

## Wie sieht meine „digitale Waage“ aus?

Im ersten Handout haben Sie mehr darüber erfahren, wie digitaler Stress entsteht. Dabei ist Überflutung einer von vielen möglichen Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit, der zu einer hohen Beanspruchung führen kann.

Schauen Sie sich dafür die Abbildung auf der nächsten Seite an.

1. Denken Sie im ersten Schritt an Ihren Arbeitsalltag. Was sind dort Ihre persönlichen Belastungsfaktoren? Welche neuen Technologien oder Systeme „überfluten“ Sie? Von welchen Informations- oder Kommunikationstechniken fühlen Sie sich gestresst? Bei welchen Aufgaben haben Sie das Gefühl durch neue Technologien immer mehr und schneller arbeiten zu müssen?  
*Tragen Sie die Antworten auf diese Fragen in dem linken Feld „Was belastet oder überflutet mich?“ ein.*
2. Überlegen Sie im Folgenden, wie Sie mit solchen Situationen umgehen. Wie reagieren Sie auf neue Technologien? Was tun Sie, wenn eine neue digitale Aufgabe Sie zunehmend fordert und Sie sich zunehmend gestresst fühlen?  
*Tragen Sie die Antworten auf diese Fragen in dem rechten Feld „Wie gehe ich damit um? Was hilft mir dabei?“ ein.*
3. Überlegen Sie im letzten Schritt einmal, wie Ihre persönliche Waage aussieht. Ist sie im Gleichgewicht oder wiegen die Belastungsfaktoren schwerer als Ihre Bewältigungsstrategien?  
*Zeichnen Sie Ihre Waage einfach in die Mitte zwischen die beiden Felder – das Bild in der Mitte ist nur ein Beispielbild.*

Was belastet oder „überflutet“ mich?



Wie gehe ich damit um? Was hilft mir dabei?

Quelle: In Anlehnung an Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit: Eine beispielhafte Darstellung der Faktoren, die digitalen Stress hervorrufen.

Bildquelle: pixabay.com