

Psychische Beanspruchung in der digitalen Arbeitswelt: Gesundheitliche Folgen für Mitarbeitende

Webinar: Mentale Gesundheit im Home Office

Dr. Anna Brzykcy

Postdoktorandin an der Technischen Universität München (TUM)

TUM School of Management

Systemische Therapeutin & Coach

www.brzykcy.de

Mentale Gesundheit im Home Office: Hohe Medienresonanz

TELEPOLIS

Sind Telearbeiter zufriedener, gesünder und effizienter?

Eine internationale Studie sieht ein ambivalentes Ergebnis, Telearbeiter arbeiten mehr und intensiver, ihr Arbeitstag ist zugleich zerrissener und flexibler als der von (noch) "normalen" Arbeitnehmern

welt

Studie entlarvt das Home Office als gesundheitsschädlich

BBC

Companies are facing an employee burnout crisis

ZEIT  **ONLINE**
Vorteile und Tücken der Telearbeit

Die Niederlande führen ein Recht auf Heimarbeit ein. Auch hier soll Telearbeit die Vereinbarkeit von Familie und Job verbessern. Doch rechtlich ist einiges zu beachten.

Wie wirkt sich digitales Arbeiten auf die Gesundheit der Mitarbeitenden in Deutschland aus?

Ergebnisse auf den Punkt gebracht

Studie zu gesundheitlichen Effekten der Digitalisierung

- (1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können**
- (2) Digitales Arbeiten bietet Chancen - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen**
- (3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen ist entscheidend für die psychische Gesundheit**

Quelle: Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen

(1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können

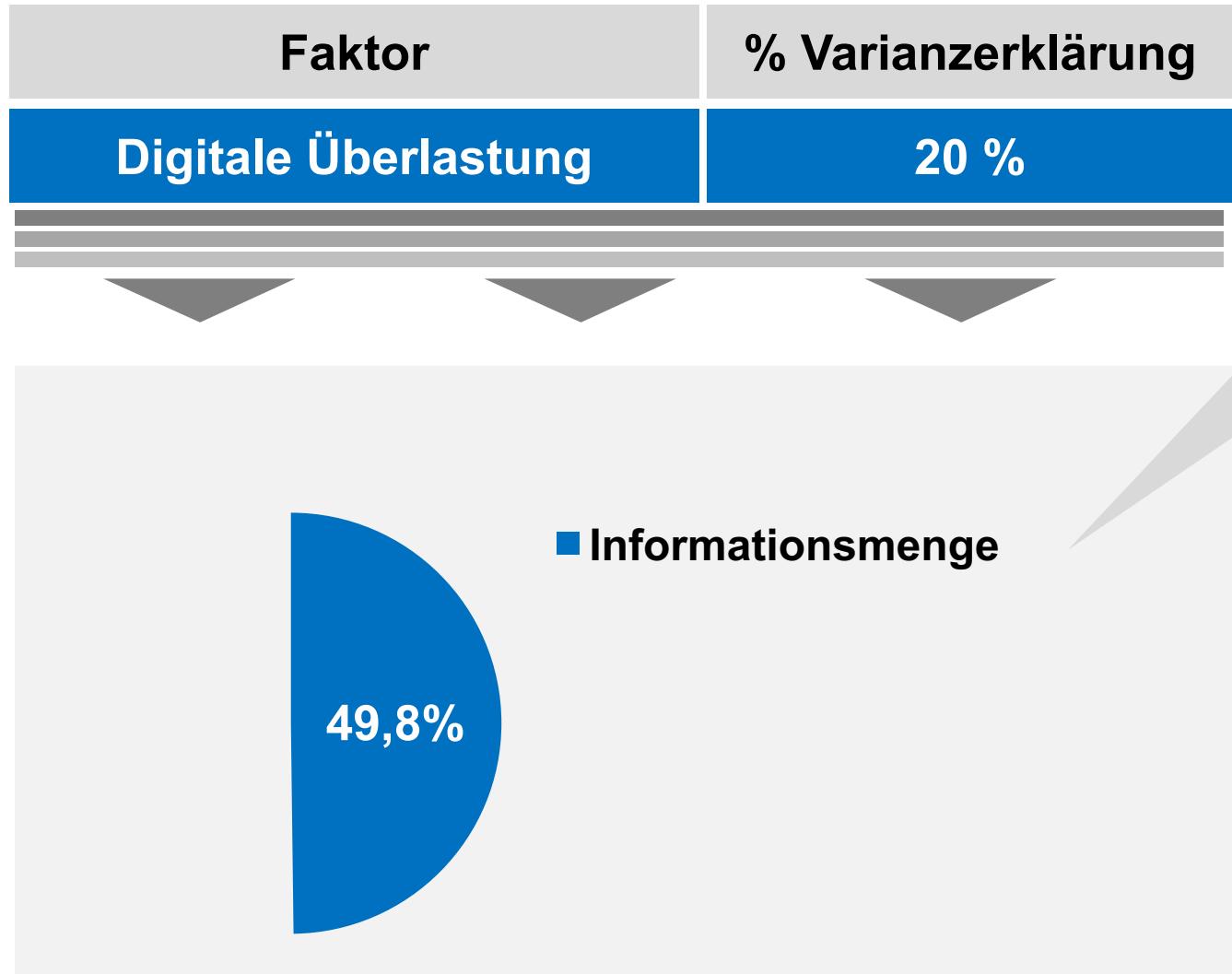
(2) Digitales Arbeiten bietet Chancen - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen

(3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen ist entscheidend für die psychische Gesundheit

Quelle: *Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen*

Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

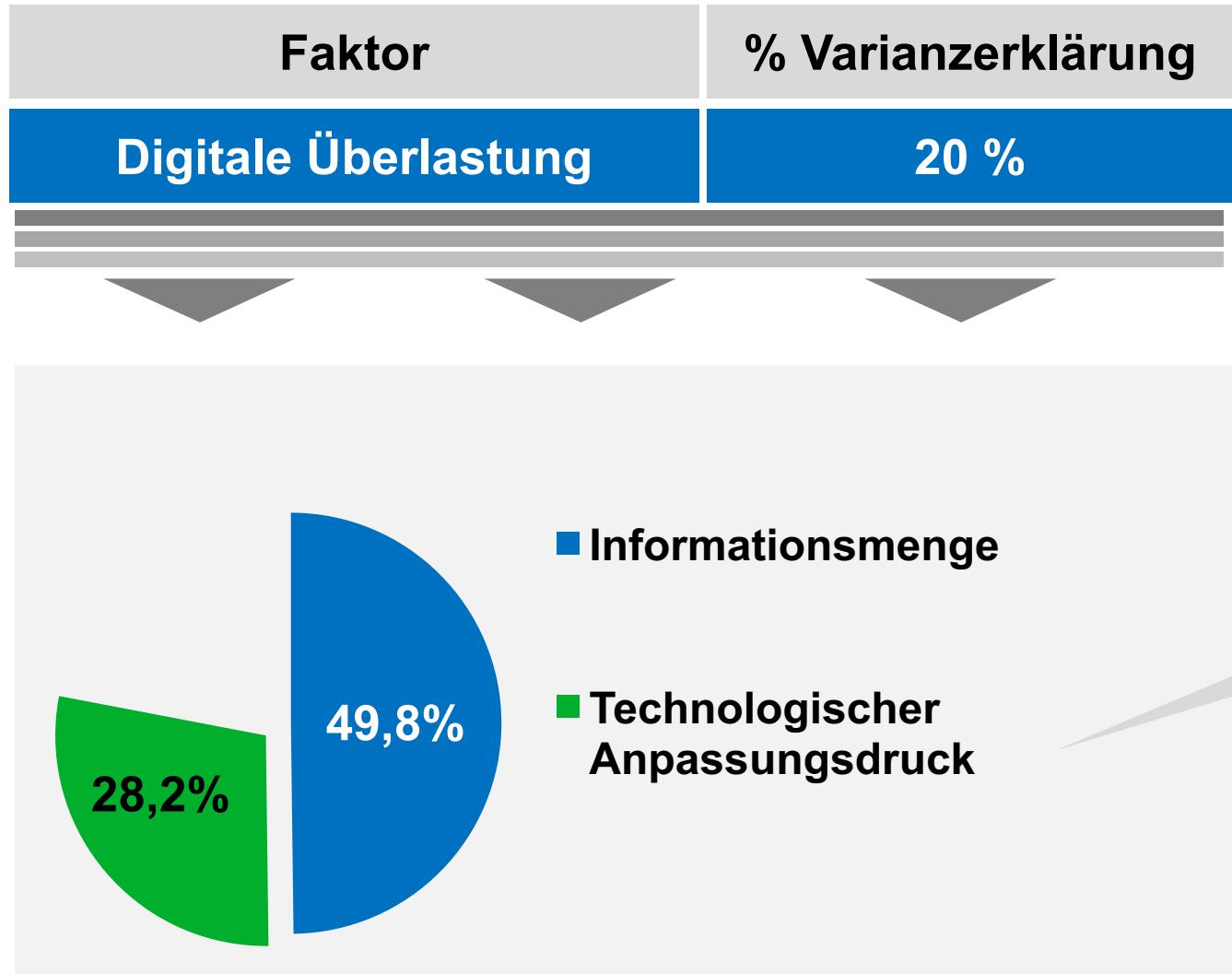
Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären



Ich fühle mich von der Menge an Informationen, die ich täglich verarbeiten muss, überwältigt.

Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

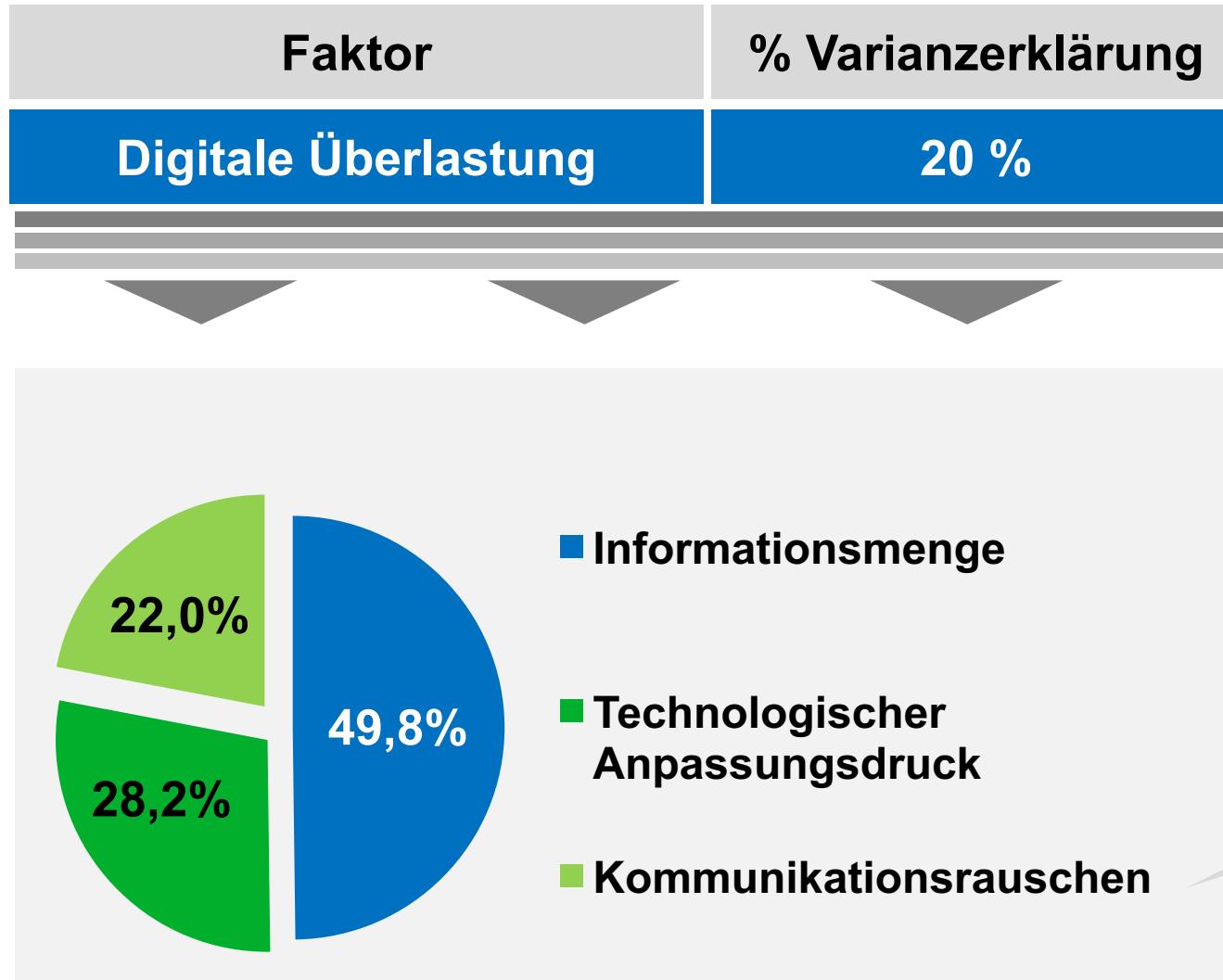
Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären



Technologie am Arbeitsplatz zwingt mich, deutlich schneller zu arbeiten.

Digitales Arbeiten bringt mit sich gesundheitliche Risiken

Maß der emotionalen Erschöpfung ist zu 20% durch digitale Überlastung zu erklären



Ich muss viele E-Mails beantworten, die zwar mit dem Geschäft zu tun haben, aber nicht direkt mit dem, was ich erledigen muss.

Ergebnisse auf den Punkt gebracht

Unser Fokus heute

(1) Digitales Arbeiten bringt gesundheitliche Risiken mit sich - z.B. lange Arbeitszeiten, wenig Erholung, Nicht-Abschalten-Können

(2) Digitales Arbeiten bietet Chancen - z.B. weniger Pendeln, Zeitliche und räumliche Flexibilität, Erhalt wichtiger Ressourcen

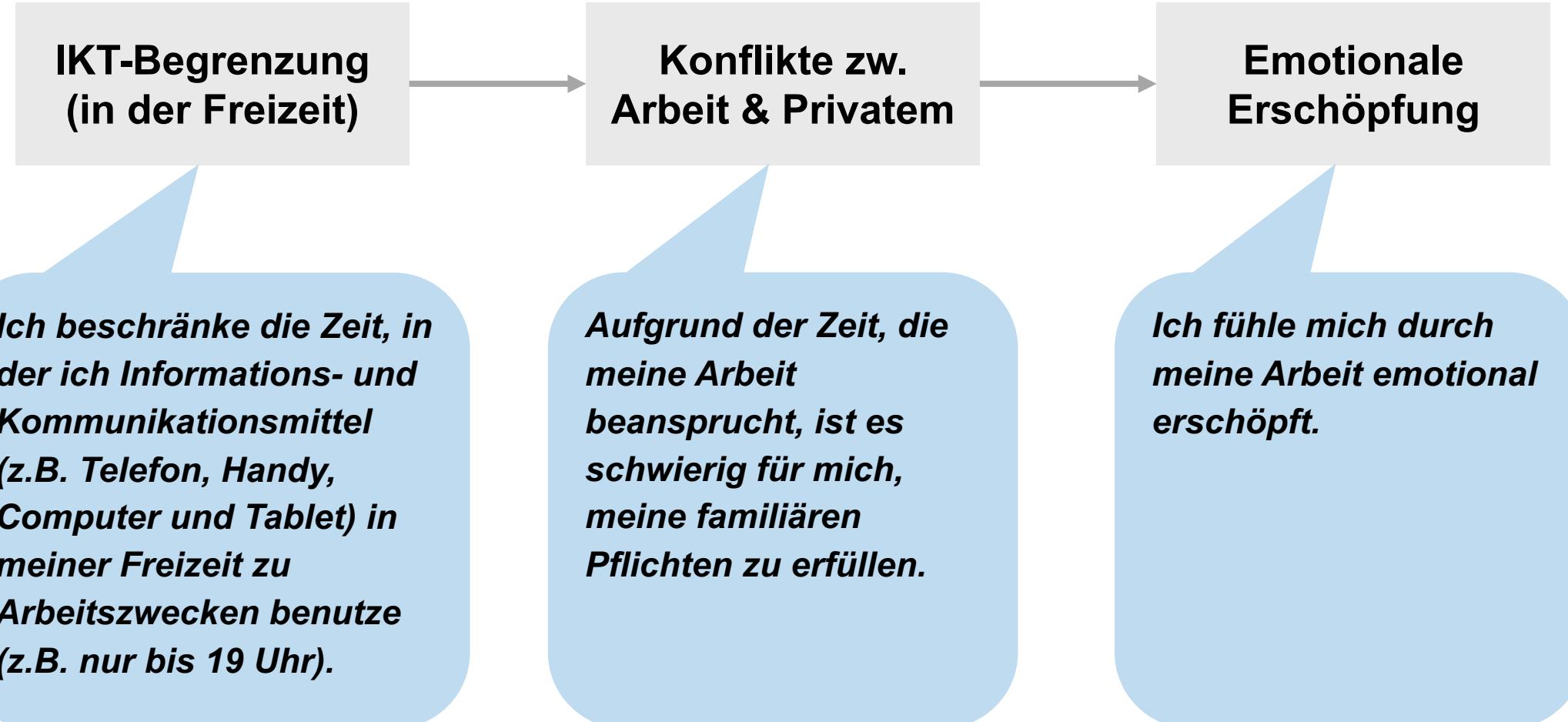
(3) Persönliches Verhalten im Umgang mit flexiblen Arbeitsformen ist entscheidend für die psychische Gesundheit

Quelle: *Gesundheitliche Effekte der Digitalisierung am Arbeitsplatz – eine Längsschnittanalyse (2018). Studie der Universität St. Gallen*

Wie wirkt sich Nutzung der Informations- und Kommunikationstechnologien (IKT) zu Arbeitszwecken während der Freizeit auf die psychische Gesundheit aus?

Umgang mit Flexiblen Arbeitsformen

Wirkungskette des Grenzziehungsverhaltens



Umgang mit Flexiblen Arbeitsformen

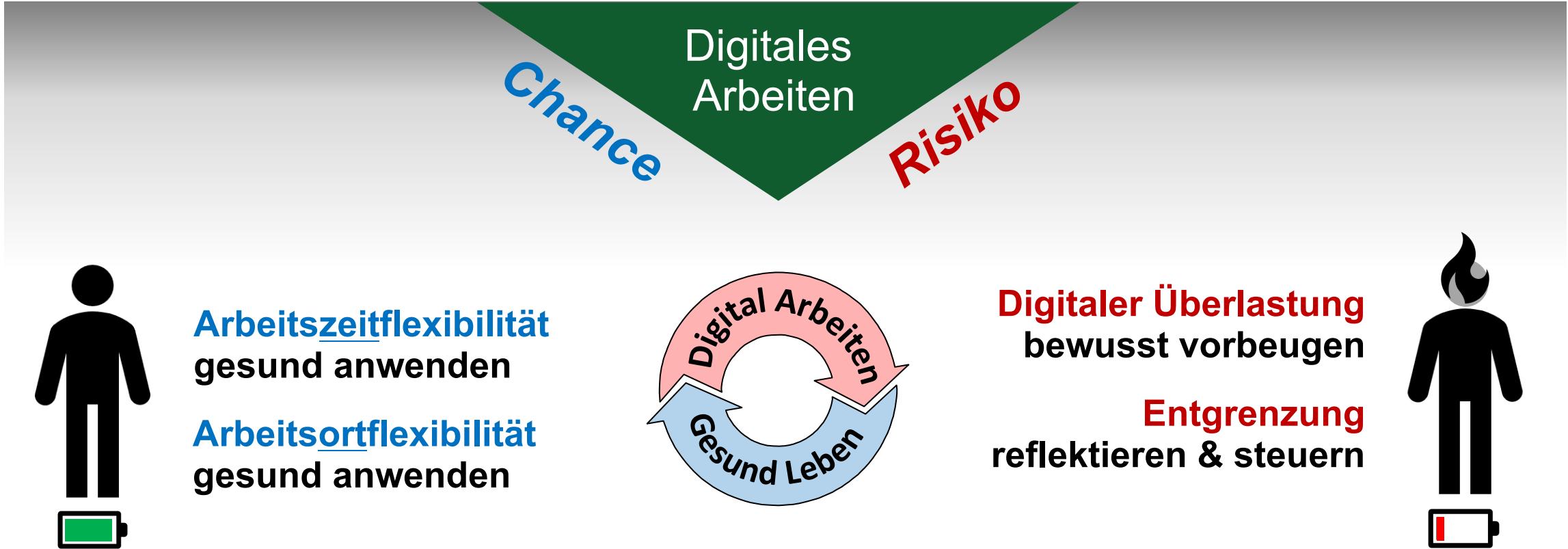
Wirkungskette des Grenzziehungsverhaltens



Grenzziehung beeinflusst die emotionale Erschöpfung nicht direkt. Vielmehr reduziert sie zunächst Konflikte zw. Arbeit & Privatem, was in der Folge zu einem Rückgang der emotionalen Erschöpfung führt.

Gesundheitliche Effekte Flexibler Arbeitsformen

Take Home Message



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

Dr. Anna Brzykcy (HSG)

Postdoktorandin an der Technischen Universität München (TUM)

Systemische Therapeutin & Coach (IGST)

email@brzykcy.de

www.brzykcy.de

Mentale Gesundheit

im Homeoffice



brainboost
better brain. better life.



Tobias Heiler

t.heiler@brainboost.de

Sportwissenschaftl. (B.Sc.)

Wirtschaftswissenschaftl. (M.Sc.)



