

Perspektivwechsel leichtgemacht – Positive Auswirkungen digitaler Medien

Stressor	Zutreffend bei	Reinterpretation	Bewältigungsmöglichkeiten
Dauerpräsenz von digitalen Technologien	Unternehmensnachrichten, die außerhalb der Arbeitszeit empfangen werden. Das Gefühl, „immer auf der Arbeit“ zu sein und nicht mehr richtig abschalten zu können.	Die Erreichbarkeit steigert auch die Wichtigkeit im Unternehmen. Man kann besser als Ansprechpartner bei Problemen fungieren. Verhandlungsbasis für eine Gehaltssteigerung. Vermeidung von „hätte ich das früher Gewusst“-Situationen.	Nutzung getrennter Geräte für Arbeit und Freizeit, Teamabsprachen, automatisierte Deaktivierung von Apps außerhalb der Arbeitszeiten.
Überflutung durch digitale Technologien	Zeiterfassung, Arbeitsfortschrittsüberwachung, ergebnisabhängige Entlohnung. Druck, durch messbare oder spürbare Ergebnisse, mehr arbeiten zu müssen.	Die Messbarkeit von Ergebnissen ermöglicht die Wichtigkeit der eigenen Arbeit zu untermauern und die Wertschätzung steigern. Solche Ergebnisse können sich gehaltssteigernd oder befördernd auswirken.	Nutzung der eingeführten Technik zum eigenen Vorteil nutzen, aber auch Klare Grenzen setzen und einhalten, wie z. B. gesetzliche Arbeitszeiten.
Komplexität der digitalen Technologien	Grundlegende Umstellung auf Technologien, für die (noch) keine Qualifikation besteht. Sorge vor Unterqualifizierung.	Die Umstellung ist die beste Gelegenheit, eine Schulung einzufordern, welche auch in Zukunft hilfreich sein wird. Neue Technologien sind Benutzerfreundlicher. Man gewöhnt sich oft schnell um.	Für viele Probleme mit IT bietet die IT-Welt auch Lösungen. Passwort-Manager, Google, Hilfs-Plattformen, Foren, etc.
Verunsicherung im Umgang mit digitalen Technologien	(häufige) Änderungen in genutzten Technologien wie „Updates“. Sorge, dass durch die Änderungen Fehler passieren.	Es sind immer nur kleine Änderungen, an die man sich schnell gewöhnt. Änderungen können Verbesserungen, neuen Funktionen und Reduzierung möglicher Fehlerquellen in der Bedienbarkeit mit sich bringen.	Zeit nehmen, um sich mit Updates auseinanderzusetzen. „Änderungshinweise“ lesen, gleich nach Verbesserungen für die eigene Arbeit suchen.
Jobunsicherheit aufgrund von digitalen Technologien	Automatisierung steigert Angst, überflüssig zu werden. Technologie reduziert menschliche Fehlerquellen. Sorge vor Jobverlust wegen Unterqualifizierung.	Neue Technologien werden in erster Linie zur Beschleunigung und Automatisierung fehlerträchtiger, monotoner und einfacher Aufgaben genutzt. Anstatt solcher Arbeit kann man sich spannenderen und abwechslungsreicheren Tätigkeiten widmen.	Fokus auf andere Tätigkeitsbereiche legen. Oft können Projekte, die man schon oft angehen wollte, mit neuen Kapazitäten umgesetzt werden.