

ON/OFF – Digitale Erreichbarkeit managen

Workshop

Zürcher Präventionstag, 14. März 2014

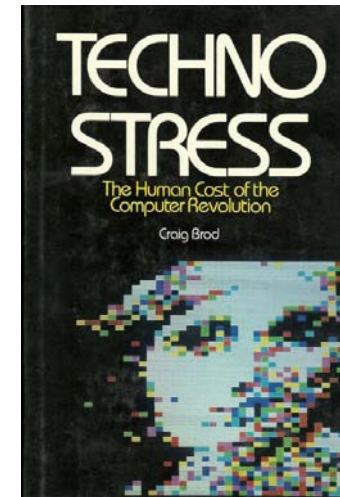
lic. phil. Sarah Genner

Prof. Dr. Daniel Süss

using it. Lately, she has had mixed feelings about the new technology; she knows that using the terminal more often will make it more familiar, but a part of her wants to avoid it altogether. She is plagued by nightmares in which she watches herself being swallowed up by a machine.

Tom is another victim of technology. An executive whose correspondence, reports, and other paperwork are increasingly computer-generated, he complains that it all seems so impersonal. Although he realizes it's a rather extreme—and expensive—measure, he insists that his secretary retype all his computer mail before he reads it.

There are many people, of course, who have greeted the spread of computers with enthusiasm. Some have



Technostress

“...a modern disease of adaptation caused by an inability to cope with the new computer technologies in a healthy manner.”

Brod, Craig. Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution. Reading, Mass: Addison Wesley, 1984.

Stress am Arbeitsplatz

Hetze und Termindruck sind die Hauptursachen für Stress im Job
(Angaben zu den häufigsten Stressursachen am Arbeitsplatz, in % der befragten Erwerbstätigen)¹⁾



¹⁾ Mehrfachnennungen möglich.

Quellen: Techniker Krankenkasse, FAZ.-Institut.

33% der befragten Erwerbstätigen leiden unter „Informationsüberlastung, und ständiger Erreichbarkeit“. Bei den „Bessergebildeten“ lag dieser Wert bei signifikanten 41%.

- Seit 1997 ist der Internetkonsum von 76 Min. auf 169 Min. pro Tag angestiegen (ARD-ZDF-Onlinestudie 2013)
- Grenzen zwischen Arbeits- und Freizeit verschwimmen mit digitalen Medien zunehmend (z.B. Peters/Ben Allouch 2005)
- Informationsüberlastung und Probleme mit neuen Medien korrelieren mit der Grösse des Unternehmens (Moser et al. 2002)
- 64% der amerikanischen E-Mail-User erwarten eine sofortige Antwort bzw. mindestens innerhalb eines Tages (Cole 2011)
- Cyberloafing (Schlendern im Netz): Cyberloafers arbeiten im Durchschnitt produktiver und motivierter als Nicht-Cyberloafers (Lim/Chen 2009)

Social Media Guard
http://youtu.be/_u3BRY2RF5I

Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2013

„Always on“ – Smartphone, Tablet & Co. als neue Taktgeber im Netz

Von Birgit van Eimeren*

Unterwegsnutzung treibt Entwicklung beim Internetkonsum

Der Internetkonsum ist drastisch angestiegen: Statt 133 Minuten wie im Vorjahr weist die ARD/ZDF-Onlinestudie 2013 nun eine tägliche Nutzungsdauer von 169 Minuten aus. Dieser Anstieg ist nicht nur wegen der absoluten Größenordnung bemerkenswert, sondern auch angesichts dessen, dass sich die Häufigkeit der Onlinenutzung pro Woche nur geringfügig ausgedehnt hat (2013: 5,8 Tage; 2012: 5,7 Tage). Besonders stark stieg die Internetnutzung bei den 14- bis 29-Jährigen an: von 168 Minuten (2012) auf 237 Minuten (2013) (vgl. dazu ausführlich den Beitrag von Birgit van Eimeren und Beate Frees in diesem Heft).

