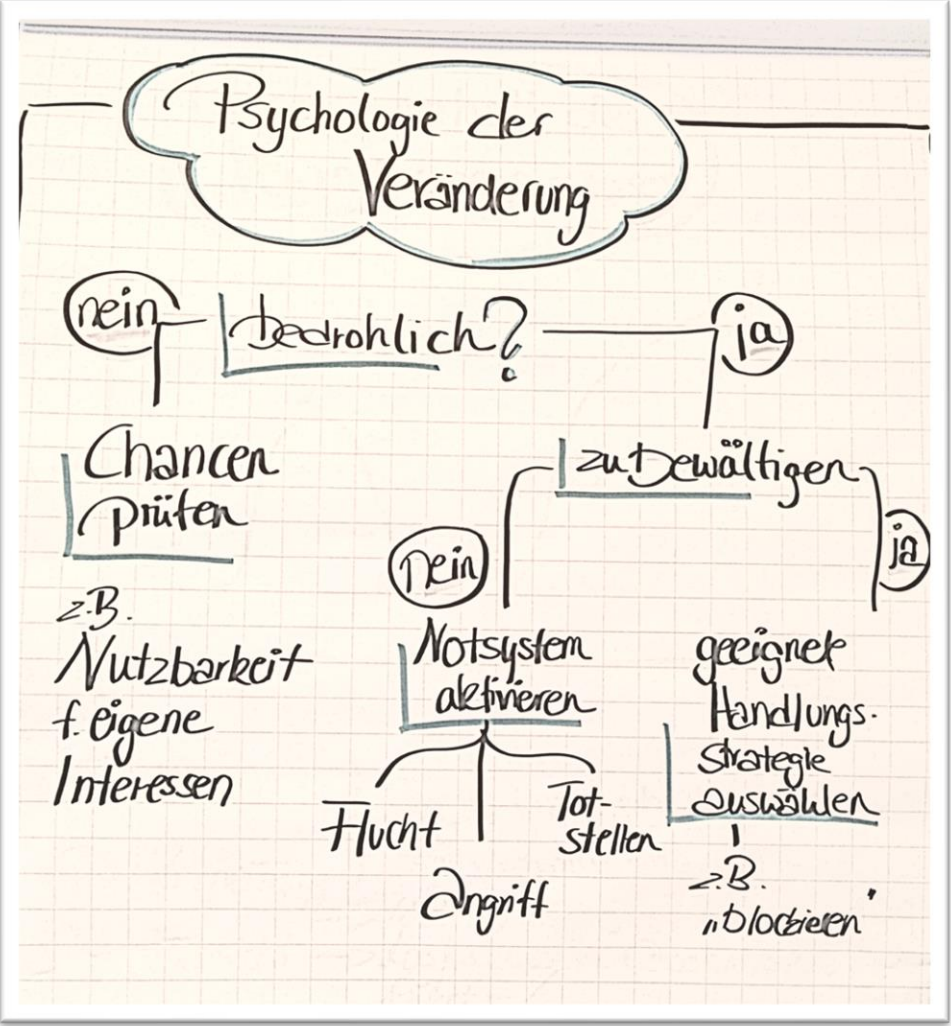




## Stressauslöser im Kontext des digitalen Strukturwandels können sein

- Veränderung (abhängig vom Persönlichkeitstypus)
- Technische Überforderung (digitale Kompetenz, Lernbereitschaft)
- Leistungsüberwachung
- Angst vor Jobverlust (Veränderung der Arbeitswelt, Robotik, Automatisierung etc.)
- Entgrenzung Arbeit/Freizeit (Flexibilisierung von Arbeit)
- Digitale Kommunikation (mit Vorgesetzten, Kollegen, Kunden, privat)
- Informationsverarbeitung/-überflutung (Vielzahl von Informationen, permanente Verfügbarkeit)

