

# Checkliste Technostress

Von der Digitalisierung gestresst?

## Digitaler Stress

Digitale Technologien sind ein bestimmender Faktor in unserem Leben geworden und sollen Arbeit effizienter machen – so auch im Handwerk. Doch der Umgang mit den Technologien führt in vielen Fällen zu sogenanntem „Technostress“. Er kann negative Folgen für Gesundheit und Wohlbefinden haben. Ob Technostress entsteht oder nicht, ist von vielen Faktoren abhängig. Die Checkliste fasst die typischen Auslöser zusammen. So können Mitarbeitende das eigene Stresslevel besser einschätzen.

### Selbstcheck

Stressoren durch Technologien	Situation	Ja	Nein
Überlastung	Ich werde durch digitale Technologien gezwungen, mehr Arbeit zu erledigen, als ich bewältigen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Entgrenzung	Ich arbeite aufgrund der digitalen Technologien oft auch über meine offizielle Arbeitszeit hinaus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Komplexität	Ich finde es oft schwer, digitale Technologien zu verstehen und zu nutzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unzuverlässigkeit	Fehlende Netzabdeckung oder Systemausfälle bei meiner Arbeit erschweren mir die Arbeit, Kommunikation und Informationsbeschaffung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsunsicherheit	Ich glaube, dass digitale Technologien meine Arbeitsplatzsicherheit bedrohen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ständige Ungewissheit	Die Auseinandersetzung mit ständigen Neuerungen und Entwicklungen digitaler Technologien überfordert mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeitsplatzüberwachung	Die digitalen Technologien machen meine Arbeit transparenter für andere, wodurch ich mich überwacht fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mensch-Maschine-Interaktion	Digitale Maschinen und Roboter verhalten sich nicht wie erwartet. Das beunruhigt mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je häufiger Sie den Aussagen zustimmen, desto wichtiger wird es für Sie, sich digitale Pausen zu schaffen oder konkrete Gegenmaßnahmen gegen Technostress zu ergreifen.