

# Risikofaktor Digitalisierung: Digitaler Stress führt zu gesundheitlichen Problemen

FOCUS Online  
4-5 minutes

---

Digitaler Stress entsteht nicht nur da, wo Menschen rund um [die Uhr](#) – sprich, nach der Arbeit – erreichbar oder online aktiv sein müssen, sondern auch am Arbeitsplatz: Die wachsende Digitalisierung in sämtlichen Branchen stellt Arbeitnehmer vor große Herausforderungen.

Eine Studie der Universität Augsburg hat nun genauer untersucht, wie sich digitaler Stress am Arbeitsplatz auswirkt. Die Ergebnisse halten einige Überraschungen bereit.

Für die Studie, die die Universität gemeinsam mit der Fraunhofer Projektgruppe Wirtschaftsinformatik sowie mit Förderung durch die Hans-Böckler-Stiftung des DGB durchführte, wurden 2.640 Arbeitnehmer befragt.

Zunächst sollten die Teilnehmer darüber Auskunft geben, welche Technologien sie am Arbeitsplatz nutzen müssen. Erfasst wurde alles, von einem Festnetztelefon bis hin zu künstlicher Intelligenz.

In einem zweiten Schritt wurden Stressempfinden, berufliche Belastung, Krankheitstage und Ähnliches abgefragt.

## Digitaler Stress: Kein Phänomen der älteren Generation

Wer angenommen hat, dass digitaler Stress – also Stress im Umgang mit neuen Technologien – vor allem die ältere Generation betrifft, der wird nun eines Besseren belehrt.

Die Studie ergab, dass die Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen eine größere Belastung durch Technologie empfinden als ihre älteren Kollegen. Frauen an digitalisierten Arbeitsplätzen fühlen sich zwar oft kompetenter als Männer, sind zeitgleich aber auch digital gestresster als ihre Kollegen.

Als größten Stressfaktor benannten die Teilnehmer die Verunsicherung im Umgang mit digitalen Technologien, gefolgt von der Unzuverlässigkeit der Technologien und der Überflutung durch immer neuere Technologien in allen Bereichen des Lebens.

## Die Technik an sich ist nicht das Problem

Auch interessant ist, dass es in Sachen Technostress weniger eine Rolle spielt, wie digitalisiert der jeweilige Arbeitsplatz ist: Hauptstressfaktor ist vielmehr die mangelnde Kompetenz im Umgang mit digitalen Technologien. Viele Arbeitnehmer fühlen sich schlichtweg nicht genug geschult, um mit der Technik an ihrem Arbeitsplatz umzugehen.

"Umso überraschender ist unser Ergebnis, dass digitaler Stress bei den 25- bis 34-jährigen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern ausgeprägter ist als bei anderen Altersgruppen", zeigt Studienleiter Henner Gimpel auf.

## **Nach der Gesundheit leidet die Arbeitsleistung**

Schon lange ist bekannt, dass digitaler Stress gesundheitliche Beschwerden verursachen kann. Die ständige Anspannung kann Rückenschmerzen, [Migräne](#) und allgemeine Müdigkeit auslösen.

Klar, dass dadurch die Arbeitsleistung sinkt und die Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht gerät.

"Nachweislich verringert übermäßiger digitaler Stress die berufliche Leistung, um zugleich mit einem starken Work-Life-Konflikt einherzugehen", heißt es in einer Mitteilung der Uni.

## **Das Resümee: Kompetenzen schulen und Technik sinnvoll einsetzen**

Die Ergebnisse der Studie unterstreichen einmal mehr, wie wichtig verhaltens- und verhältnispräventive Maßnahme sind.

"Die Erkenntnisse, die wir gewinnen konnten, legen Maßnahmen nahe, die in erster Linie darauf abzielen, Fehlbeanspruchungen durch digitalen Stress zu vermeiden", betont Gimpel.

"Darunter fallen in erster Linie verhaltenspräventive Maßnahmen wie die Vermittlung bzw. der Erwerb von Kompetenzen sowohl im Umgang mit digitalen Technologien als auch in der Bewältigung von digitalem Stress.

Unter verhältnispräventiven Gesichtspunkten geht es aber auch darum, digitale Technologien maßvoll und individuell optimiert einzusetzen, Support bereit- und sicherzustellen und beim Design der eingesetzten digitalen Technologien höchsten Wert auf deren Verlässlichkeit zu legen."

Cover Media

\*Der Beitrag "[Risikofaktor Digitalisierung: Digitaler Stress führt zu gesundheitlichen Problemen](#)" stammt von [FitForFun](#). Es gibt keine redaktionelle Prüfung durch FOCUS Online. Kontakt zum Verantwortlichen [hier](#).