# Stress | ... die natürliche Reaktion auf Anspannung, Druck und Veränderung



Quelle: aus dem Stressimpfungstraining nach Maichenbaum

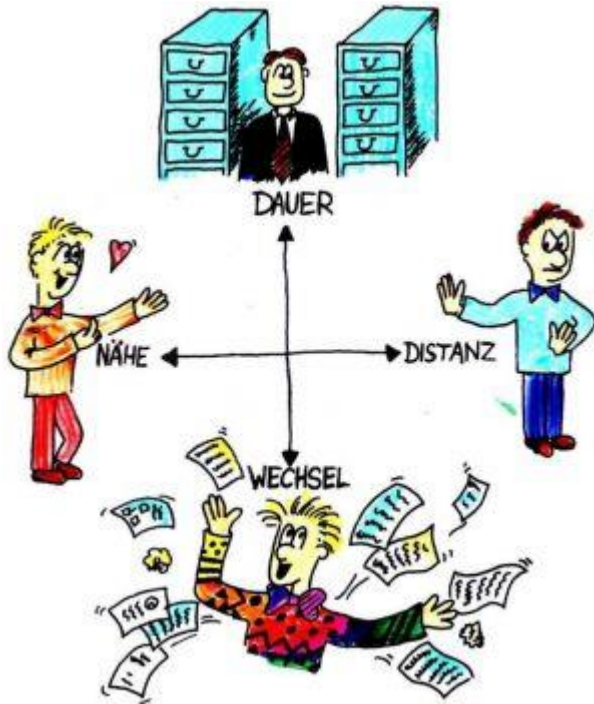
„Wenn der Wind der Veränderung weht, bauen die einen Mauern, die anderen Windmühlen.“

Chinesisches Sprichwort



# Persönlichkeitstypen nach Riemann-Thomann

## menschliche Unterschiede in Kommunikation & Miteinander



## Menschliche Grundausrichtungen

- Bedürfnis nach Nähe (Kontakt, Harmonie u. Geborgenheit),
- nach Distanz (Unabhängigkeit, Ruhe u. Individualität),
- nach Dauer (Ordnung, Regelmäßigkeit u. Kontrolle) und
- nach Wechsel (Abwechslung, Spontanität, Kreativität)

Quelle: <https://www.schulz-von-thun.de/die-modelle/das-riemann-thomann-modell>

# Stolpersteine bei der Nutzung digitaler Werkzeuge | Entgrenzung Arbeit/Freizeit

## Wodurch ausgelöst?

- Permanente Verfügbarkeit
- „wir sind da so hineingeraten“
- Glaubenssätze/Muster
  - Ich muss beweisen, dass ich arbeite
  - Mein Chef misstraut mir
  - „nur wenn ich leiste, werde ich anerkannt...“
  - ....

# Stolpersteine bei der Nutzung digitaler Werkzeuge | Fokus Smartphone/Social Media

## Auswirkungen

- Dopaminausschüttung
- Random Reward Effect
- Digitaler Stress
  - Erschöpfung
  - Konzentrationsstörungen
  - Schlafstörungen
  - Innere Unruhe
- Physische Faktoren (Augen, Muskel/Skelett)
- Psycho-soziale Faktoren
  - Minderwertigkeit durch Vergleiche (Instagram, TicToc)
  - Cybermobbing
- Beziehungsgestaltung, Konflikte (Bsp. Kleinkinder, Familien)

## Stolpersteine bei der Nutzung digitaler Werkzeuge | Entgrenzung Arbeit/Freizeit

- Digitalisierung hat **positiven Effekt auf die Gesundheit**, wenn sie **flexible Arbeitszeiten und -bedingungen**, wie zum Beispiel Home-Office, ermöglicht.
- **Digitale Überlastung** kann allerdings zu **emotionaler Erschöpfung** führen. (durch ständige Erreichbarkeit, die Menge der zu verarbeitenden Informationen und den technologischen Anpassungsdruck). Jüngere Beschäftigte nehmen diese Belastungen stärker wahr als ältere Beschäftigte.
- **Emotionale Erschöpfung verstärkt** sich, wenn **Handy, Laptop oder Tablet zu Arbeitszwecken in der Freizeit** genutzt werden.
- **Nutzung digitaler Endgeräte zu Arbeitszwecken** in der **Freizeit** verschärft Konflikte zwischen Beruf und Privatleben.
- Auch das Verhalten der Führungskräfte ist entscheidend: **Je häufiger eine Führungskraft mobil** arbeitet, desto stärker ist die **digitale Überlastung** der Beschäftigten.

Was nun tun?





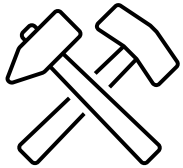
Es gibt nicht die EINE Lösung.

Individuen nehmen (digitalen) Stress verschieden wahr, nicht jeder leidet unter Stress oder Suchtverhalten, zudem sind Arbeits- und Lebenswelten verschieden.