Die Ausweitung des Internetkonsums ist auf die gestiegene Nutzung mobiler Endgeräte und die zunehmende Bedeutung der Unterwegsnutzung zurückzuführen. Personen, die mobile Geräte verwenden, sind häufiger und länger im Netz als Personen, die nicht über Smartphones, Tablets, MP3-Player oder E-Book-Reader ins Internet ge-

verkauft – eine Anzahl, für die die Smartphones sieben Jahre brauchten. Zwar reicht die Tablet-PC-Ausstattung in deutschen Haushalten noch nicht an US-amerikanische Verhältnisse heran. Jedoch erkennen auch hierzulande immer mehr Onlineer die Vorzüge gegenüber Laptop und PC einerseits und gegenüber dem Smartphone andererseits. Gegenüber PC und Laptop zeichnen sich die Tablets vor allem durch ihr geringeres Gewicht und den Umstand aus, dass man nahezu sofort und (theoretisch) überall online ist, gegenüber den Smartphones durch ihren größeren Bildschirm – Vorzüge, die inzwischen 19 Prozent der deutschen Onlinehaushalte zu einer Anschaffung bewogen haben (vgl. Tabelle 2). 2012 war ein Tablet erst in 8 Prozent der Internethaushalte vorhanden.

Mobile Zugangswege ins Netz

War bis 2008 der stationäre PC das Mittel der Wahl für den Internetzugang (85%), nutzen inzwischen nur noch 70 Prozent der Nutzer den stationären PC (vgl. Tabelle 3). Im Gegenzug gewinnen Laptop, Tablet-PC und Smartphone immer stärker an Zuspruch. 67 Prozent der deutschen Onlineer gehen inzwischen (auch) über einen Laptop ins Netz (2008: 40%). Der Anteil derjenigen, die für den Internetzugang ihr Smartphone nutzen, stieg binnen fünf Jahren von 4 Prozent (2008) auf 45 Prozent (2013). Versechsfacht hat sich innerhalb von einem Jahr auch die Zahl derjenigen, die über ihren Fernseher ins Internet gehen: von 2 Prozent auf 12 Prozent.

Trend:
 Mobile Endgeräte lösen stationäre Geräte bei Internetzugang ab



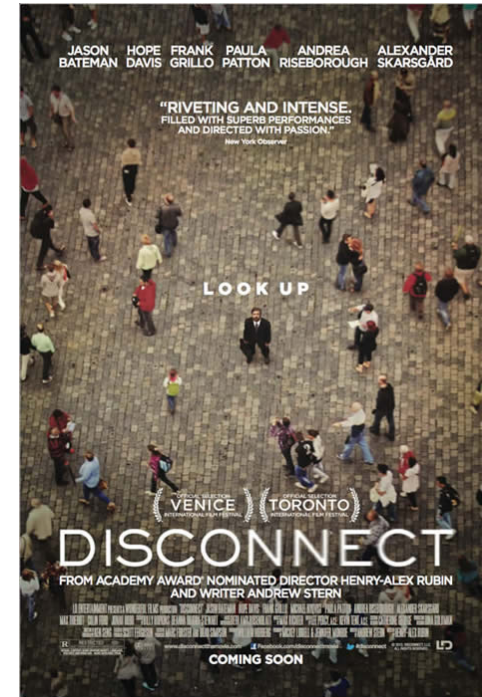
“It keeps me from looking at my phone every two seconds.”

Liam Walsh/The New Yorker

FOMO – fear of missing out

(Przybylski et al. 2013)

“Defined as a pervasive apprehension that others might be having rewarding experiences from which one is absent, FOMO is characterized by the desire to stay continually connected with what others are doing.”



SonntagsZeitung

ZEIT ZUM ENTDECKEN

Multimedia

Online-Dienste | Leserservice | Newslette

- HOME
- NACHRICHTEN
- FOKUS
- SPORT
- KULTUR
- WIRTSCHAFT
- WISSEN
- MULTIMEDIA
- TREND
- REISEN
- EXTRAS/SPECIALS
- AUTO

- UNTERHALTUNG
- WETTER
- MARKTPLATZ

- ÜBER DIE ZEITUNG
- ABONNEMENTE
- LESERSERVICE
- MEDIADATEN

Artikel drucken | Artikel anhören

Aus der aktuellen Ausgabe

HILFE, MAMA UND PAPA SIND HANDYSÜCHTIG!



Fotos: Michele Limina

Teenager hängen ständig am Smartphone, jammern die Erwachsenen. Eltern sind nicht besser, kontern die Kinder

Von Simone Luchetta

Es ist sattsam bekannt. Die Jugend hängt zu viel im Internet. Aber wie steht es mit den Erwachsenen? Nutzen sie die Möglichkeiten sinnvoll? Sind sie gute Vorbilder? Wir haben mit Jugendlichen geredet.

