

Prof. Dr. René Riedl

Digitaler Stress

**Wie er uns kaputt macht und
was wir dagegen tun können**

Linde
international

Inhalt

Vorwort	9
Kapitel 1: Die Welt ist digital geworden - und der Stress mehr	13
Fakten zur Nutzung digitaler Technologien	14
Vom Nutzen wird die Welt regiert.....	16
Was ist digitaler Stress?	18
Stress: Der Preis einer modernen Welt	20
Digitaler Stress im deutschsprachigen Raum	21
Fehlendes Problembewusstsein	22
Der große Irrtum und meine evidenzbasierte Sichtweise.....	23
Kapitel 2: Was ist Stress? Eine kurze Zeitreise in die Geschichte der Stressforschung	27
Zu den Anfängen der Stressforschung	28
Stressmodell von Richard Lazarus.....	33
Menschliche Stressphysiologie	36
Sind Stressreaktionen genetisch veranlagt?	43
Kapitel 3: Die Informations- und Kommunikationsmisere	47
Usability: Fehlanzeige!	49
Niedrige Informationsqualität	54
Informationsüberlastung und die magische Zahl Sieben	56
Multitasking.....	57
Unterbrechungen: Der hohe Preis einer digitalen Welt	61
E-Mails verursachen Stress – und wie!	66
E-Mail-Stress durch Regeln reduzieren	69
Work-Life-Balance	76
Smartphone, Social Media und Stress	80
Fünf Tipps gegen Smartphone-Stress.....	85
Smombies: Dem Tod ganz nahe	86
Kapitel 4: Ständiger Wandel	89
Einführung neuer Anwendungssysteme und Stresshormone	91

Einführung neuer Anwendungssysteme, Burnout-und Präsentismus.....	94
Entspannungstechniken gegen digitalen Stress: Wirksame Maßnahme oder Humbug?	97
Mangelnde Benutzerqualifikation als Stressursache.....	98
Ein Halbtages-Workshop reduziert die Erschöpfung und erhöht die Zufriedenheit	100
Benutzerbeteiligung und benutzerzentrierte Systemeinführung	101
Gesunder Veränderungsprozess.....	103
Einstellung und Verhalten in Digitalisierungsprojekten	105
Einstellung zu neuen Technologien beeinflusst Stress.....	107
Autonomes Fahren: Stressquelle?	108
Kapitel 5: Unzuverlässigkeit von Technologie	113
Bloßes Arbeiten am Computer als Stressquelle?	114
Auf die Pausengestaltung achten.....	115
Mozart, Brahms und Haydn, bitte kommen!.....	120
Lange Antwortzeiten	124
Robotersteuerung und Antwortzeiten.....	130
Was passiert bei verzögerten Antwortzeiten im Gehirn?	131
Abgestürzte Systeme	133
Was passiert bei Systemabstürzen im Gehirn?.....	137
IT-Helpdesk: Die letzte Hoffnung.....	139
Kapitel 6: Technologiebasierte Überwachung	143
Big Brother Is Watching You!	144
Leider keine Fiktion: China lässt grüßen	144
Digitale Technologien verwenden = Datenspuren hinterlassen.....	146
Elektronische Überwachung am Arbeitsplatz.....	147
Zurück in die Zukunft	150
Elektronische Leistungsüberwachung und Stress	151
Elektronische Leistungsüberwachung, Gesundheit und Burnout.....	152
Was Ratten mit digitalem Stress zu tun haben	155
Computerbasierte Überwachungssysteme richtig gestalten	157
Kapitel 7: Jobverlust durch Digitalisierung	161
Industrielle Revolutionen und Ängste.....	162
Studie der Universität Oxford.....	165
Service wird immer mehr zum Self-Service.....	166
Berichte der OECD	167

Jobunsicherheit als Stressfaktor.....	169
Einstellung gegenüber Computern, Robotern und Automatisierung	170
Durch Technologie unterstützt werden ≠ durch Technologie ersetzt werden ...	172
Chatbots: Killer von Arbeitsplätzen?.....	178
Wie bedroht ist Ihr Job?	181
Kapitel 8: Zur Zukunft: Stressbefreite User - eine Illusion?	183
„Intelligente“ Technologien als Problemlösung?	184
Wir sind auf Face-to-Face „programmiert“!	189
Die Fantastischen Vier: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Natur.....	193
Last, but not least.....	203
Danksagung	207
Quellenverzeichnis	209