

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

**Stressbalance –
Glückliches digitales (Er-) Leben
oder digitaler Dauerstress?**

**HOT 31. Mai 2017
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz, Berlin**

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Unternehmen:

Treiber der Digitalisierung

- **Entwicklung digitaler Produkte**
- **Digitalisierung der
Unternehmens-Prozesse**

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Digitalisierung hat Folgen:

- **Beschleunigung**
- **Verdichtung**
- **Innovation**
- **Disruption**
- **Flexibilisierung**
- **Always on**
- **Sitzende Tätigkeit**

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Unternehmen:

Gesundheitsverantwortung 4.0:

Chronischer Stress (Burnoutgefahr)

- **durch ständige Erreichbarkeit**
- **durch Sogwirkung der digitalen Technik
(5-7% der jungen Erwachsenen sind
suchtgefährdet)**

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

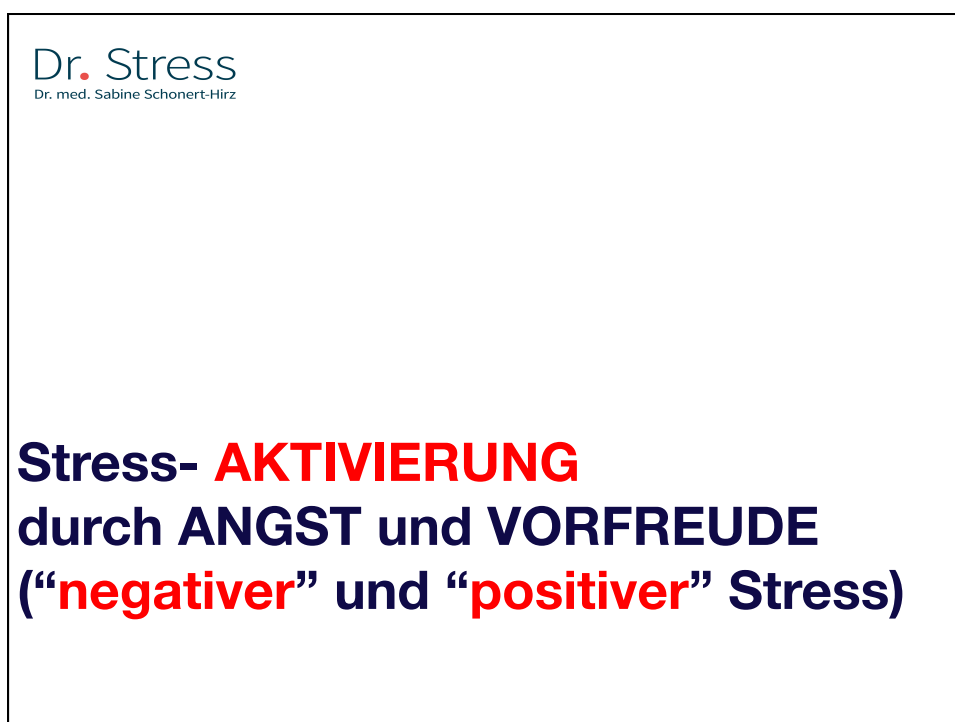
Verhältnisprävention:
Organisationsentwicklung
Gesunde Führung

Verhaltensprävention:
Digitale "Stress-Kompetenz" steigern

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Stress = WICHTIG und NÜTZLICH
Aktivierung
(sprunghaft oder kontinuierlich)
alle Organsysteme (incl. Gehirn)

Hauptorgan: Muskulatur
(Instrument der urchzeitlichen
Problemlösungen)



Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Stress- AKTIVIERUNG
durch ANGST und VORFREUDE
(“negativer” und “positiver” Stress)

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

ENTSCHEIDEND:

Stress DE-AKTIVIERUNG durch
ABSCHALT-SIGNALE:
Zufriedenheit, Freude, Glück, Dankbarkeit,
Sicherheit
jede Art von Befriedigung
menschliche Verbundenheit (Geborgenheit)

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Keine Stressbalance = SCHÄDLICH

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

SYMPTOME

Geistig: schlechte Konzentration

Emotional: schlechte Laune

Körperlich: schlechter Schlaf

Sozial: schlechte Beziehungen

Chronischer Stress durch POSITIVE EMOTIONEN

Neugier/Interesse

Was gibt es Neues?

Sehnsucht nach Zugehörigkeit

Wer hat mir geschrieben?

Motivation/Begeisterung

Alles ist wichtig, ich will alles schaffen!

Abschalten fällt schwer: TEUFELSKREIS

- ✓ Always on
- ✓ Automatisch erzeugter chronischer Stress
- ✓ Abhängigkeitsentwicklung
(Entzug = Angst und Unruhe: FOMO)
(Fear of missing out)



Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Impulskontrolle ermüdet schnell:

- ✓ **Zu viele triviale Entscheidungen**
- ✓ **Reizüberflutung/Verlockungen**
- ✓ **Unterbrechungen**
- ✓ **Multitasking**
- ✓ **Erlebte Unsicherheit**
- ✓ **Schlafmangel**
- ✓ **CHRONISCHER STRESS**

8 Sofort-Tipps:

- ✓ **Muskuläre Ermüdung (Sport)**
- ✓ **Dunkelheit, Ruhe**
- ✓ **Erreichbare Nahziele: Kurz Innehalten**
- ✓ **Erledigt! (To-Do-Liste, etc.)**
- ✓ **Rechner rechtzeitig runterfahren**
- ✓ **Phone weglegen**
- ✓ **Persönliche Kontakte (analog!!!!)**
- ✓ **Konzentration auf Ruhiges (Entspannungs-
Übung, Atem, Yoga, Meditation)**

Chronischer Stress **NEGATIVE EMOTIONEN**

Angst

Ich kann es nicht schaffen (Menge)

Misstrauen

Falsche/ zu späte/ zu viele Informationen (Überflutung)

Kontrollverlust

schlechter IT-Support, Systeme unpassend

langsamer Rechner, lange Einloggzeit

instabile Programme

schlechte Arbeitsorganisation, Unterbrechungen

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Verhältnisprävention: **Organisationsentwicklung**

Gesunde Führung:

- ✓ **Fürsorgepflicht fachgerecht ausüben**
- ✓ **Selbst gesund bleiben (Vorbild)**

Wie steht es mit Ihrer

Impulskontrolle?

Sei ehrlich!

- ✓ Ich habe meine Erreichbarkeit gut geregelt.
- ✓ Ich habe „innere Leitlinien“ für wiederkehrende Entscheidungen.
- ✓ Ich schreibe Unerledigtes und Belastendes abends auf um gut abzuschalten.
- ✓ Ich unternehme jeden Tag etwas, um meine Selbstorganisation zu verbessern.
- ✓ Ich achte jeden Tag ein wenig auf meine Gesundheit.

Dr. Stress
Dr. med. Sabine Schonert-Hirz

Ernährungsberatung
Bewegungstraining

Schlafschule

Stressmanagement

Abschalt- und Konzentrationstraining

Pflege von Angehörigen

Elternschule (digitale Medien)