Bei Weza und Jenny etwa. Sie sind 16 Jahre alt und besuchen die 4. Klasse am Gymnasium in Bülach ZH. Jenny beobachtet den Umgang von Erwachsenen mit ihren Smartphones kritisch und kann kaum noch einen Unterschied zu dem ihrer Generation erkennen: «Ich sehe einfach mega viele Erwachsene am Handy.»

Der Schein trügt nicht. Gemäss einer aktuellen Umfrage von Comparis.ch haben heute 69 Prozent ein Smartphone. Und im Frühling 2013 nutzten laut dem Bundesamt für Statistik 42 Prozent der Gesamtbevölkerung damit das Internet.

SLEEPING With Your SMARTPHONE

How to Break the 24/7
Habit and Change the
Way You Work



LESLIE A. PERLOW

HARVARD BUSINESS REVIEW PRESS

Arianna Huffington im Interview: «Sklenen der Smartphones»



Patrik Müller

Patrik Müller ist Chefredaktor der Zeitung «Schweiz am Sonntag».

Samstag, 15. Februar 2014 23:31

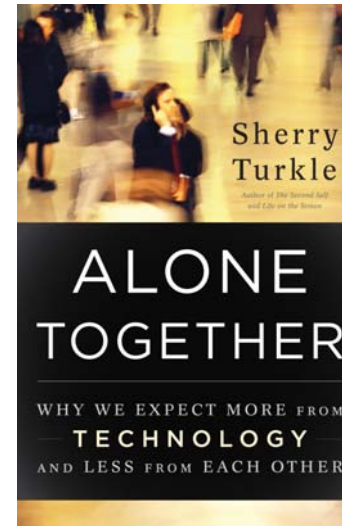


Arianna Huffington, Pionierin der Online-Zeitung, sieht neue Trends. Foto: Keystone

Die Rolle von Führungskräften

«Manager sind wichtige Vorbilder im Umgang mit Always On. Ich halte mich zurück, am Wochenende Mails zu versenden.»

Nico Tschanz, Manager Ti&M, im Januar 2014



Aus der Inhaltsangabe:

Wir wollten sie als smarte „Diener“ unseres Alltags, nun sind sie unsere Herren. Sie sollten uns helfen, Zeit zu sparen, nun sind sie zu Zeitfressern sondergleichen geworden. Google, Facebook, E-Mail-Fach und Online-Games haben uns fest im Griff. **Unser Weg in die totale Abhängigkeit von Maschinen hat jedoch einen tieferen psychologischen Grund: Menschliche Beziehungen erscheinen uns zunehmend kompliziert und verletzend. So sehnen wir uns nach Kontakt ohne wahre Intimität, Gemeinschaft ohne Risiko, Nähe mit ausreichendem Sicherheitsabstand.** Computer und Internet geben uns die Freiheit, überall zu arbeiten – in Wahrheit sind wir überall „gemeinsam einsam“.

DIGITAL

24 Stunden ohne Netz

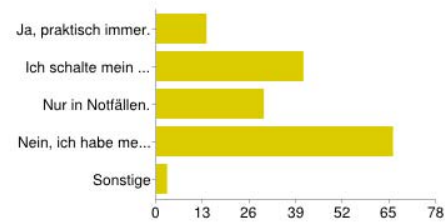
15. Dezember wird zum Offline Day

Digital 10. Dezember 2013, 15:06



Am 15. Dezember 2013 ist Offline Day (Bild: zvg)

Sind Sie nachts auf dem Handy erreichbar?



Ja, praktisch immer.	14	9 %
Ich schalte mein Handy nachts lautlos.	41	27 %
Nur in Notfällen.	30	19 %
Nein, ich habe mein Handy nachts nicht im Schlafzimmer oder schalte es aus oder in den Flugmodus.	66	43 %
Sonstige	3	2 %

N = 148, Offline Day Survey

- „Smartphones im Schlafzimmer haben Schlafstörungen verschärft“ (Dr. med. D. Claman)
- 44% der Smartphone-User in den USA brauchen dieses als Wecker (54% der 18-24-jährigen)
- Schlafforschung: „blue light“ von Touchscreens regt Hirnrezeptoren an, die uns wach halten sollen

New York Times, Feb. 2014

Steiermark - DAS GRÜNE HERZ ÖSTERREICH

Ihr Interesse gilt: Change Language:

STEIERMARK REISEPLANUNG URLAUBSTHEMEN ANGEBOTE UNTERRICHT

Home > Urlaubsthemen > Wellness & Gesundheit > Offline-Urlaub

Wellness & Gesundheit

- Wellness und Beauty
- Gesundheit
- Offline-Urlaub**
 - Offline-Betriebe
 - Angebote
- Bio-Urlaub
- Thermen Steiermark
- Prospektbestellung

OFFLINE-URLAUB IN ÖSTERREICH

Der neue Trend im Urlaub: Abschalten & genießen!

