

DIGITALER STRESS

Dr. Markus Felder

INHALTE:

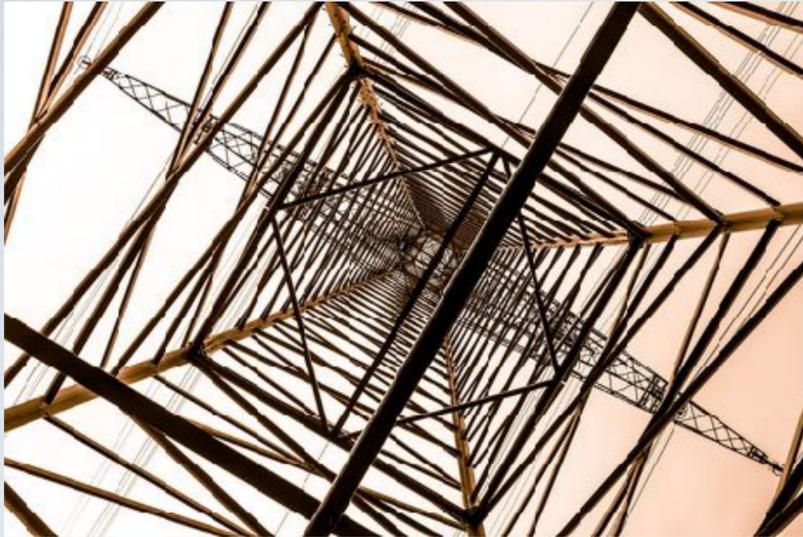


Definition von Stress / Digitalen Stress

Genese von Stress

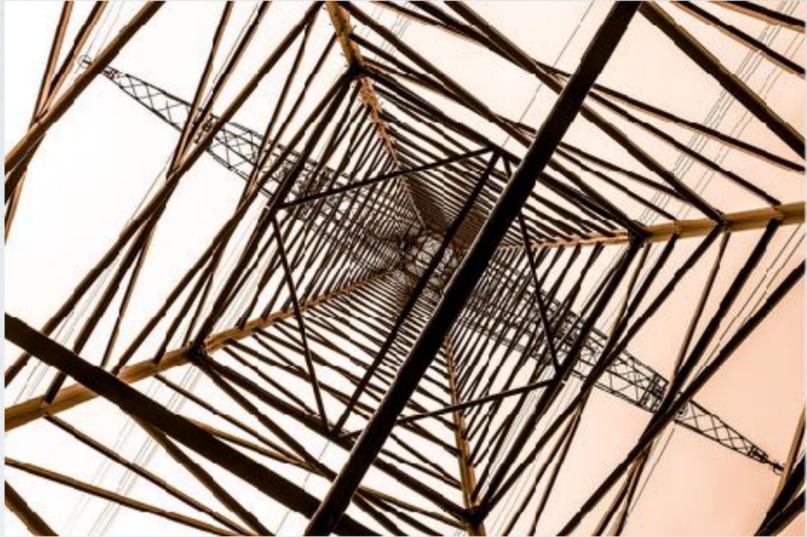
Umgangsweisen

STRESS DEFINITION



Ursprünglich aus der Technik - Materialprüfung
Spannung, Verzerrung von Glas, Metal.

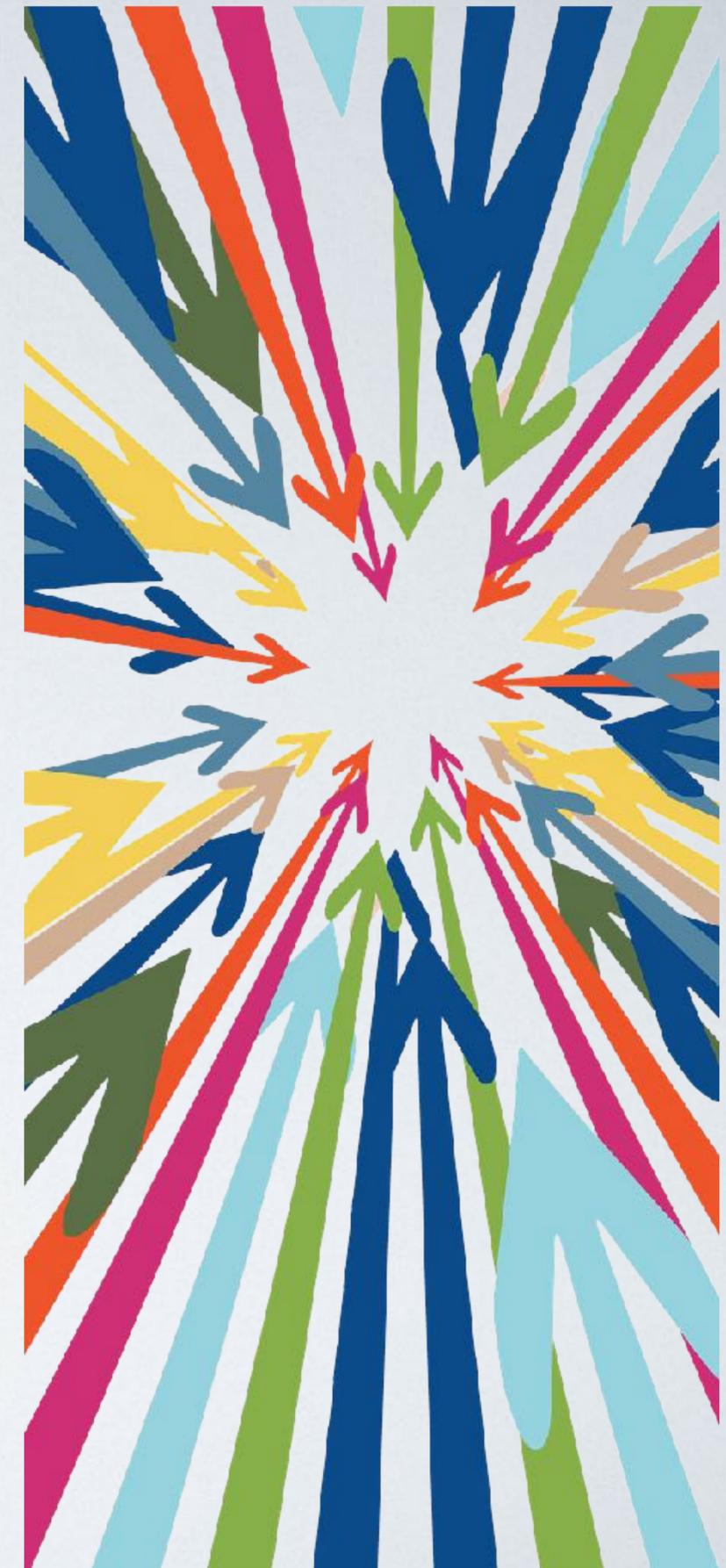
1950 Hans Selye (Vater der Stressforschung)
auf dem Menschen übertragen