Philipp Heiler

p.heiler@brainboost.de

Arzt

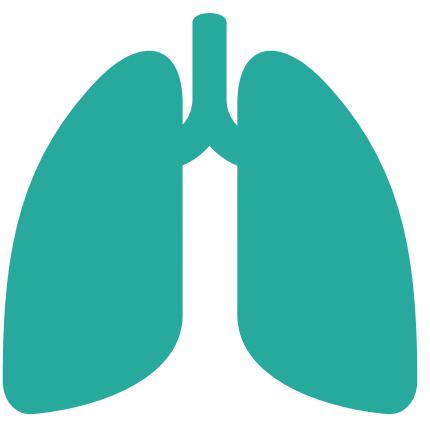


Mentale Fitness = Gehirntraining

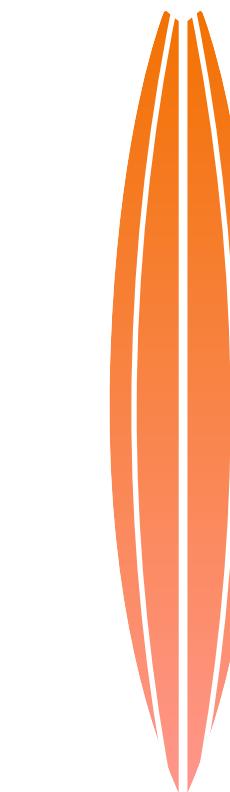




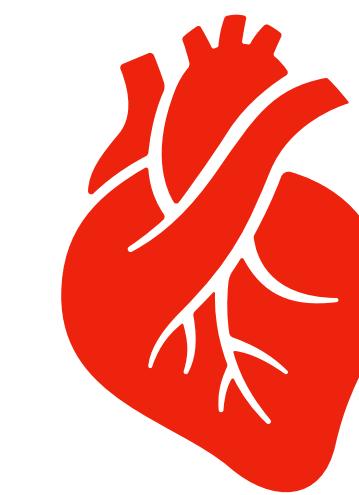
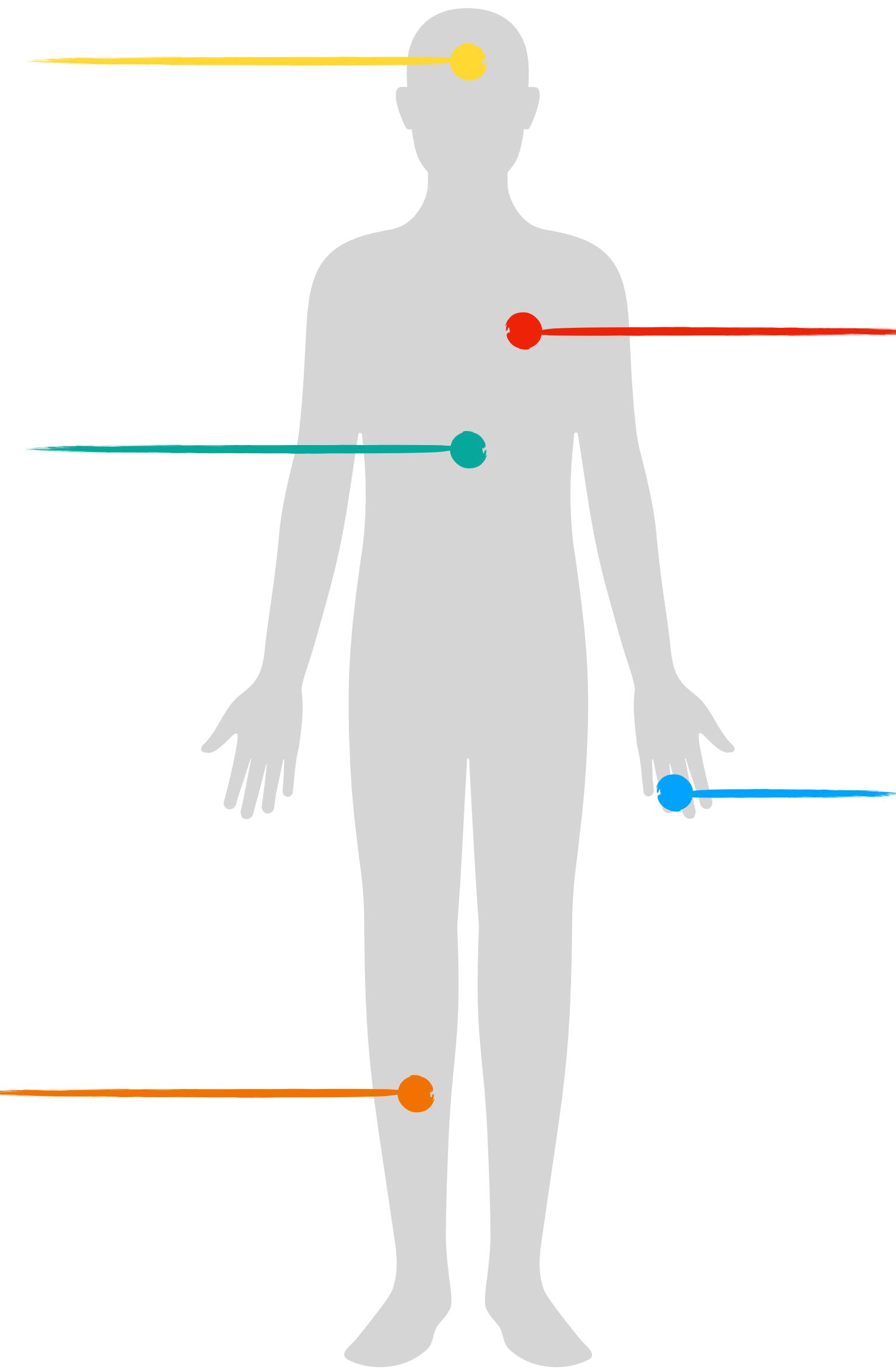
Gehirn