# Digitale Balance durch digitale Achtsamkeit → Selbststeuerung



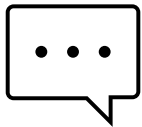
Wissen (Digitalisierung,  
Mensch, Interaktion)



Werkzeuge  
(Stressmanagement,  
Digitale Kompetenzen)



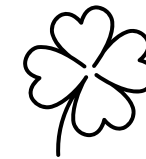
Achtsamkeit (bewusst  
sein/leben/arbeiten;  
Persönlichkeit)



Kommunikation  
(Digitalisierungsspielregeln)



Gesundheit



Wohlbefinden



Produktivität

## Was kann hilfreich sein?

- Digitale Achtsamkeit trainieren
  - Digitales Bewusstsein entwickeln
  - Klar mit sich selbst sein (eigene Grenzen, Kompetenzen und Bedürfnisse erkennen)
  - Digitalisierungsspielregeln entwickeln (für sich und gemeinsam mit anderen)
- Digitalisierungsspielregeln kommunizieren (privat/beruflich)
- Unterstützende Werkzeuge einsetzen, Technik nutzen (Apps, Benachrichtigungen)
- Strukturen, Gewohnheiten, Disziplin entwickeln

# 10 Fragen für mehr digitales Bewusstsein

- Will ich das, was ich tue, gerade jetzt?
- Ist es gut so wie es ist?
- Können wir so gut zusammen arbeiten?
- Wie gestaltest du Dein digitales Nutzungs- und Konsumverhalten?
- Wie viele Newsletter erhältst du?
- Gibt es autom. Benachrichtigungen? Welche benötigst du wirklich? (Outlook, Social Collaboration, Handy-Apps)
- Wie startest du in den Tag? Wie beendest du ihn?
- Bist du ein gutes Vorbild für Deine Kinder?
- Hat Dein Handy auch tagsüber gelegentliche Ruhepausen?
- Bist du ein gutes Vorbild für Deine Mitarbeiter?

## Empfehlung:

### Umsetzung regelmäßiger Retrospektiven (aus dem Scrum abgeleitet)

- Als Ergänzung zu 1:1-Feedback und anstelle einmal im Jahr stattfindender (kostenintensiver) Team-Entwicklungs-Workshops
- Regelmäßig
- Vorzüge
  - Weniger Zeitaufwand
  - Schneller Änderungen hervorbringen

## Retrospektiven\*-Format nutzen

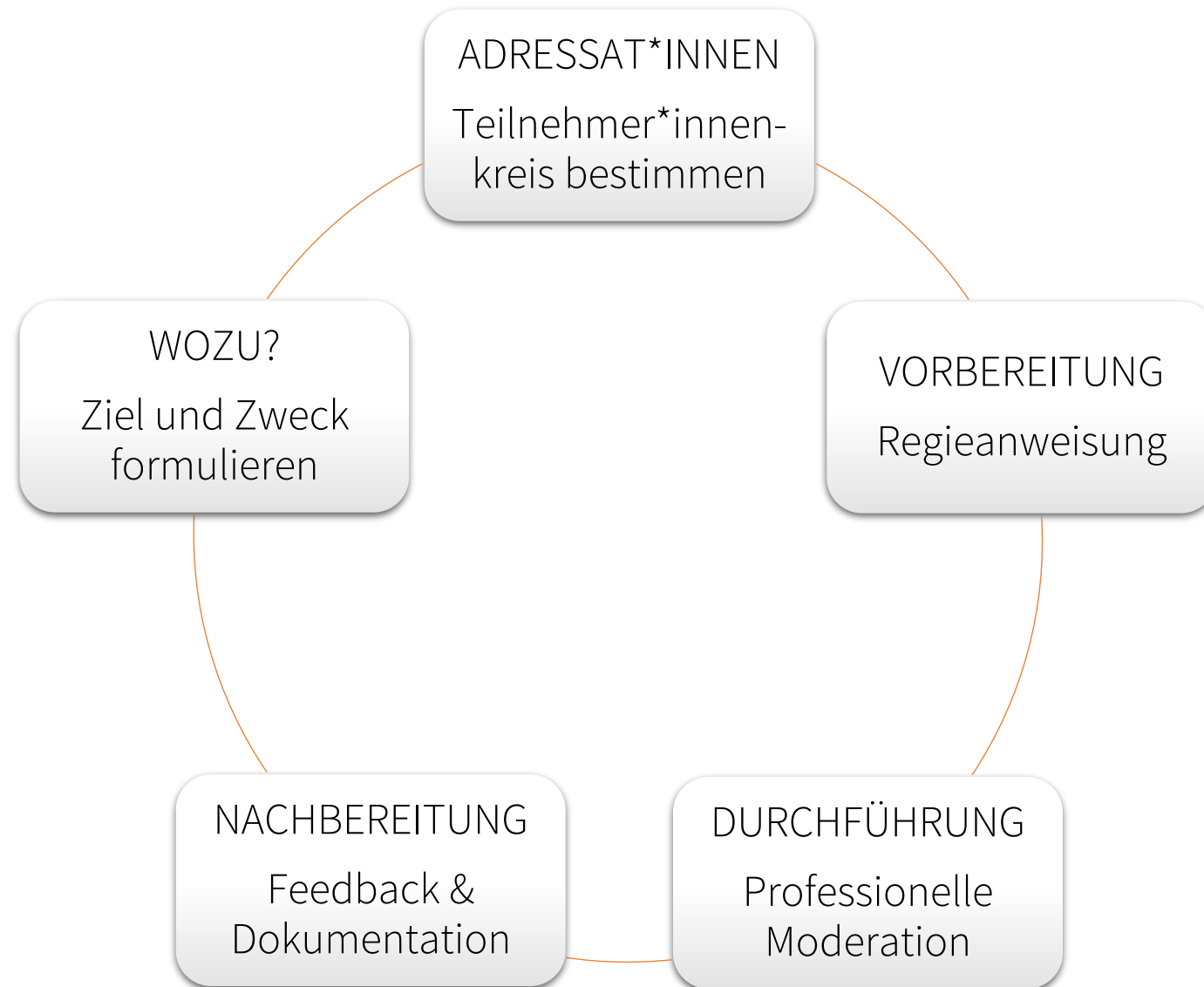
- Was darf bleiben?
- Was darf gehen?
- Was haben Sie gelernt?