**Stress bezeichnet
die körperlichen und psychischen Antworten
des Organismus auf Belastungen.
Die auslösenden Ursachen nennt man Stressoren.**

STRESS

„Ergebnis eines Ungleichgewichts zwischen äußeren Anforderungen und den zur Verfügung stehenden Möglichkeiten, diese zu bewältigen“. (Lohmann-Haislah 2012)



STRESS

Eine Frage der Balance

ANFORDERUNGEN

RESSOURCEN



DIGITALER STRESS



Stresserleben, welches aus dem Unvermögen eines Individuums resultiert, mit neuer Technologie in einer gesunden Art umzugehen (Brod 1982).

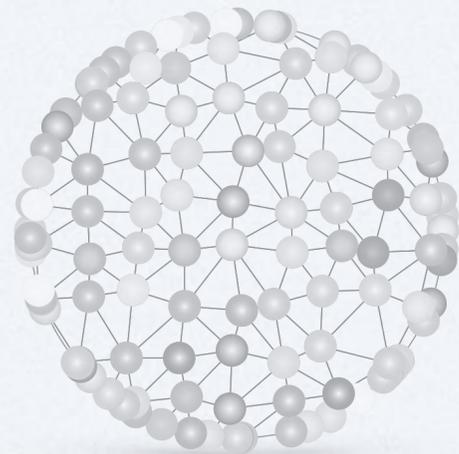
TECHNOSTRESS DIGITALER STRESS

Doch trotz vieler positiver Wirkungen kann die Mensch-Computer-Interaktion zu beträchtlichem Stress bei Benutzern führen. Diese Art von Stress wird als Technostress bezeichnet





Was stresst Sie zur Zeit?



STRESS

Stressoren



Ressourcen/
Copingstrategien/
Bewältigung

Stress

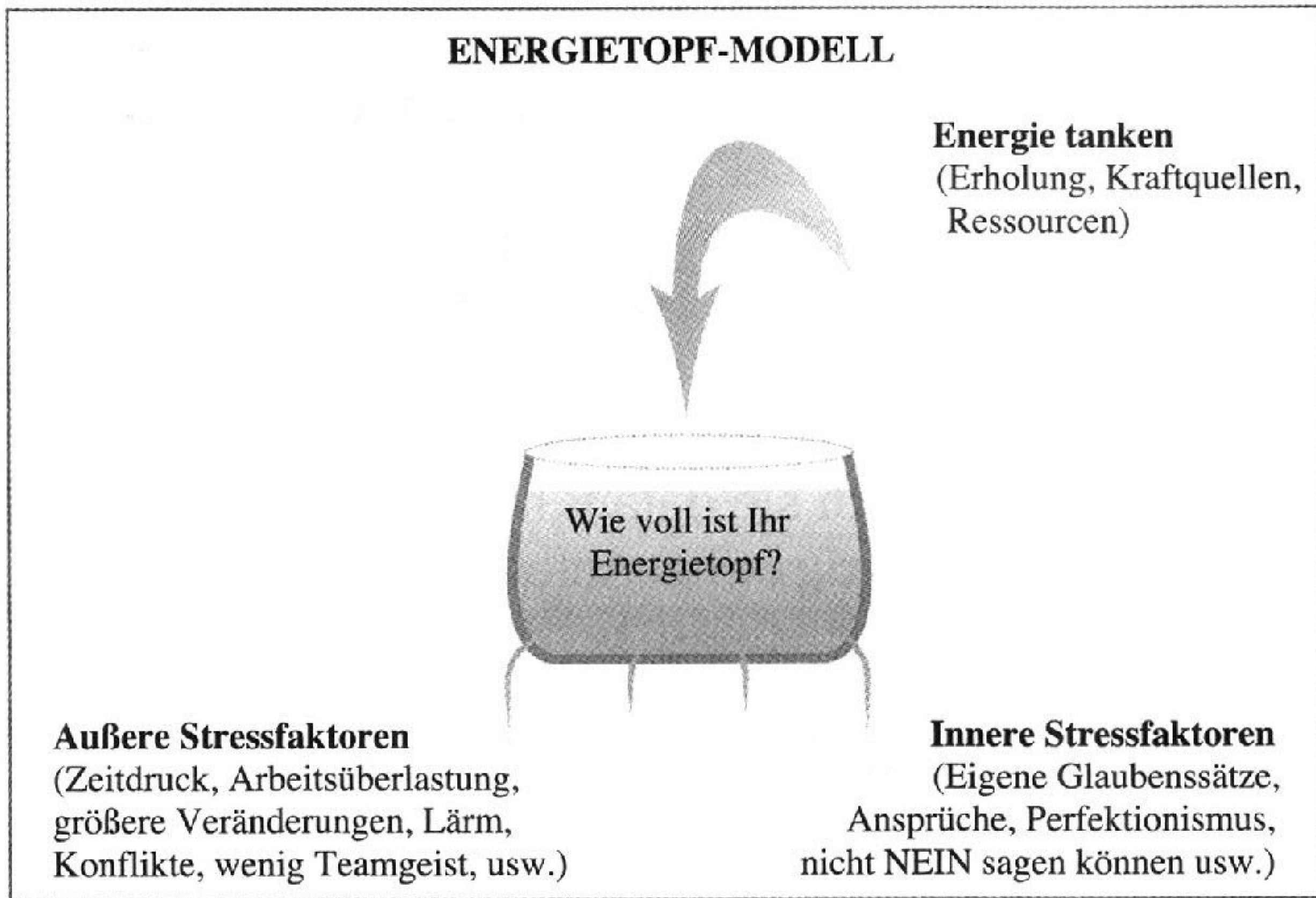
kurzeitiger

langzeitiger

Eustress

Distress

Abb. 3: Energietopfmodell nach Klug



WIE HAT SICH DIE ARBEIT VERÄNDERT?