Atmung



Muskel

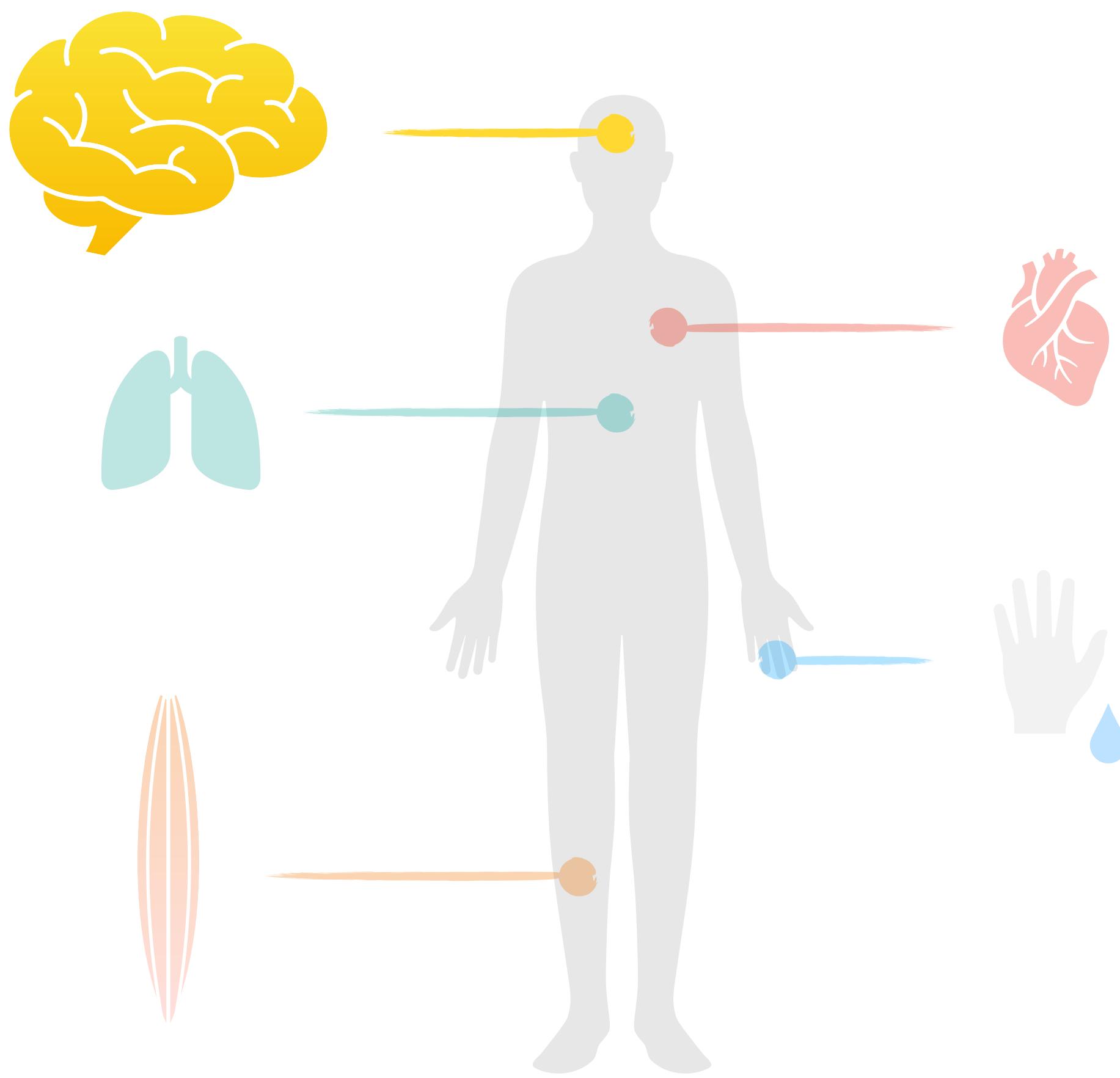


Herz

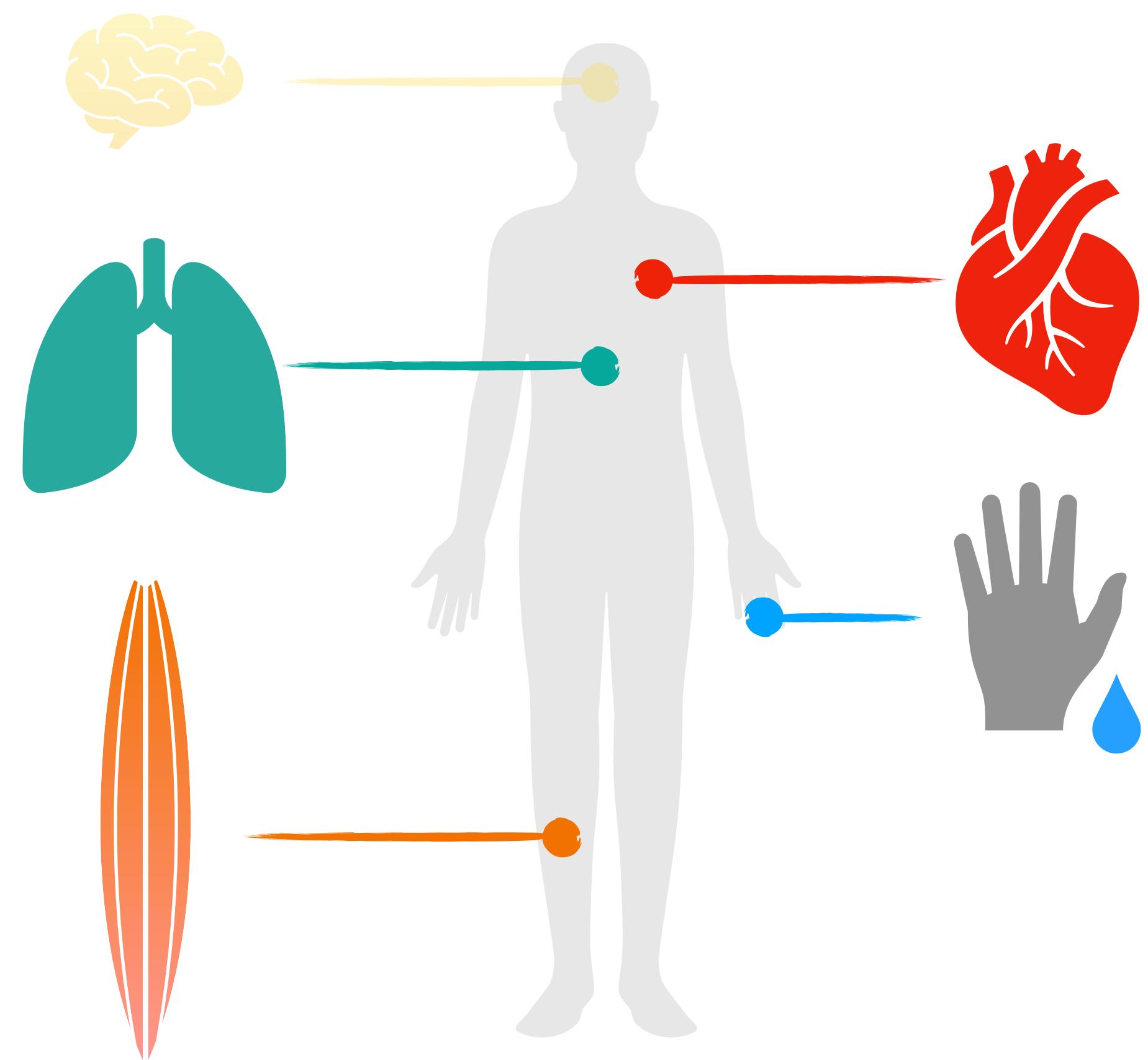


Schwitzen

Mind to Muscle



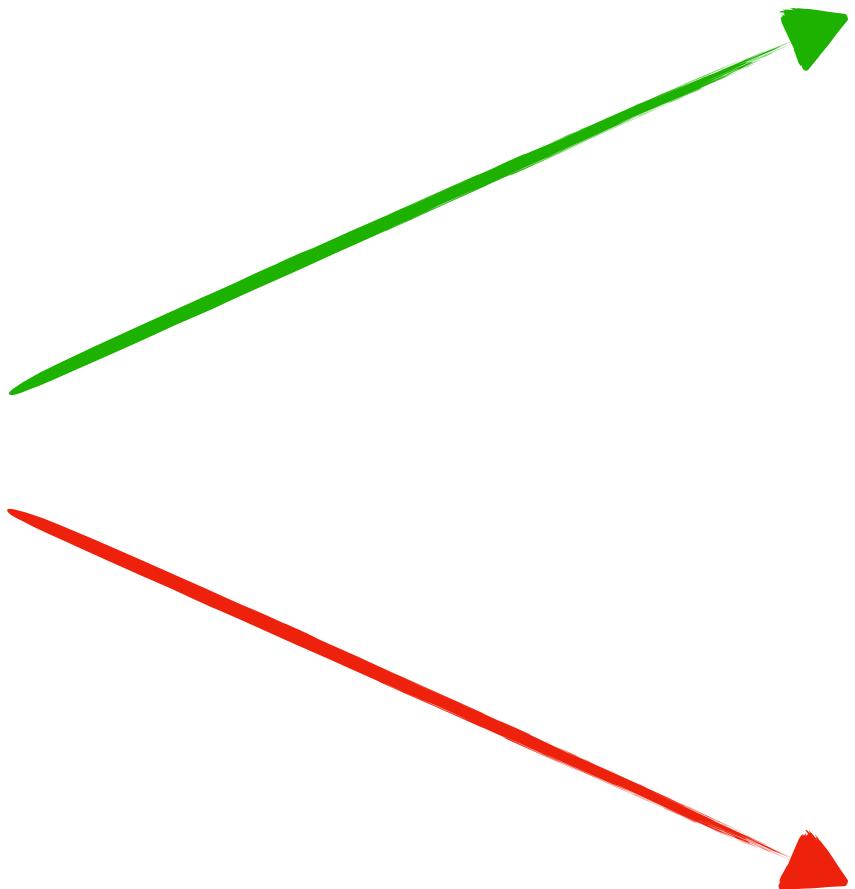
Muscle to Mind



Viele Hebel

Viele Chancen

Viele Risiken



Was passiert beim Training?