\*Retrospektiven sind strukturierte Teamtreffen, bei denen es darum geht, aus der Vergangenheit zu lernen. Dazu schauen die Teammitglieder gemeinsam zurück und bewerten, was gut und was schlecht gelaufen ist.

Außerdem analysieren sie, warum Dinge gut oder schlecht waren, um so zu Maßnahmen zur Verbesserung zu kommen. Oberstes Ziel ist es, die Zusammenarbeit stetig zu verbessern.

*(siehe [it-agile.de](http://it-agile.de))*

# Besprechungen durchführen



# 7 hilfreiche Tipps zur Durchführung von Online-Veranstaltungen

- 
- Vorbereitung ist alles
  - Zielfokus stets bewahren
  - Menschliche Ebene berücksichtigen
  - Konsequente, strukturierte Moderation
  - Fehlerfreundlichkeit in Bezug auf Technik
  - Partizipation und Interaktion
  - Mit Überraschungen ist zu rechnen



„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

Viktor Frankl

## Link- & Lese-Tipps

Studie „Gesundheitliche Effekte des digitalen Wandels am Arbeitsplatz“, Universität St. Gallen 2018:  
<https://www.alexandria.unisg.ch/258578/1/studienergebnis-digitalisierung-2019.pdf>

Studie „Gesund digital arbeiten“, Prof. Gimpel , Fraunhofer Institut für Angewandte Wirtschaftsinformatik, et al. 2019: <https://gesund-digital-arbeiten.de/>

Random Reward Effekt:

<http://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/>

Zoom-Fatigue:

<https://www.bbc.com/worklife/article/20200421-why-zoom-video-chats-are-so-exhausting>

FOMO

<https://www.tk.de/techniker/magazin/digitale-gesundheit/fomo-2048966>

## Link- & Lese-Tipps

Veränderungen möglich machen

<https://sandrabrauer.de/veraenderungen-moeglich-machen-lsug-meetup/>

Digitales Bewusstsein

<https://sandralianebraun.de/stressfaktor-digitalisierung/>

<https://drive.google.com/drive/folders/1PWf3EoDsibtck-eTfbsrC83Fe0sVF-8m?usp=sharing>

<https://t2informatik.de/blog/prozesse-methoden/digitales-bewusstsein/>

<https://sandrabrauer.de/handy/>

<https://sandrabrauer.de/arbeitswelt/> (auf die Arbeitswelt bezogen)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Das\\_Dilemma\\_mit\\_den\\_sozialen\\_Medien](https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Dilemma_mit_den_sozialen_Medien)

<https://www.swr.de/swr2/wissen/digitaler-stress-im-job-swr2-wissen-2020-11-26-100.html>

Cal Newport | Digitaler Minimalismus

<https://www.m-vg.de/redline/shop/article/15751-digitaler-minimalismus/>

Sarah Spiekermann | Digitale Ethik

<https://www.droemer-knaur.de/buch/sarah-spiekermann-digitale-ethik-9783426277362>

www.sandrabrauer.de



## Veränderungsbegleitung mit System

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining

Impulsvortrag im Rahmen des  
MV Works Kongress 2021  
„Gesund Digital Arbeiten“



Fragen gern an  
[kontakt@sandrabrauer.de](mailto:kontakt@sandrabrauer.de)

[www.sandrabrauer.de](http://www.sandrabrauer.de)



## Veränderungsbegleitung mit System

Beratung | Coaching | Stolpersteintraining



„Für mehr digitale Balance & digitale Resilienz“  
Lust machen auf & Angst nehmen vor Veränderung