DOZENT UND LEHRER DIGIFERNUNTERRICHT

- Viel Vorbereitung für attraktive Aufträge
- Viele Feedbackschulden
- Kaum Korrekturzeit am Stück/außer Haus
- Angestrengte Videokonferenzen
- Noch kein fester Rhythmus

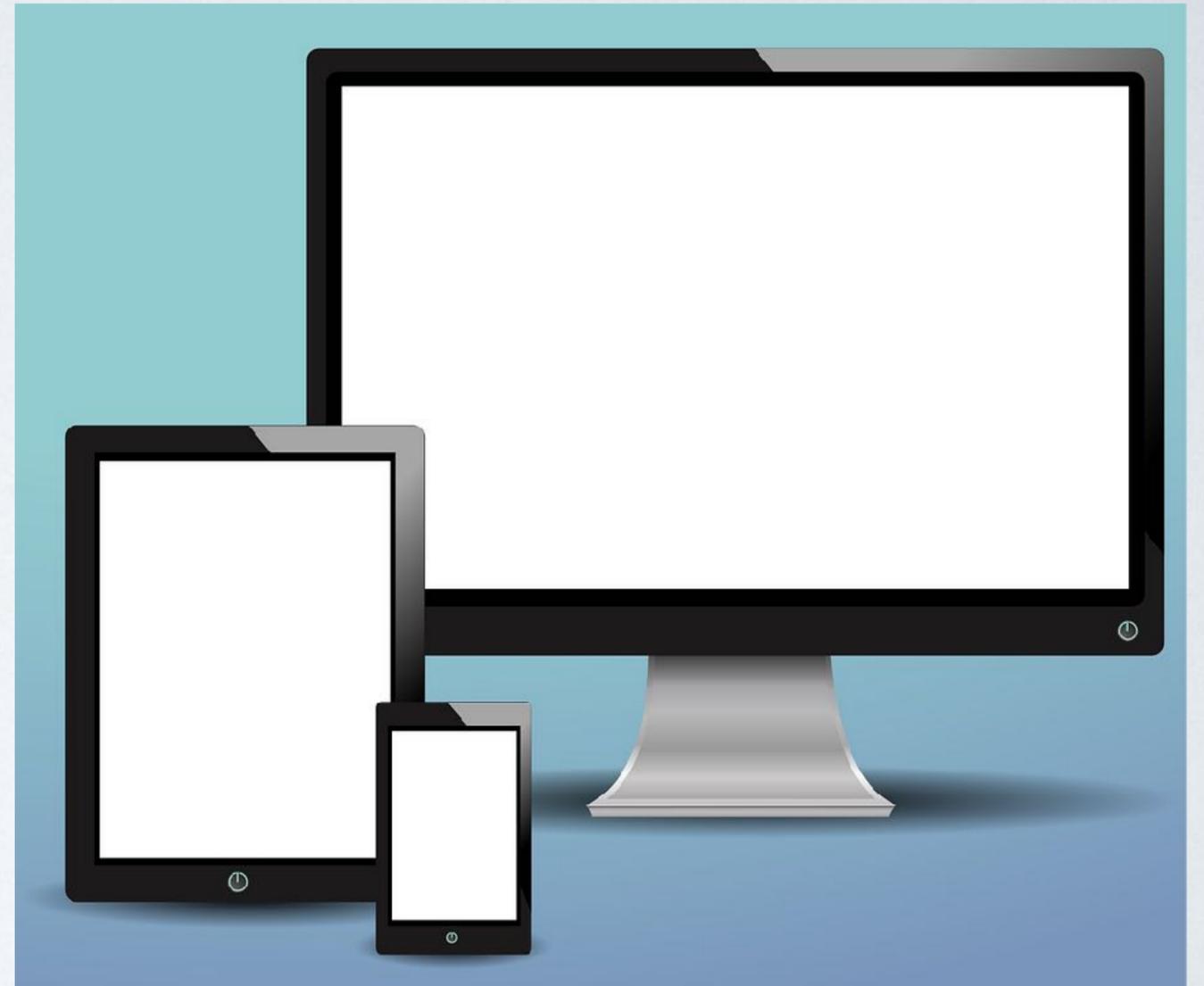


Bild : Pixabay Licence - Free for commercial use, No attribution required

WAS STRESST ZUR ZEIT?

- Immer erreichbar - viele Mails
- Dazwischen Garten/Familie
- Viele Aufgaben
- Einteilung
- Unterschiedliche Medien/
Plattformen/Programme
- Laufende Neuerungen
- Technologie-Unkenntnis
- Verantwortlichkeiten
- Viele Listen
- Videokonferenzen

STUDIE:

DIGITALER STRESS IN DEUTSCHLAND, 2018

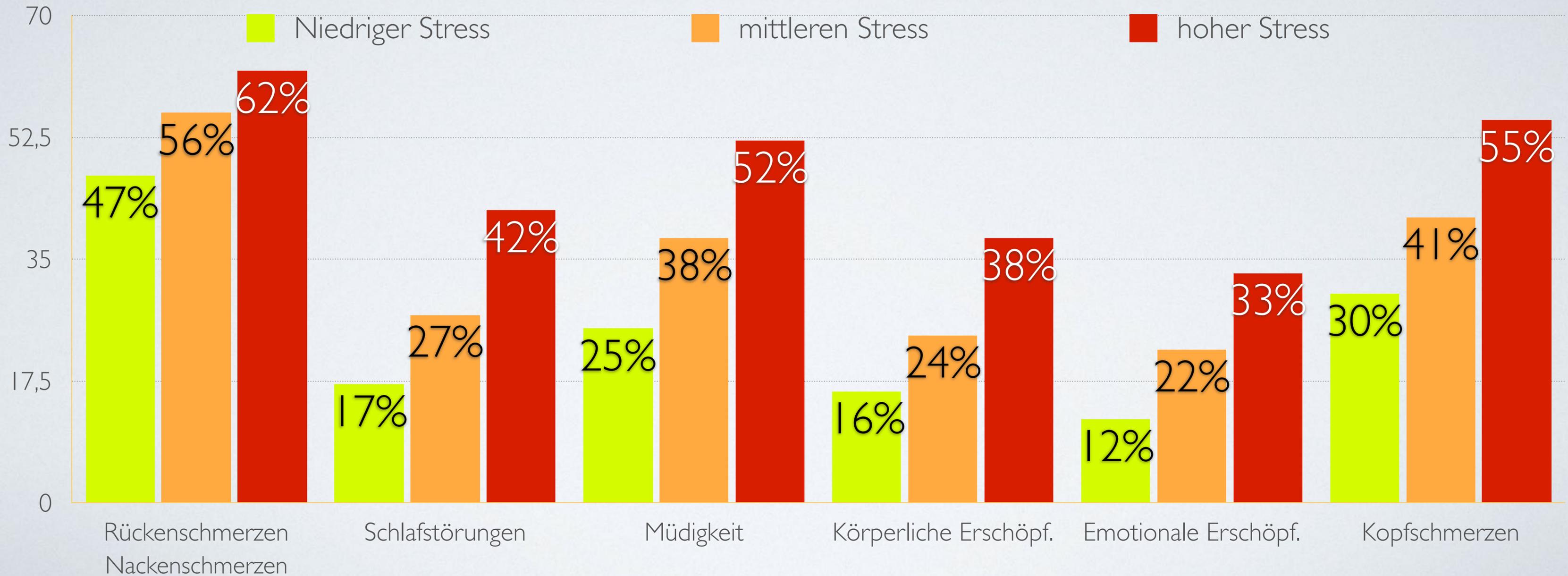
Gimpel H., Lanzl J., Manner-Romberg T., Nüske N.