Superkompensationsmodell

Super - kompensations - modell

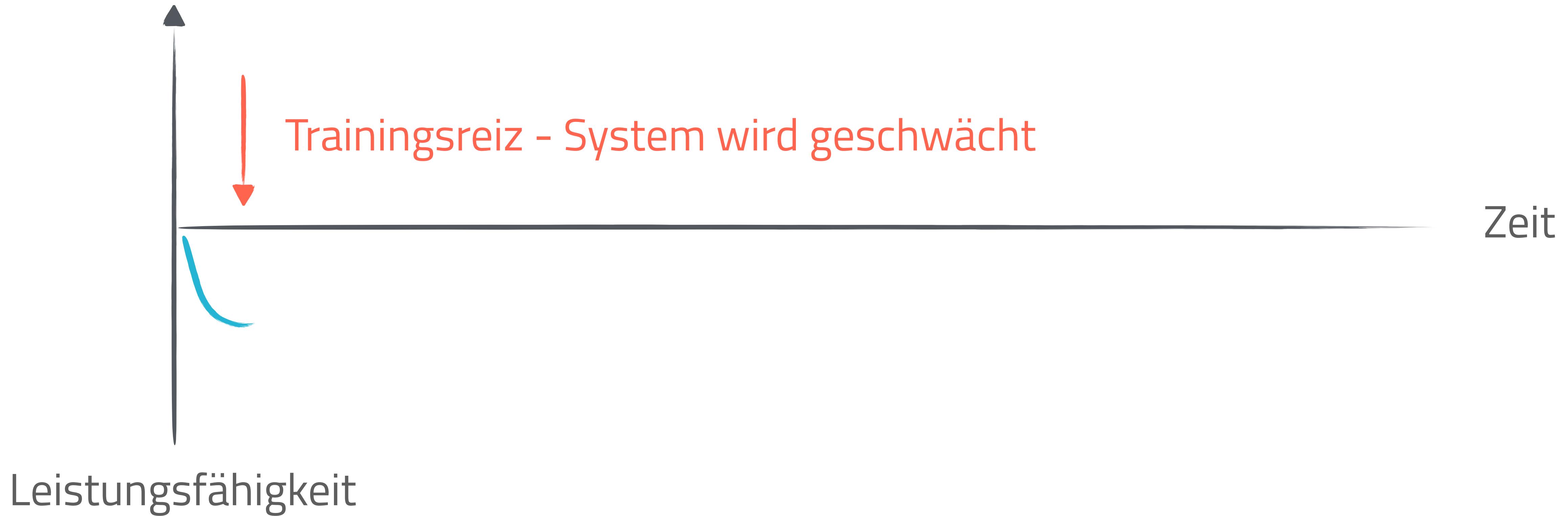
Superkompenstationsmodell



Superkompensationsmodell



Superkompenstationsmodell

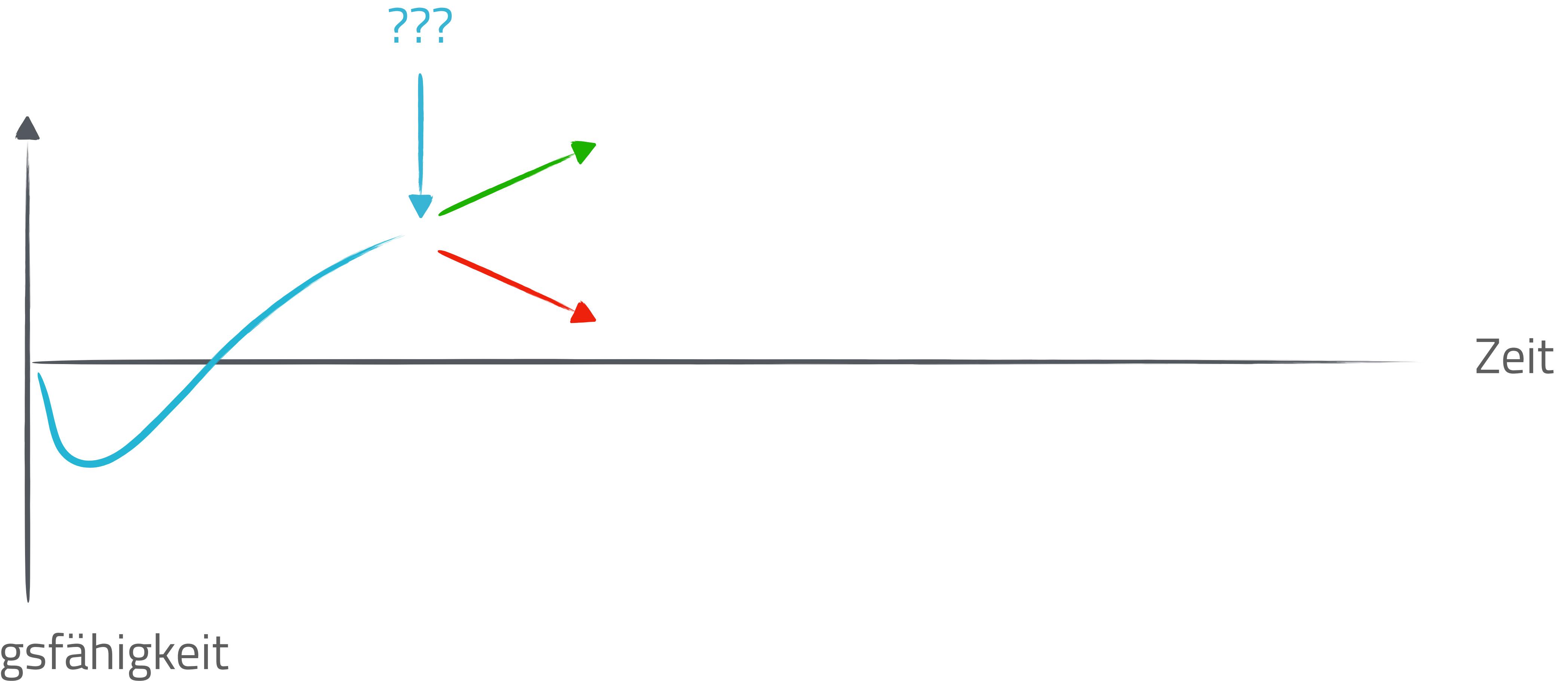


Superkompensationsmodell

Regeneration/Kompensation
+ Super-Kompensation

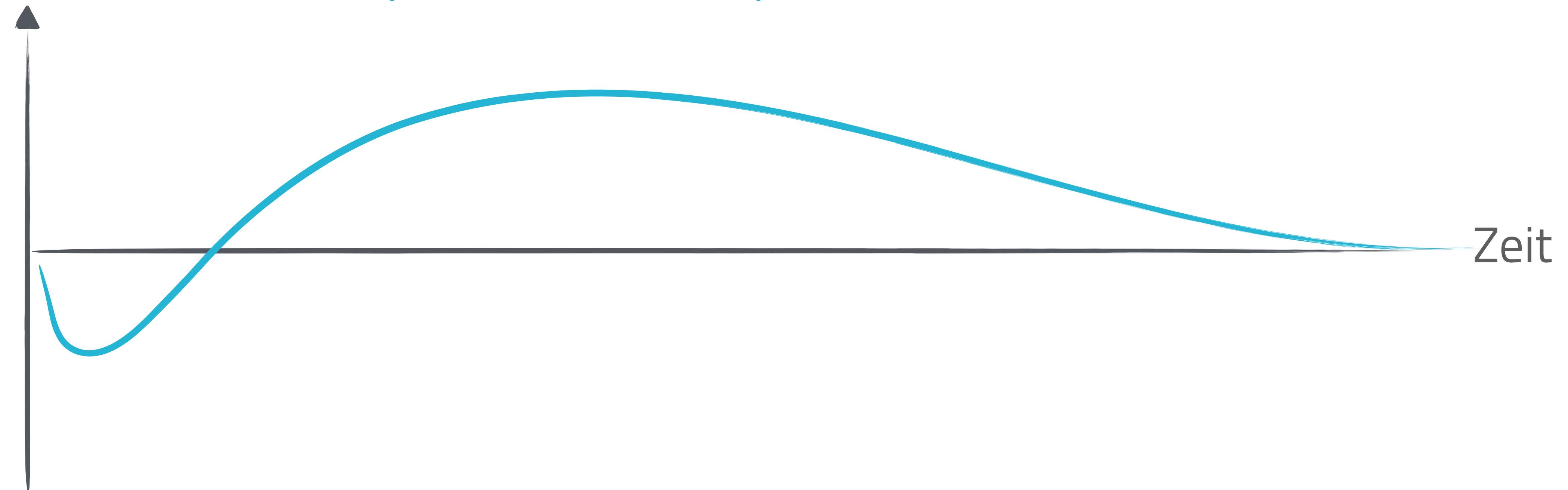


Superkompenstationsmodell



Superkompenstationsmodell

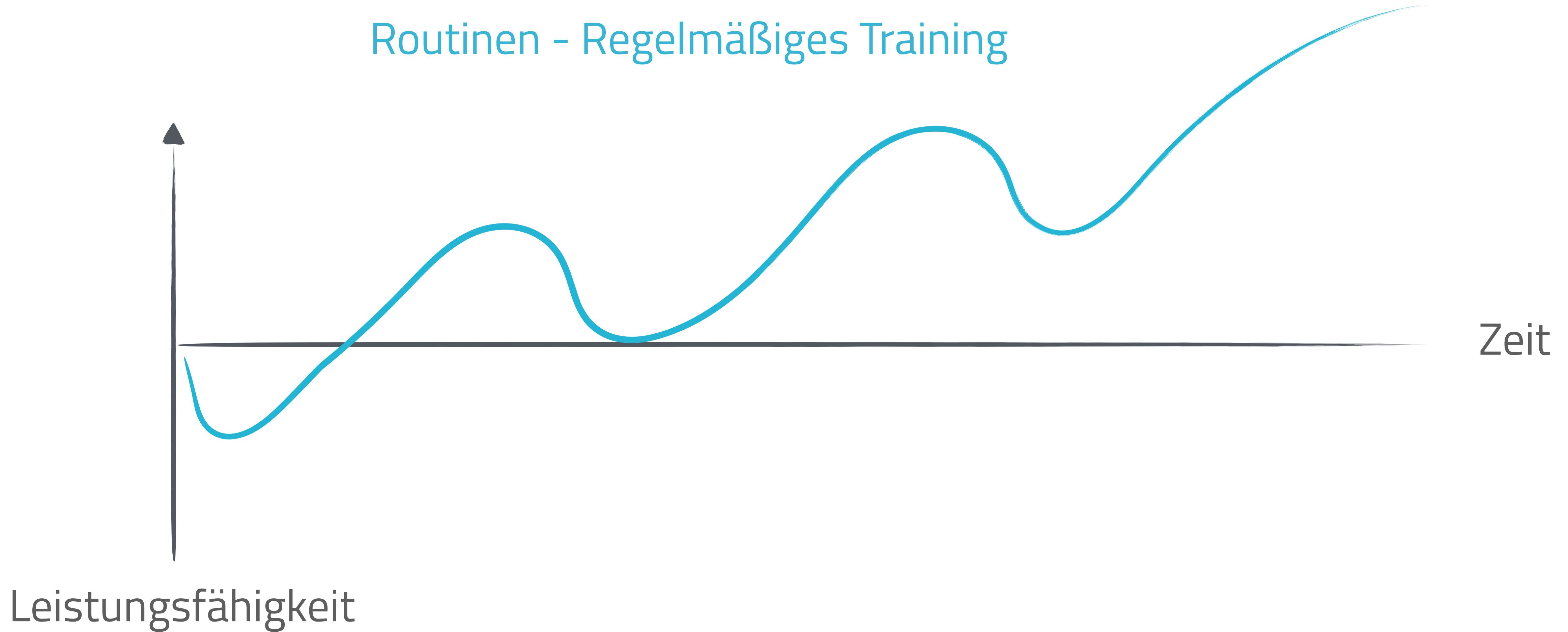
If you don't use it - you lose it



Leistungsfähigkeit

Superkompenationsmodell

Routinen - Regelmäßiges Training

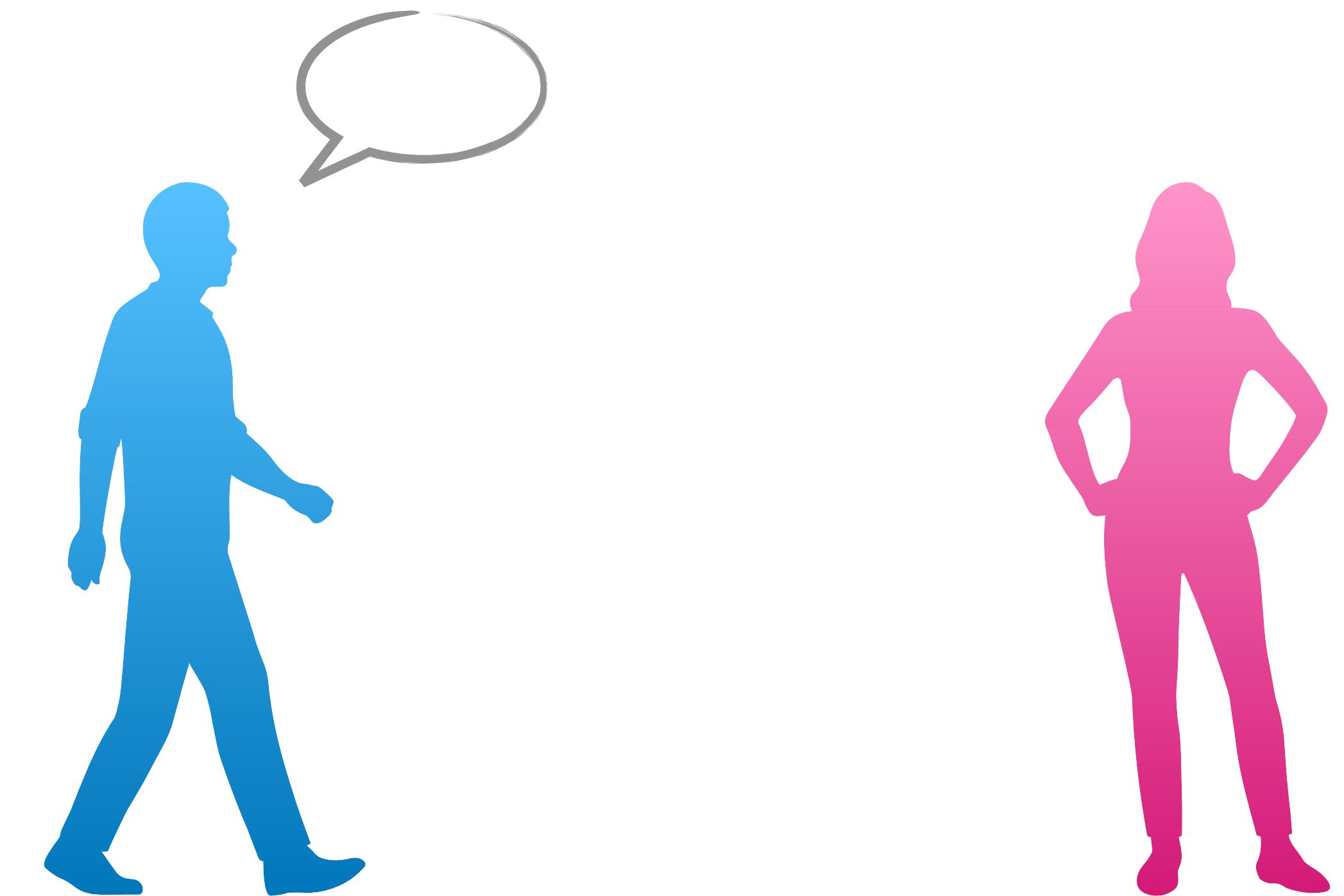


Wir brauchen regelmäßige & integrierbare Übungen
... die wir auch wirklich machen

Wo fangen wir an?

Wo fangen wir an?

Beim Kennenlernen!



Was gibt es überhaupt für Übungen

Was macht mir Spaß

Was macht mir keinen Spaß

Was kann ich wirklich durchziehen

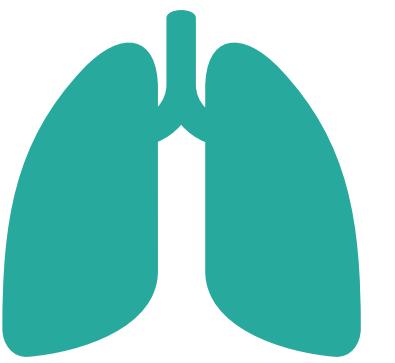
Was kann ich wirklich durchziehen?

Gesundheit ist nicht peinlich!

