

Digitale Achtsamkeit

Oder wie gelingt es uns einen kühlen Kopf zu bewahren?

Dopamin!



Das Molekül Dopamin spielt eine Rolle u. a. für ...

Wohlbefinden

Lernen und
Verhaltens-
steuerung

Sucht

Filter



IN DER FILTERBLASE

Die digitale Balance bewahren

Digitale
Belastungsfaktoren

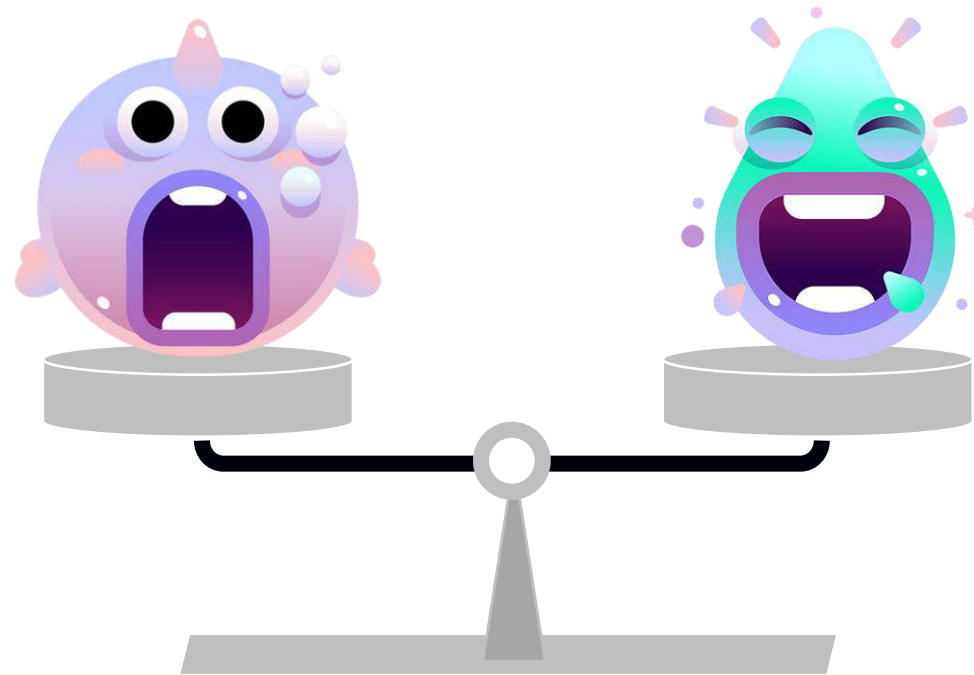
Physische
Belastungen

Überflutung

Jobunsicherheit

Unterbrechungen

...



Schutzfaktoren

Ressourcen

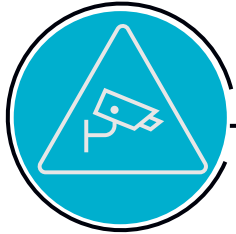
Bewältigungsstrategien

Selbstwirksamkeitsüberzeugung

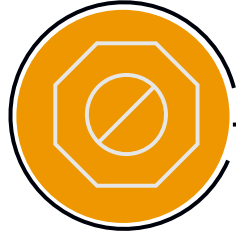
Soziale Unterstützung

...

Belastungsfaktoren digitaler Arbeit



● Leistungsüberwachung



● Unterbrechungen



● Gläserne Person



● Überflutung



● Unzuverlässigkeit

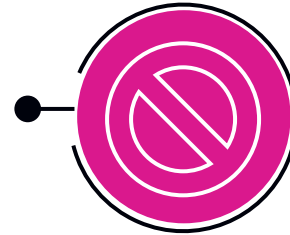


● Verunsicherung

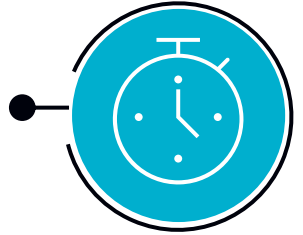
„Aufgrund digitaler Technologien kann meine Leistung kontinuierlich bewertet werden.“

Belastungsfaktoren digitaler Arbeit

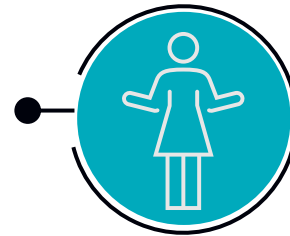
Nicht-Verfügbarkeit



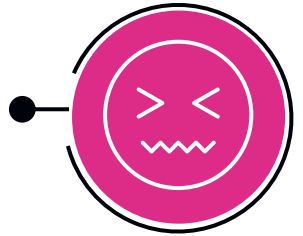
Omni- und Dauerpräsenz



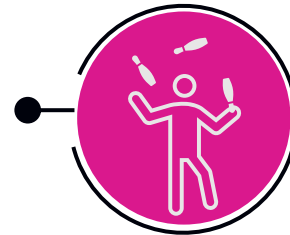
Unklarheit der Rolle



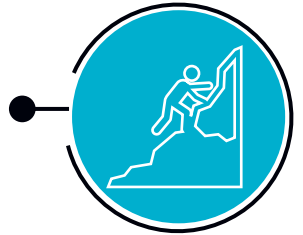
Jobunsicherheit



Komplexität



Mangelndes Erfolgserlebnis



„Ich muss meine Fähigkeiten in Bezug auf digitale Technologien laufend verbessern, um nicht ersetzt zu werden.“

Quellenangaben

- Gimpel et al. (2024). Stress from Digital Work: Toward a Unified View of Digital Hindrance Stressors. *Information Systems Research*. <https://doi.org/10.1287/isre.2022.0691>
- Gimpel et al. (2019). *Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*. Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT. doi: 10.24406/fit-n-562039
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The Impact of Technostress on Role Stress and Productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. doi: <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Eigene Zusammenfassung der Definition von Resilienz aus: <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/resilienz>
- Bengel, j & Lyasenko, L. (2012). Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Forschungsband 43, *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*. <https://shop.bzga.de/band-43-resilienz-und-psychologische-schutzfaktoren-im-erwachsenenalt-60643000/>
- <https://pixabay.com/de/illustrations/ai-generiert-gehirn-gehirnwellen-8620473/>

Das Projekt „Zukunftszentrum Süd“ wird im Rahmen des Programms „Zukunftszentren“ durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) sowie anteilig durch die jeweiligen Landesministerien für Wirtschaft in Bayern und Baden-Württemberg gefördert.

Gefördert durch:



Projektpartner:



Ihr Kontakt zu uns

Dr. Julia Becker

Projektkoordinatorin

Forschungsinstitut Betriebliche Bildung

Rollnerstraße 14, 90408 Nürnberg



kontakt@zukunftszenrum-sued.de



www.zukunftszenrum-sued.de