- **Zunahme gesundheitlicher Beschwerden** + Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, allg. Müdigkeit
- **Verringert die berufliche Leistung** - Arbeitszufriedenheit
- **Zunahme Work-Life-Conflict** Verwischung
- **Stresslevel hängt nicht nur vom Digitalisierungsgrad ab** Nutzungsunsicherheit
- **Häufigkeit der Nutzung** 88% Email, 81% Drucker, Scanner
- **Geschlechtsspezifische Unterschiede** Unterschied. Technologien: Frauen 14. Männer 12
- **Altersverteilung** 25-34a am meisten betroffen

GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN

Digitaler Stress in Deutschland 2018: Gimpel H., Lanzl J., Manner-Romberg T., Nüske N.

n=2.640



CORONA STUDIEN BEISPIELSWEISE

Österreich:

Studie #zuhausebleiben des Statista Research Department,

Link: <https://www.mindtake.com/de/studie-über-die-1-woche-des-corona-shutdowns>

Schweiz:

Swiss Corona Stress Study, Universität Basel,

Link: https://sosci.scicore.unibas.ch/coronastress_d

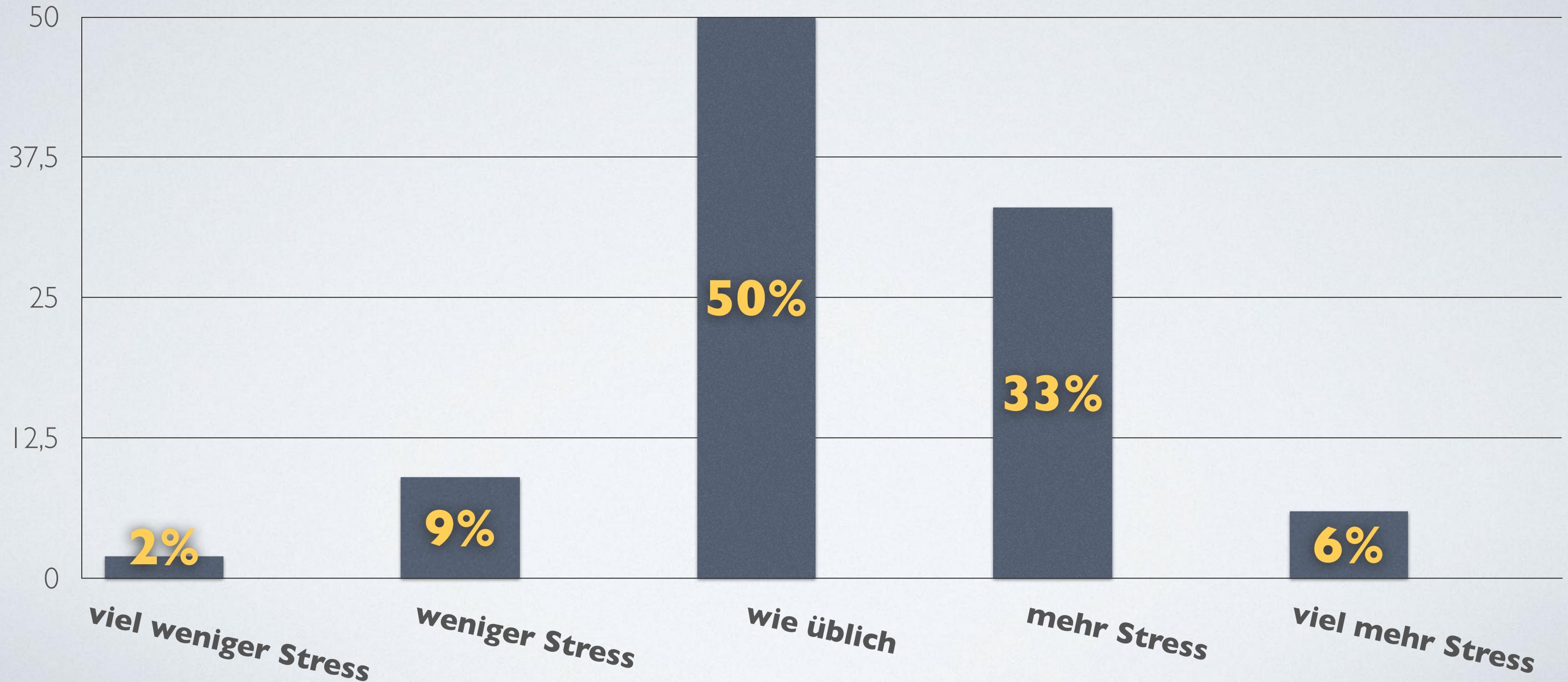
Deutschland:

Psychobiologische Konsequenzen der Corona Pandemie, Medizinische Psychologie am
Universitätsklinikum Heidelberg,

Link: https://www.soscisurvey.de/sozialeisolation_stress/

Studie #zuhausebleiben des Statista Research Department,

Link: <https://www.mindtake.com/de/studie-über-die-1-woche-des-corona-shutdowns>



SPEZIFISCHE AKTUELLE KONTEXTFAKTOREN

Kombination von verschiedenen Stressoren

Hilflosigkeit ...

