

## Gesundheitsförderung aktuell

Newsletter der Suchthilfe Aachen

Nr. 37/2021 Juli

**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



Suchthilfe Aachen  
Fachstelle für betriebliche  
Suchtprävention  
Yvonne Michel  
Hermannstr. 14  
52062 Aachen  
Tel.: 0241/ 41356130  
[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)  
[michel@suchthilfe-aachen.de](mailto:michel@suchthilfe-aachen.de)

### Phänomen „Onlinemüdigkeit“

Corona hat die meisten von uns ins Homeoffice befördert. Laut der socialhealth@work-Studie der Barmer arbeiten wir im Schnitt 35,7 Stunden in der Woche mobil. Das bedeutet meistens, wir sitzen am Bildschirm und sind digital unterwegs.

90% der Mitarbeitenden und Führungskräfte waren laut einer Befragung des Fraunhofer-Instituts für Angewandte Informationstechnik FIT aus dem letzten Jahr mit dieser Art zu arbeiten seit Beginn der Pandemie zufrieden. Doch mittlerweile hat sich ein neues Phänomen entwickelt: Zoom-Fatigue, digitales Erschöpfungssyndrom oder auch Onlinemüdigkeit. Was hat es damit auf sich?



Virtuelle Interaktionen können für unser Gehirn aus diesen Gründen extrem anstrengend sein:

### **Menschliche Interaktion fehlt**

Eine Studie des Instituts für Beschäftigung und Employability (ibe) in Ludwigshafen kommt zu dem Ergebnis, dass 62,4% der Befragten im Dezember 2020 über Online-Müdigkeit klagen. 70% von Ihnen identifizierten fehlende nonverbale Hinweise als Belastungstreiber.

Rund 45% der betroffenen Befragten benannten explizit das Fehlen von Gestik und Mimik als belastenden Faktor. Rund 52% vermissten den Small Talk und das Netzwerken.

Weitere Belastungsfaktoren in virtuellen Meetings wurden herausgefunden:

- weniger Gesprächsfluss aufgrund von Zeitverzögerungen
- erhöhte Anstrengung zur Konzentration aufgrund schlechter Tonqualität oder
- Frustration aufgrund instabiler Internetverbindung sowie
- der starken Versachlichung virtueller Meetings.

Die menschliche Interaktion fehlt also und ist damit einer der wichtigste Belastungstreiber.

### **Verbale und nonverbale Signale deuten, kostet Energie**

Während Online-Meetings fehlt uns größtenteils die Körpersprache. Handgesten, Mikroausdrücke und Unterkörpersprache helfen jedoch dabei, ein ganzheitliches Bild davon zu zeichnen, welcher Inhalt vermittelt und was als Antwort von uns erwartet wird. Einige körpersprachliche Hinweise dauern nur Sekundenbruchteile und sind, selbst im realen Leben, schwer zu erfassen. Durch Verzögerung und schlechte Videoqualität ist das Erkennen dieser Signale nahezu unmöglich. Eine typische Online-Konferenz erfordert daher eine anhaltende und intensive Aufmerksamkeit für das Gesprächsgegenüber.

Mehrpersonenbildschirme vergrößern diese Problematik. Die Galerieansicht zwingt unser Gehirn, viele Menschen gleichzeitig zu entschlüsseln. Das Gehirn wird von ungewohnten überschüssigen Reizen überwältigt, während es sich auf die Suche nach nonverbalen Hinweisen konzentriert, die es nicht finden kann. Der Verhaltensforscher Prof. Gianpiero Petriglieri der Wirtschaftshochschule INSEAD fasst zusammen: „Videochats bedeuten, dass es uns schwerer fällt, nonverbale Hinweise wie Mimik, Stimmlage oder Körpersprache zu lesen. Darauf stärker fokussieren zu müssen, verbraucht eine Menge Energie.“

## Entgrenzung der Arbeit

Digitalisierung und mobiles Arbeiten machen es noch schwerer als im realen Leben, in den Feierabend zu gehen und Abstand vom Beruf zu finden. Wer von Zuhause aus arbeitet, hat keine natürliche Grenze mehr, keinen klar definierten Feierabend, weil man noch schnell ein paar E-Mails beantworten kann und scheinbar dauerhaft erreichbar ist. Dies kann bis zum Work-From-Home-Burnout, kurz WFH-Burnout, führen - ein weiteres neues Phänomen.