Steck aus und schalt ab! **Ruhe und Entspannung** finden, Zeit für sich und seine Lieben. Genießen Sie die Natur in der Steiermark – das Grüne Herz Österreichs.

Manche sagen einfach Urlaub, wir nennen es Auszeit! **Abseits vom Alltag** Ruhe und Stille genießen, ohne Einflüsse des alltäglichen Lebens. Das Handy darf rasten, das Internet wird nicht gebraucht, der Computer wird ausgesteckt und medialer Stress liegt fern ab. ([Genauere Kriterien als PDF herunterladen](#))

Wieder mal auf eigene Bedürfnisse achten und dem Burn-Out keine Chance geben. Reizüberflutung von Handy, Laptop und Co, sowie die ständige Erreichbarkeit einfach hinter sich lassen, zum Wesentlichen zurück finden, tief Luft holen, genießen und abschalten...

Buchen Sie Ihren **stressfreien Urlaub** in der Steiermark - Für Entspannung und Erholung von Anfang an ist in der Steiermark garantiert gesorgt!

Offline-Betriebe

Angebote

Offline gehen als Stressfaktor

"Have you ever returned from vacation more stressed out than when you left? Is the reason because you came home to 10,000 email messages?"

Danah Boyd, US-Internetforscherin



VISIT OUR NEW BLOG //////////////// CAMP GROUNDED 2014: SUMMER CAMP FOR ADULTS



Physische Gesundheitsrisiken

Sie befinden sich hier: [Medizin und Gesundheit](#) • Detail

Startseite, Medizin und Gesundheit

Übungen zur Entlastung und Lockerung des Daumengelenks



Schmerzenden Daumen und Zeigefinger zusammenfahren, bis sich Daumen- und Fingergelenk berühren. Mit dem Daumen gegen das durchgestrichene Daumen drücken. Spannung halten, langsam bis zehn zählen und 10 Mal wiederholen.



Dem Mittelhandknochen des schmerzenden Daumens leicht drücken. Bis fünf zählen, Brack lösen und 10 Mal wiederholen.



Daumen und Handgelenk nach oben strecken und so lange bewegen, bis die Finger Richtung Decke weisen. Bis 5 zählen, dann Richtung Boden bewegen.

© ORTENAU KLINIKUM

Zivilisationskrankheit Handydaumen – Chefarzt warnt vor einseitigem Tippen auf dem Smartphone

Der Handy- oder Smartphone-Wahn kann chronische Entzündungen verursachen. Die Zivilisationskrankheit, die als „SMS-Daumen“ bekannt wurde, hört sich lustig an – kann aber sehr schmerzhaft sein! Was hilft und wie man es vermeiden kann, erklärt PD Dr. Reinhard Meier, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Handchirurgie und Wiederherstellende Chirurgie am Ortenau Klinikum.

Beim Schreiben, Schieben, Spielen, Wischen, Schließen von E-Mails, Fotos, Spielen, Apps und Co. ist unser Daumen im Dauerstress und führt häufige und schnelle Bewegungen aus, die er nicht gewohnt ist. Wer es mit dem Schreiben etc. übertreibt, verspürt oftmals zunächst einen dumpfen Schmerz beim Tippen und den



< Suche >

- [zur Website des Ortenau Klinikums](#)
- [zur Website der Pflegeheime](#)



[Kreislaufführer und Babygalerien](#)



[Research News home](#)

6/19/13

Previous stories pertaining to Professor Nasar's research:

["People Judge Therapists By Their Offices, Study Shows,"](#) 2/4/09.

["Height, Style of 'McMansions' Are What Turn Off Neighbors,"](#) 2/4/09.

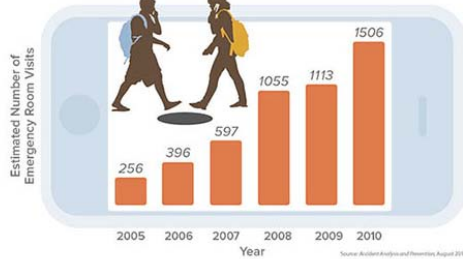
["Students With Cell Phones May Take More Risks, Study Finds,"](#) 3/3/08.