Unklarheit der Situation

Digitale Kommunikation

Finanzielle Sorgen

Gleichzeitigkeit

Verunsicherung

Enger Lebensraum

Fehlende Struktur

Kein Sport

Verantwortlichkeit

Überforderung

Kein Abstand

Angst

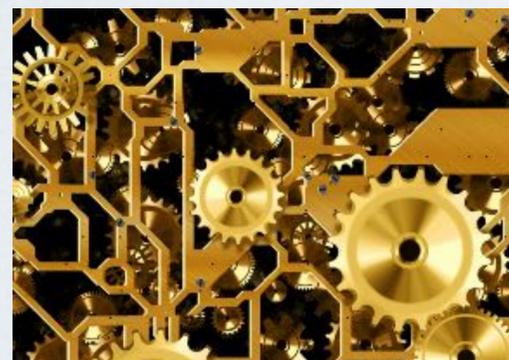
WAS LÄUFT IM HINTERGRUND AB?

AUTOMATISCHE SYSTEME



Bedrohung

Fürsorge



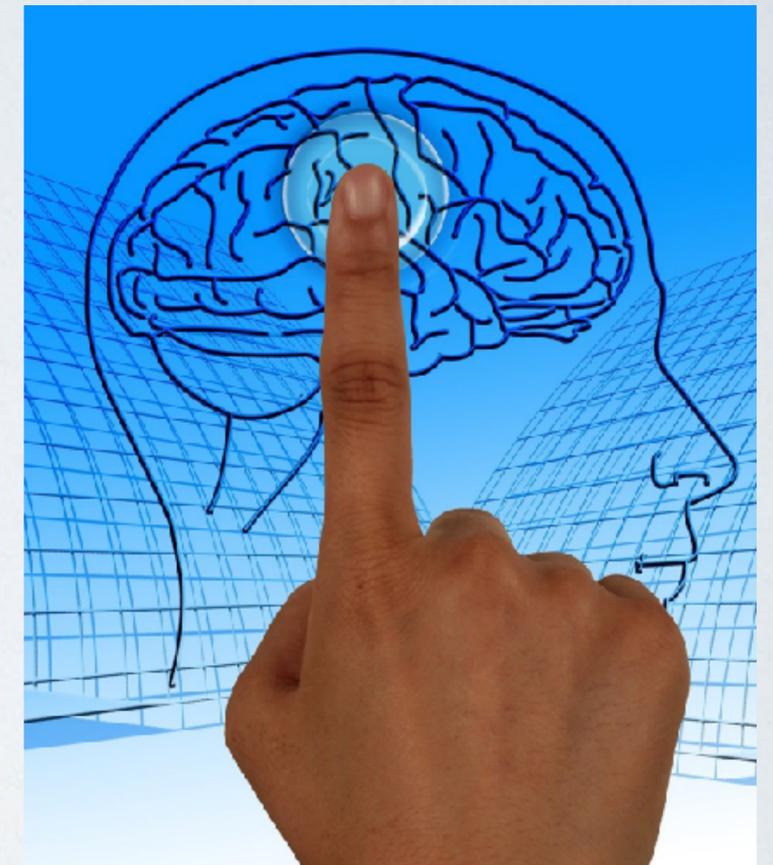
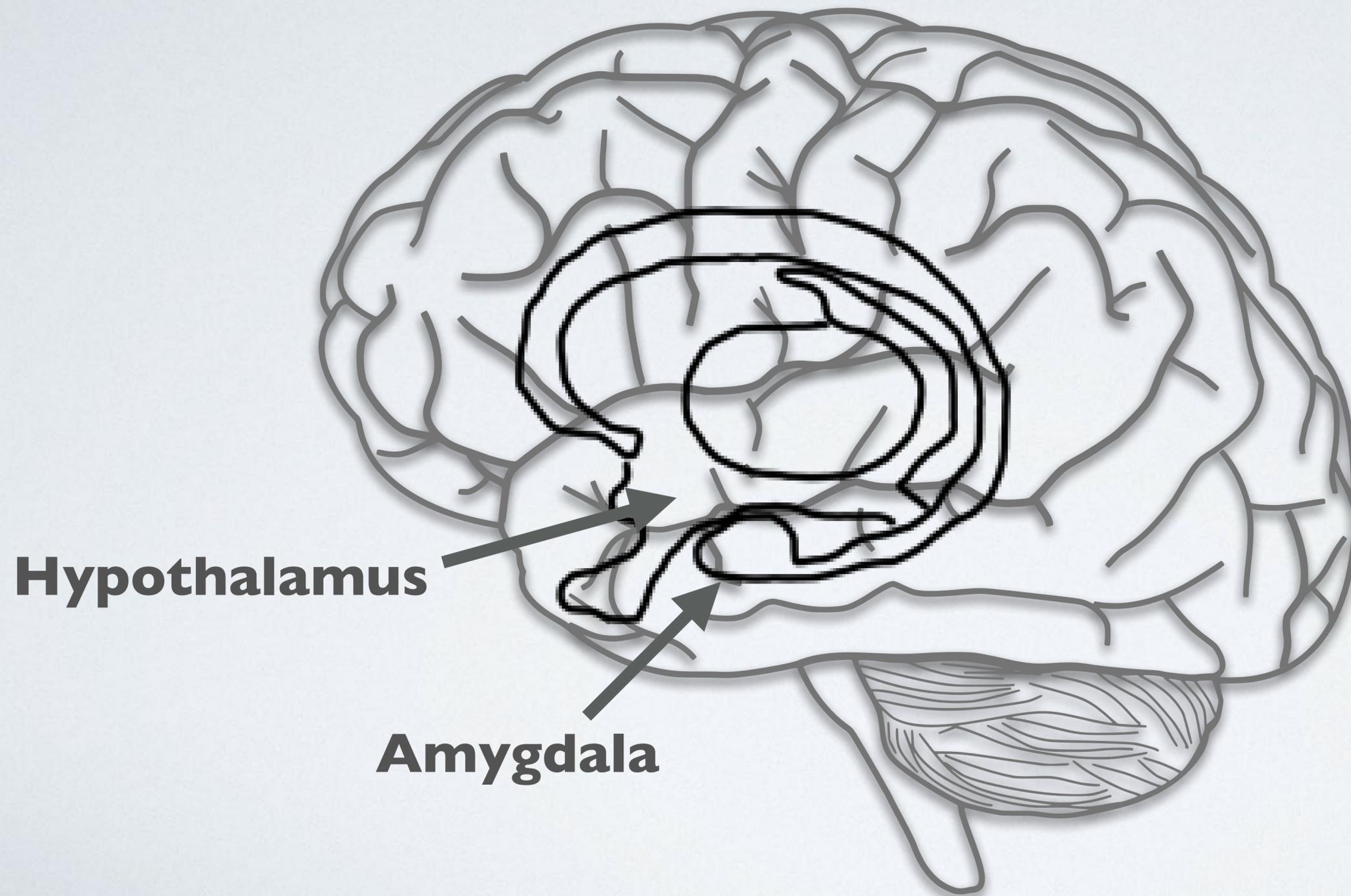
Antrieb

