

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Kapitel 1: Die Welt ist digital geworden - und der Stress mehr</b> .....	13
Fakten zur Nutzung digitaler Technologien .....	14
Vom Nutzen wird die Welt regiert.....	16
Was ist digitaler Stress? .....	18
Stress: Der Preis einer modernen Welt .....	20
Digitaler Stress im deutschsprachigen Raum .....	21
Fehlendes Problembewusstsein .....	22
Der große Irrtum und meine evidenzbasierte Sichtweise.....	23
<b>Kapitel 2: Was ist Stress? Eine kurze Zeitreise in die Geschichte der Stressforschung</b> .....	27
Zu den Anfängen der Stressforschung .....	28
Stressmodell von Richard Lazarus.....	33
Menschliche Stressphysiologie .....	36
Sind Stressreaktionen genetisch veranlagt? .....	43
<b>Kapitel 3: Die Informations- und Kommunikationsmisere</b> .....	47
Usability: Fehlanzeige! .....	49
Niedrige Informationsqualität .....	54
Informationsüberlastung und die magische Zahl Sieben .....	56
Multitasking.....	57
Unterbrechungen: Der hohe Preis einer digitalen Welt .....	61
E-Mails verursachen Stress – und wie! .....	66
E-Mail-Stress durch Regeln reduzieren .....	69
Work-Life-Balance .....	76
Smartphone, Social Media und Stress .....	80
Fünf Tipps gegen Smartphone-Stress.....	85
Smombies: Dem Tod ganz nahe .....	86
<b>Kapitel 4: Ständiger Wandel</b> .....	89
Einführung neuer Anwendungssysteme und Stresshormone .....	91

Einführung neuer Anwendungssysteme, Burnout und Präsentismus.....	94
Entspannungstechniken gegen digitalen Stress: Wirksame Maßnahme oder Humbug? .....	97
Mangelnde Benutzerqualifikation als Stressursache.....	98
Ein Halbtages-Workshop reduziert die Erschöpfung und erhöht die Zufriedenheit .....	100
Benutzerbeteiligung und benutzerzentrierte Systemeinführung .....	101
Gesunder Veränderungsprozess.....	103
Einstellung und Verhalten in Digitalisierungsprojekten .....	105
Einstellung zu neuen Technologien beeinflusst Stress.....	107
Autonomes Fahren: Stressquelle? .....	108

<b>Kapitel 5: Unzuverlässigkeit von Technologie</b> .....	113
Bloßes Arbeiten am Computer als Stressquelle? .....	114
Auf die Pausengestaltung achten.....	115
Mozart, Brahms und Haydn, bitte kommen!.....	120
Lange Antwortzeiten .....	124
Robotersteuerung und Antwortzeiten.....	130
Was passiert bei verzögerten Antwortzeiten im Gehirn?.....	131
Abgestürzte Systeme .....	133
Was passiert bei Systemabstürzen im Gehirn?.....	137
IT-Helpdesk: Die letzte Hoffnung.....	139

<b>Kapitel 6: Technologiebasierte Überwachung</b> .....	143
Big Brother Is Watching You! .....	144
Leider keine Fiktion: China lässt grüßen .....	144
Digitale Technologien verwenden = Datenspuren hinterlassen.....	146
Elektronische Überwachung am Arbeitsplatz.....	147
Zurück in die Zukunft .....	150
Elektronische Leistungsüberwachung und Stress .....	151
Elektronische Leistungsüberwachung, Gesundheit und Burnout.....	152
Was Ratten mit digitalem Stress zu tun haben .....	155
Computerbasierte Überwachungssysteme richtig gestalten .....	157

<b>Kapitel 7: Jobverlust durch Digitalisierung</b> .....	161
Industrielle Revolutionen und Ängste.....	162
Studie der Universität Oxford.....	165
Service wird immer mehr zum Self-Service .....	166
Berichte der OECD .....	167

Jobunsicherheit als Stressfaktor.....	169
Einstellung gegenüber Computern, Robotern und Automatisierung .....	170
Durch Technologie unterstützt werden ≠ durch Technologie ersetzt werden ...	172
Chatbots: Killer von Arbeitsplätzen?.....	178
Wie bedroht ist Ihr Job? .....	181
<b>Kapitel 8: Zur Zukunft: Stressbefreite User - eine Illusion?</b> .....	183
„Intelligente“ Technologien als Problemlösung?.....	184
Wir sind auf Face-to-Face „programmiert“! .....	189
Die Fantastischen Vier: Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit, Natur.....	193
Last, but not least .....	203
<b>Danksagung</b> .....	207
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	209