Textquelle: <https://psylife.de/magazin/homeoffice-zoom-fatigue-corona-psychotherapie>, abgerufen am 05.07.2021

Bildquelle: Photo by Tim Gouw on Unsplash

## Gesunde Online-Offline-Balance



Die zuvor zitierte Studie des Fraunhofer-Instituts kommt zu dem Ergebnis, dass das Homeoffice als positiv erlebt wird, wenn folgende Bedingungen gegeben sind:

- eine gute technische Ausstattung
- regelmäßige Team-Meetings
- klare Trennung zwischen Arbeits- und Privatleben
- geeignete Räumlichkeiten

Bei der Umsetzung dieser Kriterien kann der Arbeitgeber und die Führungskraft unterstützen. Jedoch sind auch „neue“ Kompetenzen zum gesunden Umgang mit den selbstverantwortlichen Arbeitsformen sowie ein hohes Maß an Selbstmanagement und Selbstorganisation notwendig. Wir haben Ihnen hier sechs Tipps gegen Online-Müdigkeit zusammengefasst.

### **Multitasking reduzieren**

Es ist verlockend, während eine Online-Konferenz noch ein paar E-Mails zu schreiben oder Kamera und Ton auszuschalten und ein kurzes Telefonat zu führen. Doch statt Multitasking macht es Sinn, die Aufmerksamkeit zu 100% auf den Videoanruf zu richten, bis dieser beendet ist.

### **Aktive Pausen**

Wer lange sitzt, sich drinnen aufhält und viel am Bildschirm (Computer, Smartphone, Tablet) arbeitet, sollte in der Pause genau das Gegenteil tun: Raus an die frische Luft, bewegen und den Augen sowie dem Gehirn eine Bildschirmpause gönnen. Dadurch können Sie neue Energie tanken und Ihre Kreativität wieder aktivieren.

### **Kürzere Einheiten**

Es ist sinnvoll, die Dauer der Online-Sessions zu begrenzen. Formate aus dem analogen Leben lassen sich nicht eins zu eins online reproduzieren. Deutlich praktikabler ist es, kürzere Einheiten notfalls mit höherer Frequenz einzuplanen.

### **Kommunikationskanäle mischen**

Es ist ratsam, nicht nur alle Gespräche per Bildschirm zu führen, sondern auch mal wieder zum Telefon zu greifen. Denn hier muss sich unser Gehirn nur auf ein Merkmal – die Stimme des Gegenübers – konzentrieren. Immer mehr werden ja auch persönliche Treffen möglich, sodass sich Homeoffice- und Bürozeiten – wenn machbar – abwechseln sollten. Früher Studien gingen davon aus, dass zwei-drei Tage Homeoffice bei einer 5-Tage-Woche am besten für die Gesundheit sind.

### **Auf die Kleidung achten**

Das Arbeiten zu Hause verführt dazu, den ganzen Tag in der Jogginghose zu sitzen. Auch wenn das sehr bequem ist, sollten Sie das aus zwei Gründen vermeiden:

- Verschiedene Studien konnten aufzeigen, dass Kleidung sowohl die Art und Weise verändert wie Menschen sich fühlen als auch wie sie wahrgenommen werden. Die Art der Kleidung vermag sogar die Leistungsfähigkeit zu steigern.

- Wenn Sie nach der Arbeit Ihre Freizeitkleidung anziehen, zeigen Sie dem Gehirn, dass jetzt Feierabend ist. Sie helfen damit dem Gehirn, vom „On-“ in den „Off“-Modus zu wechseln und schaffen so auch im Homeoffice eine sichtbare Grenze zwischen Arbeit und Privatleben. Das kann das eigene Stresserleben reduzieren.

## Digital Detox

Wenn immer es für Sie passt und machbar ist, verzichten Sie auf den Medienkonsum, die ständige Erreichbarkeit und die nicht enden wollende Push-Nachrichten.

Zusammengefasst geht es darum, mit einem reflektierten und souveränen statt reflexhaften Medienkonsum eine gesunde Online-Offline-Balance zu erlernen.

Textquelle: <https://psylife.de/magazin/homeoffice-zoom-fatigue-corona-psychotherapie>, abgerufen am 05.07.2021

Bildquelle: unsplash

## Termine

**26.10.2021, 16h – 19h**

### Unternehmenswert BGM

Das Thema der Veranstaltung wird rechtzeitig vorher per Einladung versendet.

**Anmeldung:** Fachstelle für betriebliche Suchtprävention, Octavia Mailat

Tel.: 0241/41356128, [mailat@suchthilfe-aachen.de](mailto:mailat@suchthilfe-aachen.de)

Anmeldeschluss: 02.03.2021

**Kosten:** für Vertragspartner des Caritas-Unternehmensservices und der Fachstelle für betriebliche Suchtprävention: frei; andere Interessierte: 35,- Euro inkl. Imbiss

## Zu guter Letzt...

„Nicht die Beschleunigung als solche ist zerstörerisch, sondern die Unfähigkeit, zum Schluss zu kommen.“

Byung-Chul Han, Philosoph und Autor des Buchs „Müdigkeitsgesellschaft“