Default mode network

FIGHT OR FLIGHT OR FREEZE



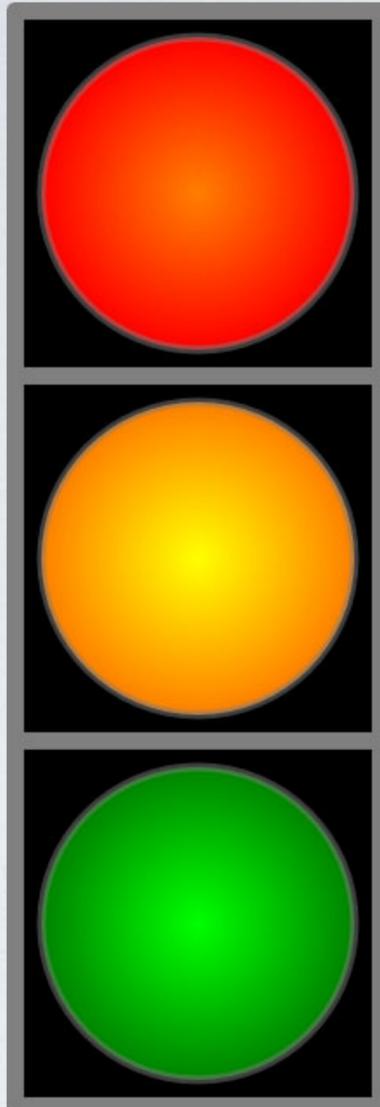
LIMBISCHES SYSTEM



UMGANG MIT STRESS

UMGANG MIT STRESS

Stresslevel



hoher

Was löst Stress aus?

mittlerer

Wie reagiere ich auf Stress?
(Stressampel:
Umschaltungen von GRÜN auf GELB, GELB auf ROT)

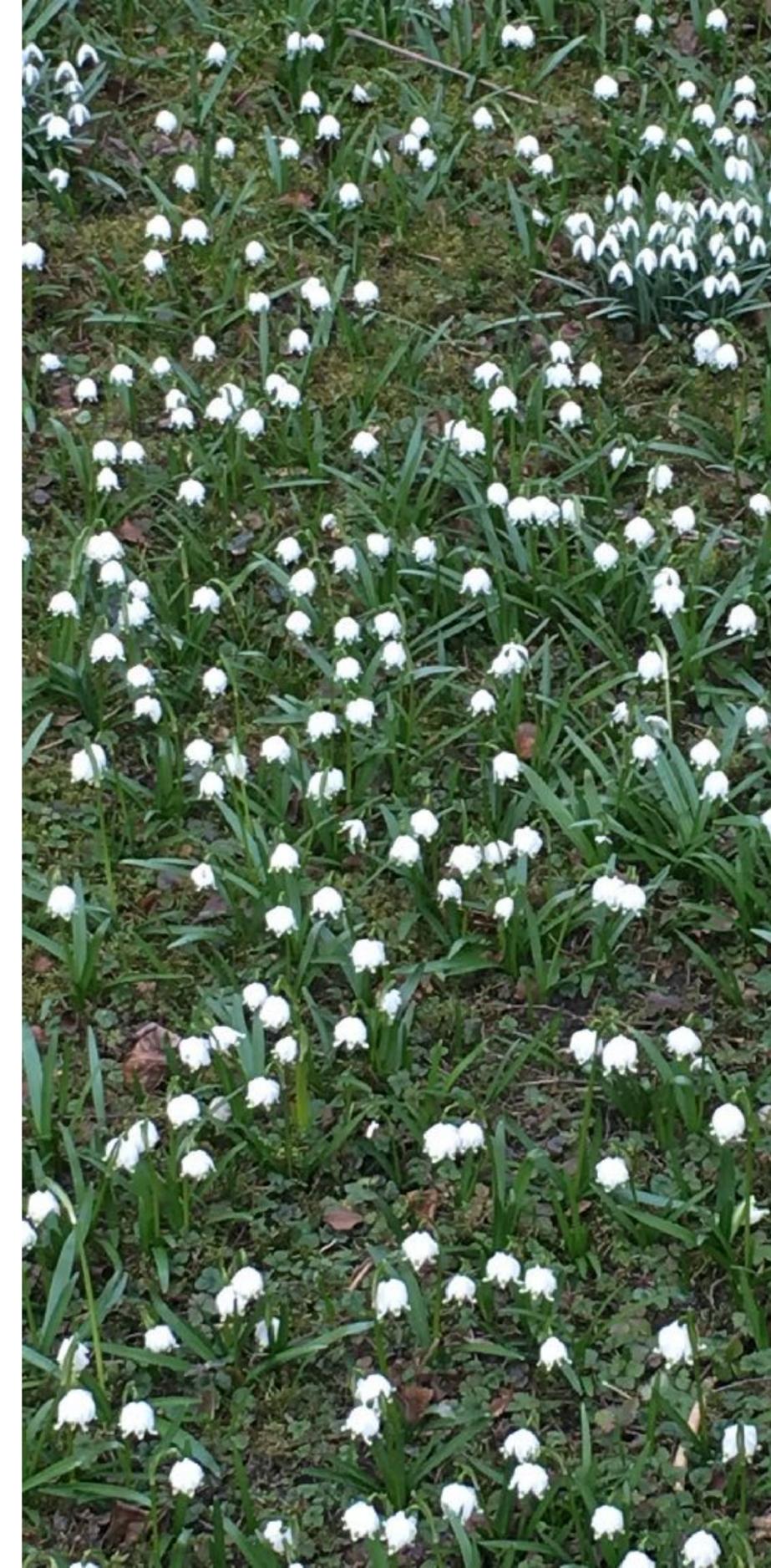
kein/wenig

Was hilft mir im Umgang mit Stress?