Das 1x1 der Organe



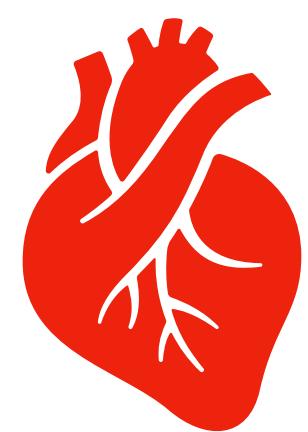
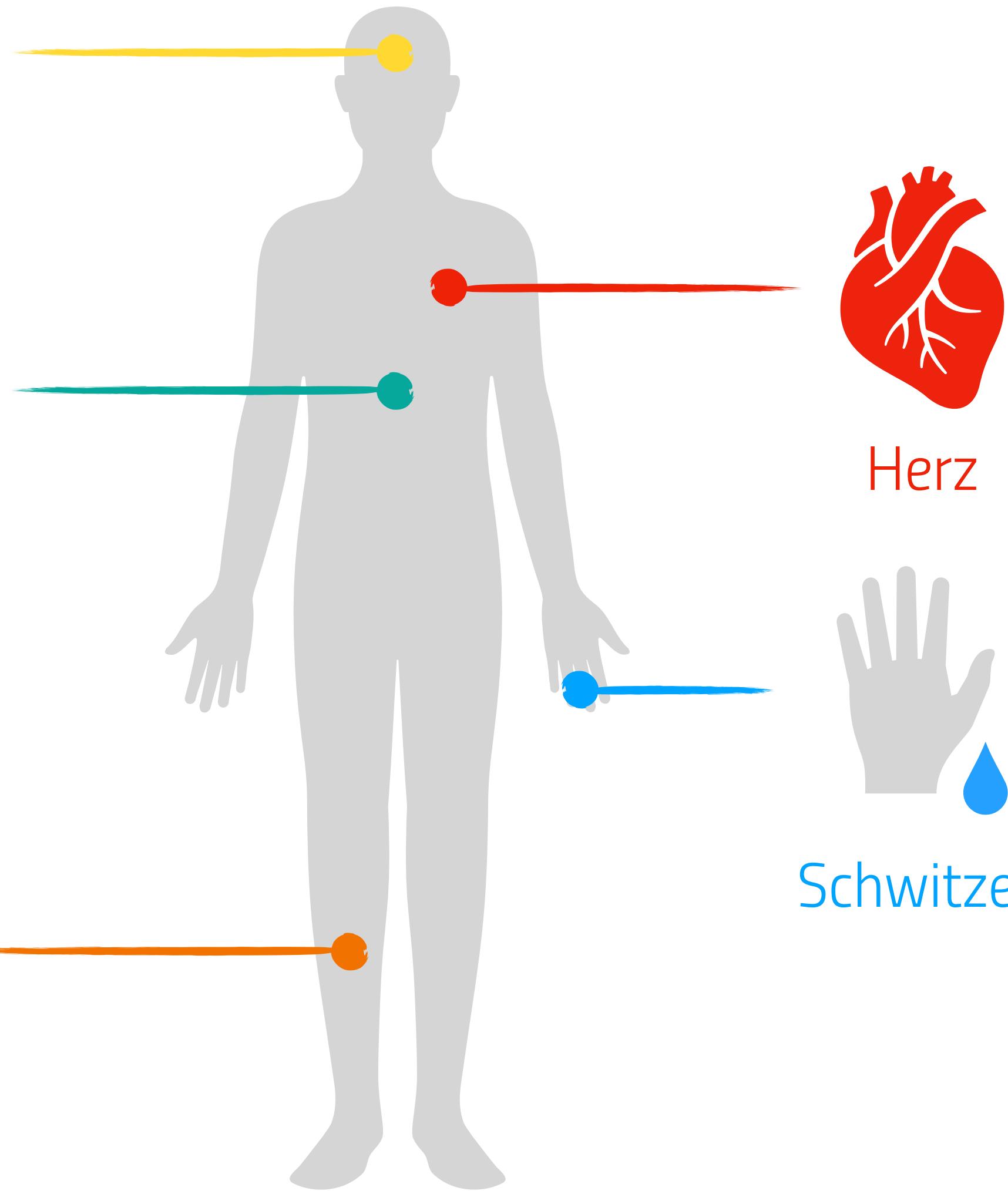
Gehirn



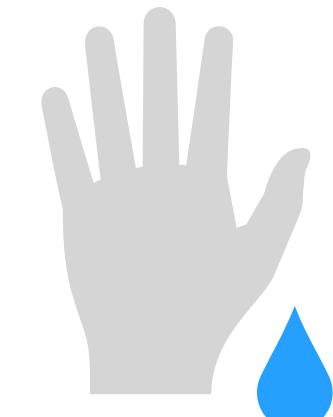
Atmung



Muskel



Herz



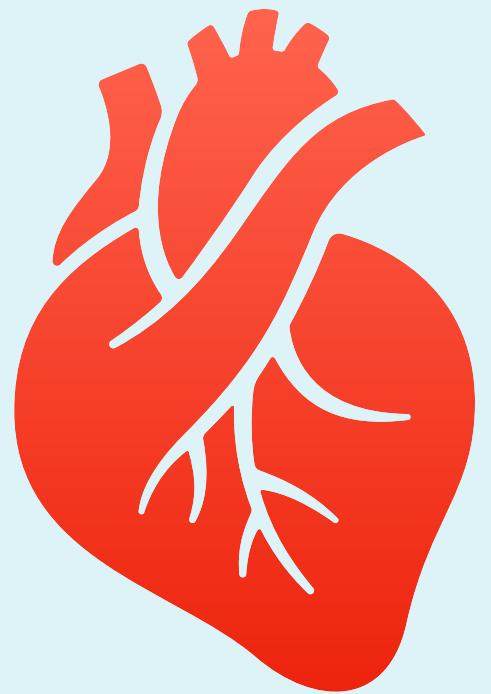
Schwitzen

50 - 80 Schläge
pro Minute

4-6 Liter
Blut

7 Tonnen
Blut pro Tag

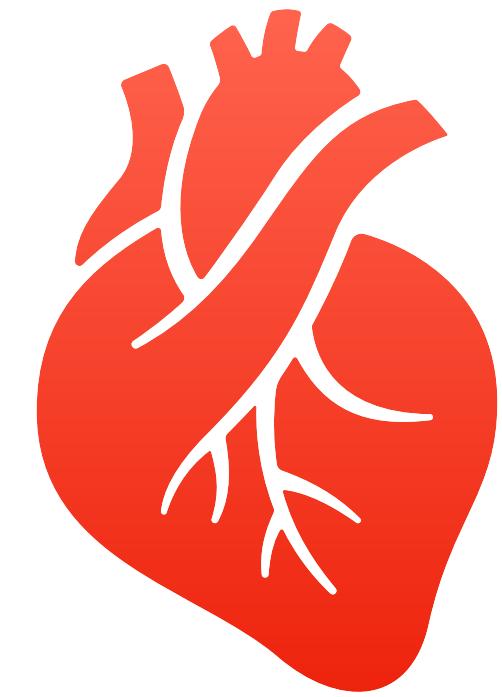
Positiv



- gesunde Ernährung
- ausgeglichenes Leben
- regelmäßiger Sport
- lange Erholungszeiten

Negativ

- Stress
- Alkohol / Nikotin / Koffein
- wenig Bewegung
- Übergewicht



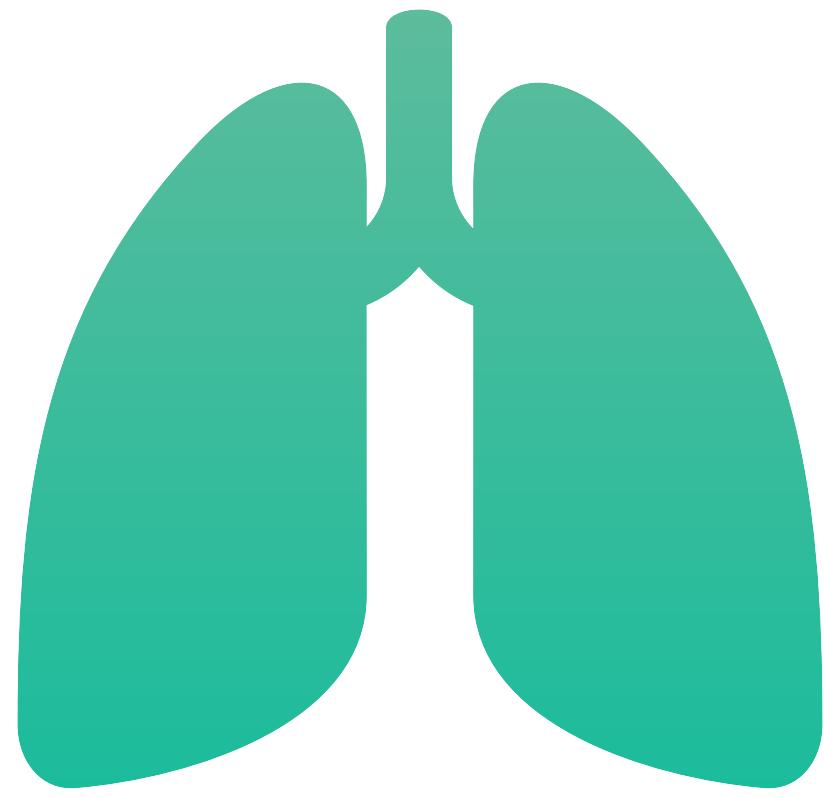
Der richtige Herzschlag?

Mal schnell mal langsam!



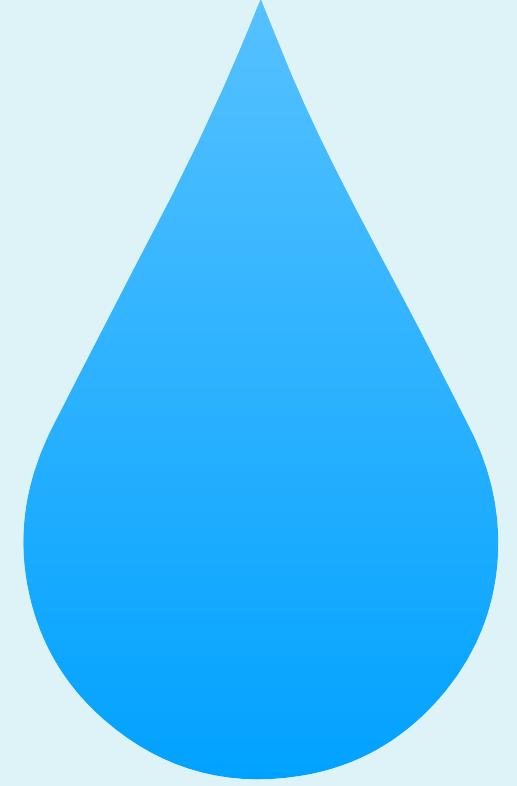
Atmungs-Infos

- in Ruhe 12 - 18 Züge pro Minute
- Ventilation 6 - 9 Liter Luft pro Minute
- 10.000 Liter Sauerstoff pro Tag



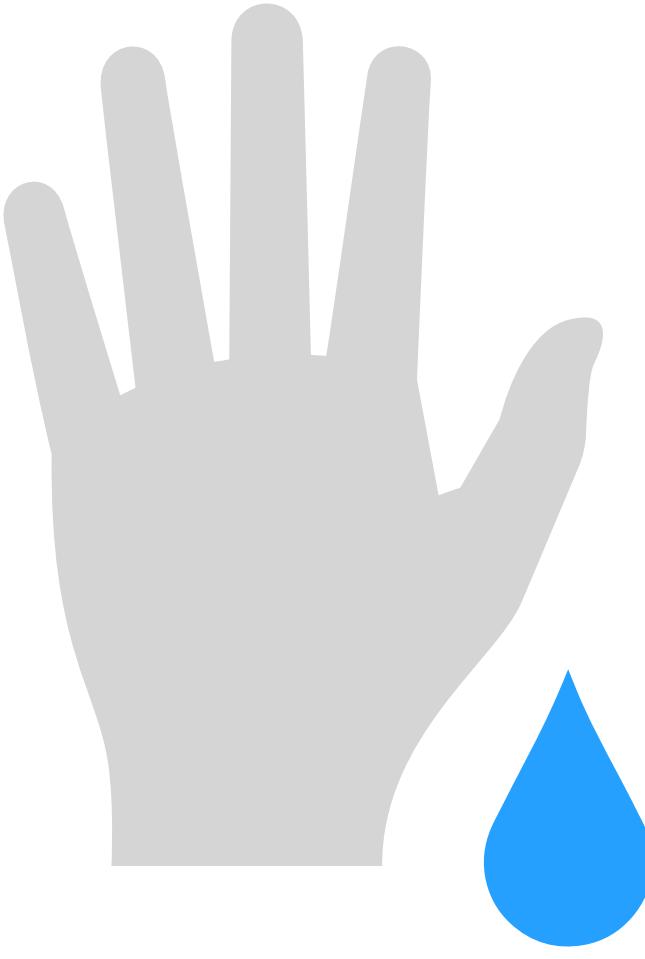
Wie atme ich?