["Cities, Suburbs Deal With Increase In Super-Sized 'McMansions,'"](#) 11/30/07.

["For Many Public Buildings, Form Doesn't Follow Function, Study Finds,"](#) 11/28/05.

["Study: Cities May Need To](#)

Distracted Walking



Emergency room visits due to pedestrians injured while walking with cell phones have soared in recent years. And it may be worse than it seems here.

(For a copy of this image, contact [Jeff Grabmeier](#).) Infographic by Ed Maceyko.

Distracted Walking: Injuries Soar for Pedestrians on Phones

Strahlung

«Die höchste Strahlenbelastung kommt nicht von den Mobilfunkantennen, sondern vom eigenen Handy.»

*Dr. Gregor Dürrenberger,
Forschungsstiftung Mobilkommunikation, ETH*



Schule und Erreichbarkeit

SCHWEIZ

Kreative Schüler

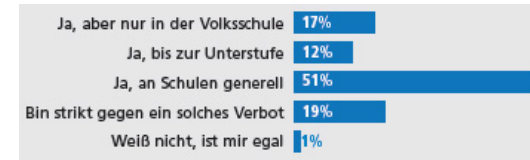
Schöner spicken mit dem Smartphone

Schweiz 18. August 2012, 07:14



Schülerorganisationen gegen Handy-Verbot

Ein Handyverbot auf Schuliarealen ist nach Ansicht der Union der Schülerorganisationen (USO) un-
stimmig. Problematische Gewalt- und
Sexbilder könnten nämlich genauso
gut über andere Geräte, auf dem
Schulweg oder in der Freizeit
ausgetauscht werden. Stattdessen
fordert die USO die Schulen auf,
den verantwortungsbewussten Umgang
mit neuen Medien zu lehren. Für den
miss- rechtliche Verstösse müssten an-
gezeigt werden. Ein Handyverbot würde
laut USO die Schülerinnen und Schüler
höchstens zur Strategie «Werde ich
nicht erwischt, so ist es kein Problem»
verleiten. Ausserdem könnte es für die
Schülerinnen und Schüler Nachteile
haben. Denn viele Lehrbetriebe, Arbeit-
geber und weitere zukunftsentscheidende
Stellen setzen heu-



Regulierungen in Firmen

- **Volkswagen:** seit 2012 können die Smartphones der Mitarbeiter von 18 Uhr 15 abends bis 7 Uhr morgens keine E-Mails empfangen (sowie an Feiertagen und Wochenenden)
- **Daimler:** Mitarbeiter können die digitale Post während Abwesenheiten automatisch löschen lassen
- **20 grösste Schweizer Firmen:** v.a. Eigenverantwortung, teilweise Weiterbildung des Managements
- **ABB:** Risiken sind klar, aber Entscheidung gegen eine starre Regelung



Workshopgruppen

Regulierung von Erreichbarkeit und Online-Zugang

1. aus Sicht eines Unternehmens/einer Organisation
2. aus Sicht von Schulen
3. aus Sicht von Führungskräften
4. aus Sicht eines Individuums
5. aus Sicht von Regulierungsgegnerinnen und -gegnern

Kriterien für Abhängigkeit prüfen

- Sozialer Rückzug
- Schlafmangel
- Schlechtere Leistungen
- Toleranzentwicklung
- Immer dran denken
- Kontrollverlust über die Zeit

Hinweise & Tipps

Stop Phubbing



stopphubbing.com

Phone + snubbing = phubbing

to snub = verächtlich behandeln, brüskieren, ignorieren, anschnauzen

Kein Handy im Strassenverkehr



Einen Wecker kaufen

FEBRUARY 9, 2014, 11:00 AM

Disruptions: For a Restful Night, Make Your Smartphone Sleep on the Couch

By NICK BILTON



Nick Bilton/The New York Times

E-Mails zu fixen Tageszeiten bearbeiten

eETIQUETTE

101 Leitlinien für die digitale Welt

Lasse das E-Mailen nicht
ausarten. Setze Dir für das
Checken Deiner Mails
morgens, mittags und abends
ein Zeitlimit.

Linktipp: www.eetiquette.de

Konsequenter E-Mail-Urlaub machen

z.B. Stellvertretung liest Mails, im Autoreply steht,
dass das Mail gelöscht wird



THINKSTOCK

Erreichbarkeit explizit ansprechen



Nein sagen lernen



Phone Stacking



Besten Dank!

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**zh
aw** Angewandte
Psychologie

sarah.genner@zhaw.ch

daniel.suess@zhaw.ch