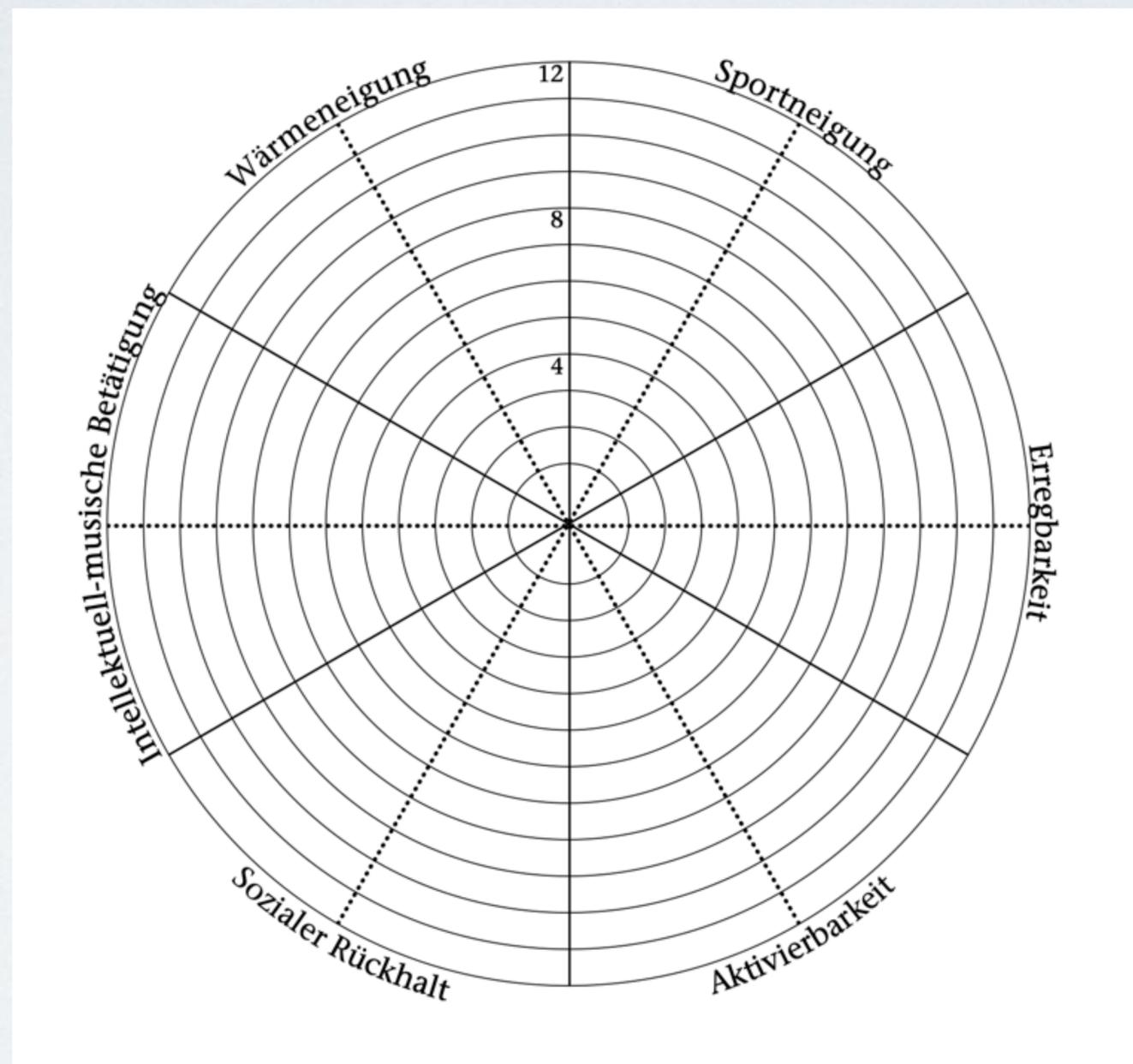


*„Wenn wir nicht mehr
fähig sind, eine
Situation zu ändern,
stehen wir vor der
Herausforderung,
uns selbst zu ändern.“*

Viktor Frankl



INDIVIDUELLE MANANA-ZONE



VERSCHIEDENE INTERVENTIONSEBENEN



Sozialer Kontakt:

Reden und Zuhören, Peer-System



Zustand der Mobilisierung:

Übungen um Spannungsabbau, z.B. PMR, Yoga, Bewegung

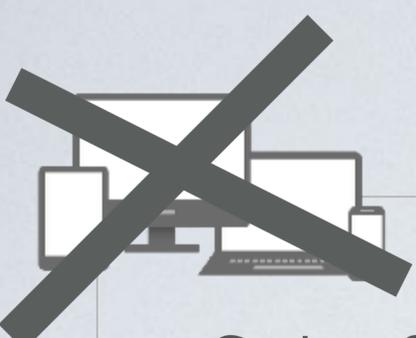


Zustand der Immobilisierung:

z.B. Atemübungen, Rhythmusübungen, Achtsamkeitsübungen

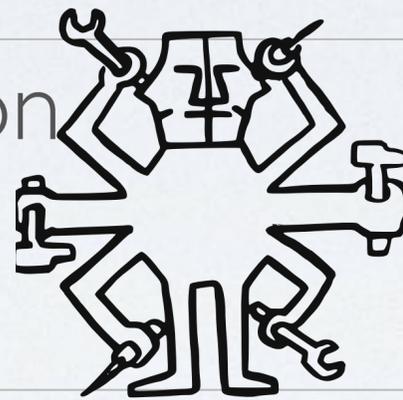


TO DO IM UMGANG MIT STRESS

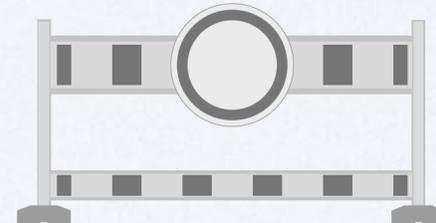


- Schaffung von technologiefreier Zeit

- Vermeidung/Reduzierung von Multitasking



- Klare Abgrenzungen / Struktur / Rituale



- Wiederentdeckung eigener individueller Ressourcen

- Haltung von Achtsamkeit

- Soziale Verbundenheit

- Entspannung vs. Aktivität

- Umgang mit eigenen Ansprüchen

TO DO IM UMGANG MIT STRESS



Genügend Schlaf



Sich selber liebevoller begegnen /
Druck vermindern

Das tun hinter dem man/frau steht

Eigene Bedürfnisse wahrnehmen,
ernstnehmen und vor anderen vertreten.