Das Ausatmen nicht vergessen!



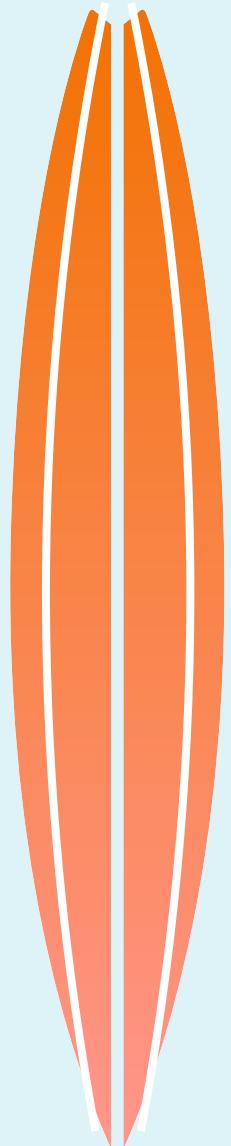
Schweiß-Infos

- Hauptaufgabe ist die Temperaturregulierung
- 99% Wasser und zusätzlich Salze
- 26.000 Liter Schweiß während des Lebens



Ist unsere Haut nur zum Schwitzen da?

Ein wichtiger Messfühler für Fight & Flight Modus!



Muskel

- Wirkungsgrad ca. 30-40 %
- Mensch hat ca. 650 Muskeln
- Ca. 50 Muskeln braucht es um zu lachen



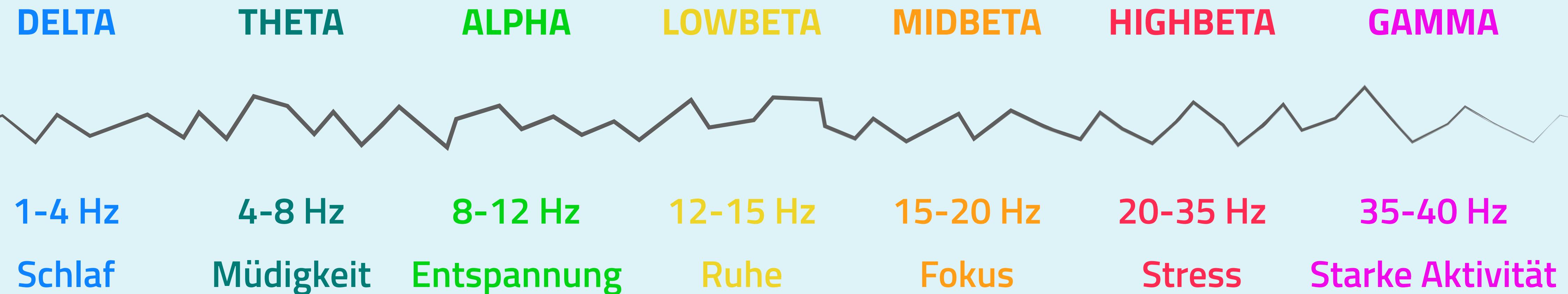
Sind Muskeln nur zum Bewegen da?

Muskeln wollen genutzt werden!

Anspannen - Halten - Entspannen



Grübeln Entspannung Fokus Stress

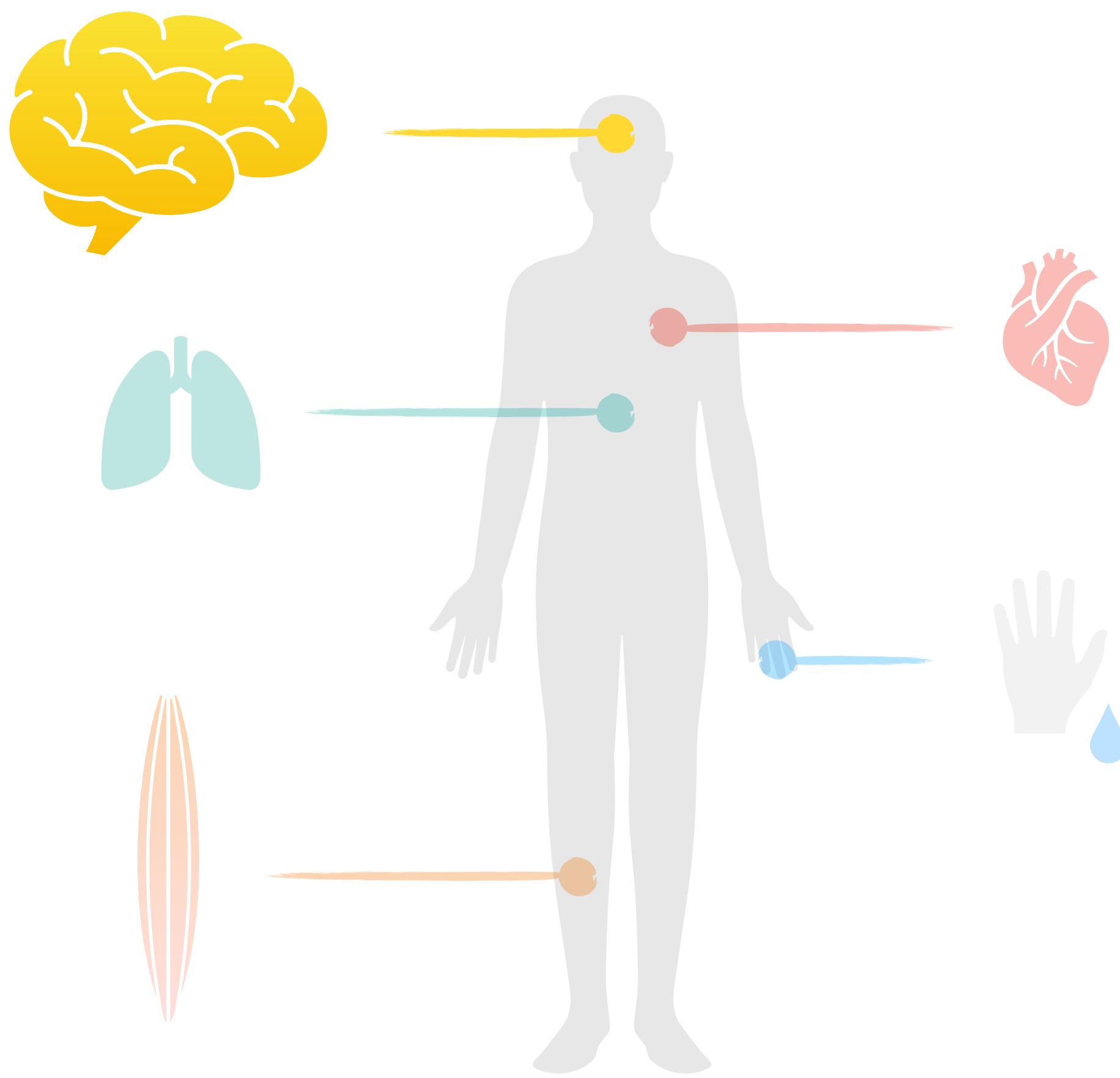




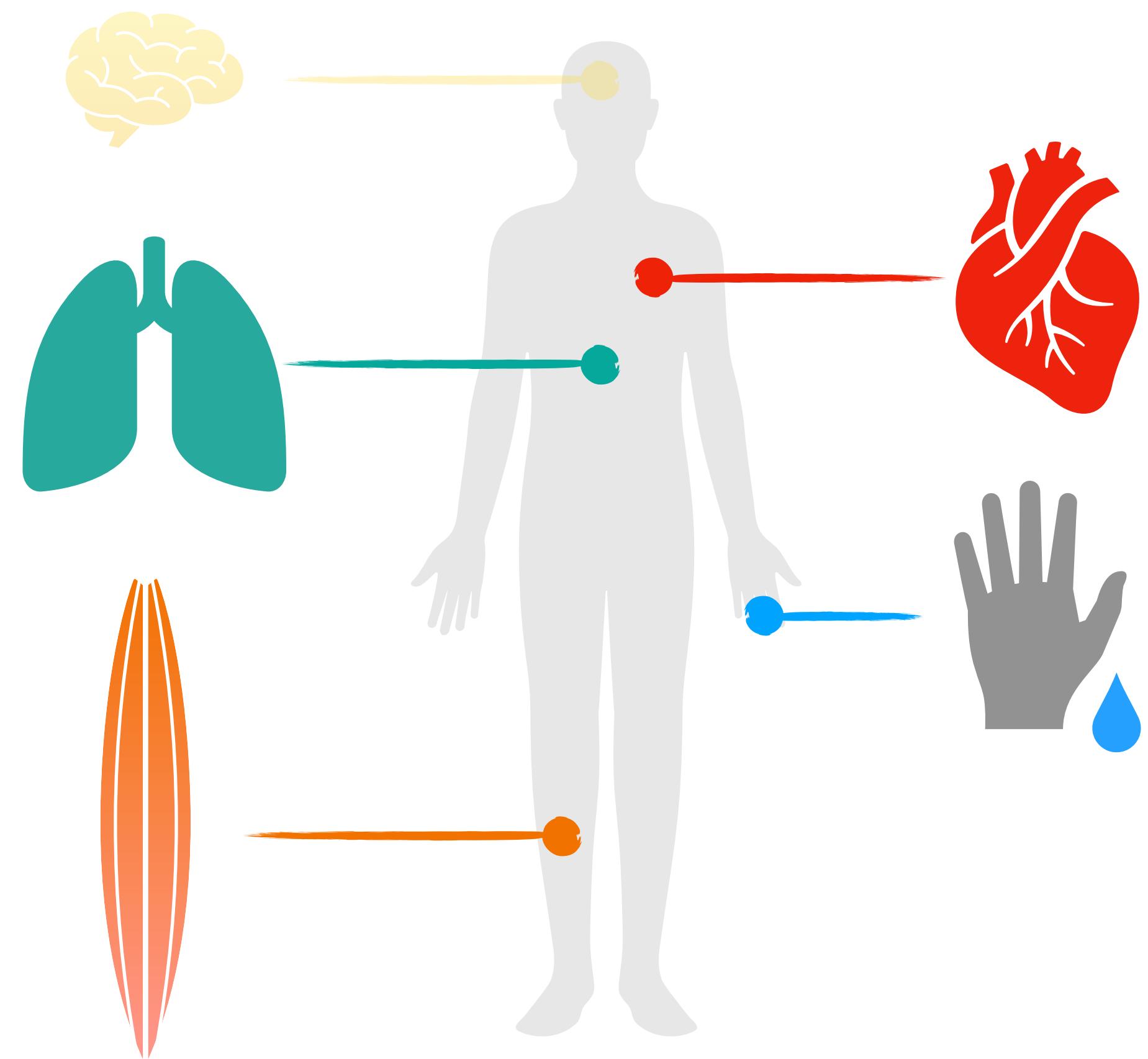
Der perfekte Gehirnzustand?