Warnsignale des Körpers erkennen



Ruhige Musik, Singen
<60 Schläge pro Minute



Dinge langsamer tun / Regelm. Pausen

Düfte, Massieren, Dehnen



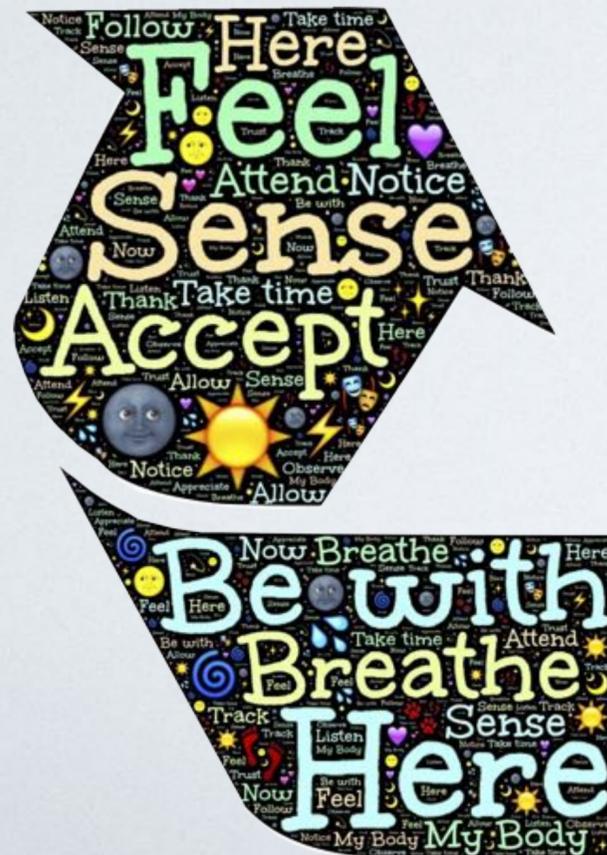
„Es gibt Wichtigeres im Leben, als beständig dessen Tempo zu erhöhen.“

(Mahatma Gandhi)

Maßnahmen zum Umgang mit Stress



ACHTSAMKEIT MINDFULNESS



**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)**



AUTOPILOT - PRIMÄRE REAKTION



Ich nehme den Affekt wahr, bin aber nicht dieser Affekt.

Ich habe die Gedanken und nehme diese wahr.

Ich habe die Gefühle, bin aber mehr als die Gefühle.

Ich bin in der Lage, diese Vorgänge in mir achtsam zu beobachten.

Maßnahmen zum Umgang mit Stress



-Technik

S - Stopp - Handlung unterbrechen

T - Take a breath - Einen tiefen Atemzug nehmen

O - Observe - Schauen was da ist

P - Proceede - Weitermachen

Maßnahmen zum Umgang mit Stress

KÖRPERWAHRNEHMUNG

„Augen zu - was nehme ich von meinem Körper
wahr? - woran erkenne ich dass ich lebe?“

Achtsames Selbstmitgefühl

Mindful Self-Compassion (MSC)

Die Ausweitung des Mitgefühls auf sich selbst in Fällen von wahrgenommener Unzulänglichkeit, Versagen oder allgemeinem Leiden.

Kristin Neff



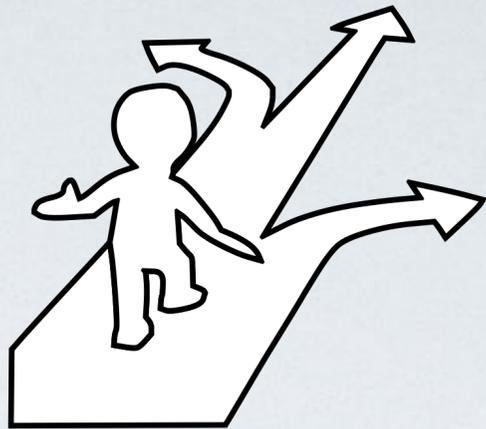
Common
Humanity

Self-
Kindness

Mindfulness

**Die drei Bestandteile des
Selbstmitgefühls**

**Das ist ein
schwieriger Moment!**



**Maßnahmen
zum Umgang
mit Stress**



**Viele Menschen
erleben dies
gerade jetzt!**



**Freundlicher Umgang
mit mir selbst!**

Selbstmitgefühlspause nach Kristin Neff und Christopher Germer.

Maßnahmen zum Umgang mit Stress



LÄCHELN

Jeder Tag, an dem Du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin

LITERATUR:

- Derra C., Achtsamkeit. Die Rosinenmethode, Trias-Verlag 2009
- Frank G., Storch M., Die Manana-Kompetenz: Entspannung als Schlüssel zum Erfolg, Piper-Verlag 2010
- Gimpel H., Lanzl J., Manner-Romberg T., Nüske N., Digitaler Stress in Deutschland, Diskussionspapier, Universität Augsburg 2018
- Mangold J., Selbstmitgefühl zwischen Säbelzahn tiger und Smartphone, Arbor-Verlag 2018
- Neff K., Germer C., u.a. Selbstmitgefühl - Das Übungsbuch, Arbor-Verlag 2019
- Harrer M., Das Achtsamkeits-Übungsbuch, Klett-Cotta-Verlag 2016
- Kabat-Zinn J., Gesund durch Meditation, O.W.Barth-Verlag 2011
- Kaluza G., Stressbewältigung, Springer Verlag 2018
- Klug, Das Energietopf-Modell, in Psychologie in Österreich 2009
- Rothschild B., Der Körper erinnert sich, Synthesis-Verlag 2011
- Stocker C., Willms J., Koster F., Van den Brink E., Mitgefühl üben, Springer Verlag 2020