Im richtigen Moment der richtige Modus!

Mind to Muscle

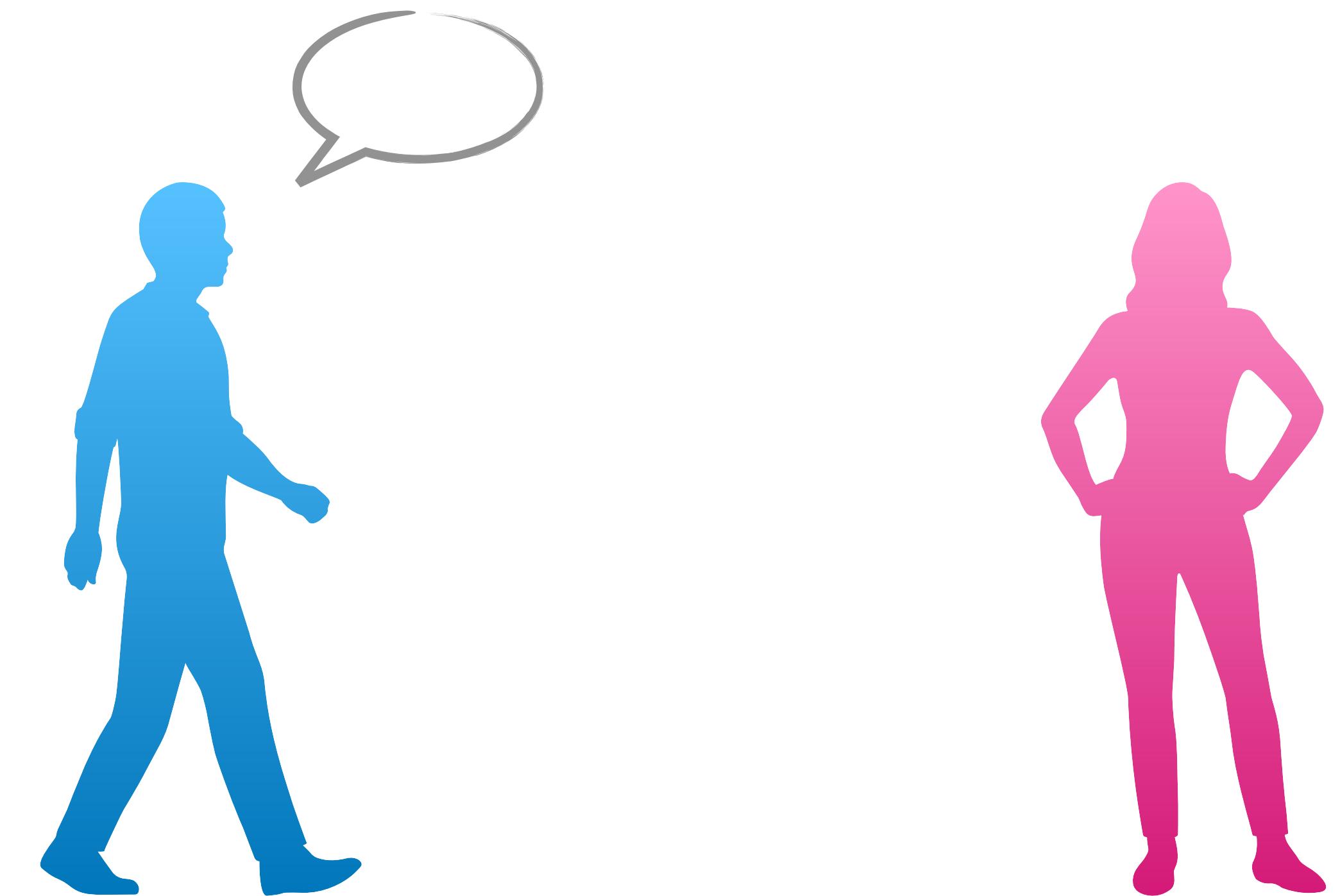


Muscle to Mind



Wo fangen wir an?

Beim Kennenlernen!



Wo fangen wir an?

Jeden Tag eine neue Übung!



HERZ

STRESS-REDUKTION



Der Seufzer

*„Mit jeder Ausatmung verlässt eine Sorge
unseren Geist und wir werden leichter“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und
spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen

Atmen Sie nun tief ein und lassen Sie die Luft mit einem hörbaren
Seufzer durch Ihren Mund entweichen

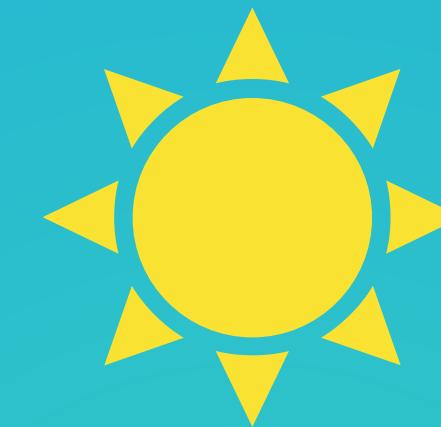
Lassen Sie mit jedem Seufzer eine Sorge,
einen schlechten Gedanken oder einen Stressmoment gehen

Wiederholen Sie diese Übungen 5-6 Mal
oder gerne auch öfter



HERZ

ENTSPANNUNG



Sonnen Meditation

*„Wärme fängt beim Herz an und
breitet sich durch den gesamten Körper aus“*

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Herzschlag und
beobachten Sie diesen einige Atemzüge

Spüren Sie nun, wie sich Ihr Herzschlag in Ihrem Körper ausbreitet.
Stellen Sie sich vor, Ihr Herz ist eine Sonne und mit jedem Herzschlag
verteilt sich Wärme in Ihrem Körper

Genießen Sie für einige Minuten
Ihren Herzschlag und die Wärme in Ihnen



ATMUNG

ENTSPANNUNG

5 - 3 - 7

Verlängerte Ausatmung

„Perspektive und Gewichtung verschieben“

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Legen Sie die Arme entspannt auf Ihren Oberschenkel ab
und schließen Sie die Augen

Atmen Sie 5 Sekunden durch die Nase ein

Halten Sie den Atem für 3 Sekunden

Atmen Sie 7 Sekunde aus

Wiederholen Sie diesen Rhythmus 8 Mal

Steigern Sie die Wiederholungen mit der Zeit



ATMUNG STRESS-REDUKTION

4 - 4 - 4

Gleichmäßigkeit

„Ausgeglichenheit trägt zu unserer Gesundheit bei“

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und
spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder
richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in der Ferne

Atmen Sie 4 Sekunden ein und kippen Sie dabei leicht
nach hinten auf Ihre Fersen und lösen Sie die Zehen

Halten Sie den Atem für 4 Sekunden und
stellen Sie sich dabei auf den ganzen Fuß

Atmen Sie 4 Sekunden lang aus und kippen Sie dabei
nach vorne auf Ihre Zehenspitzen und lösen die Fersen



KÖRPER

ENTSPANNUNG



Der Oktopus

„Leichtigkeit und Lockerung erfassen unseren Körper und unsere Muskeln“

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position

Atmen Sie tief ein und beginnen Sie langsam sich mit den Armen und Oberkörper nach rechts und links zu schwingen

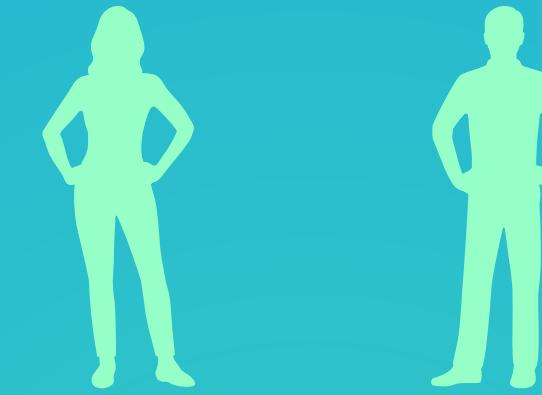
Lassen Sie die Arme locker um Ihren Oberkörper schwingen und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig

Genießen Sie die Bewegung und Lockerung in Ihrem Körper



KÖRPER

STRESS-REDUKTION



Körper-Strecker

„Wachsen wir über uns hinaus und spüren unsere Größe“

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Atmen Sie nun tief ein, gehen Sie auf die Zehenspitzen und strecken Sie sich mit den Armen dabei weit nach oben

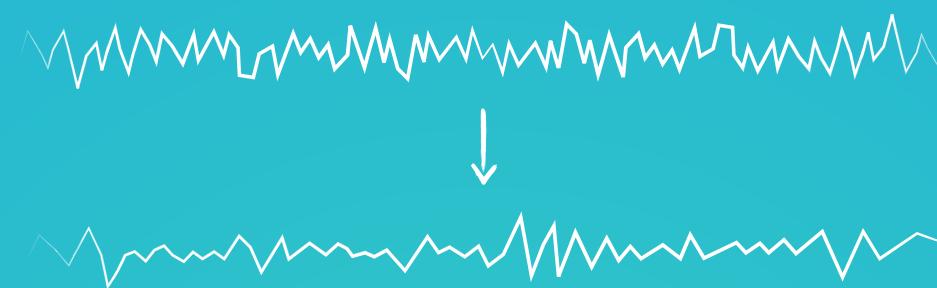
Atmen Sie nun über den Mund aus und beugen Sie sich dabei so weit nach unten wie Sie können und lassen Ihren Oberkörper nach unten hängen

Wiederholen Sie diese Abfolge 6 Mal und genießen Sie die Streckung in Ihrem ganzen Körper



GEHIRN

STRESS-REDUKTION



Aktivität reduzieren

„Achtsam die aktuelle Situation wahrnehmen, nicht bestimmt denken, keine Bewertung“

Aktive Pause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Pause

Frische Luft

Gehen Sie eine Runde um den Block und an die frische Luft

Wahrnehmung

Nehmen Sie wahr, was um Sie herum geschieht.

Was hören und sehen Sie?

Bewerten Sie Ihre Umgebung nicht, sondern lassen Sie einfach die Reize auf sich wirken

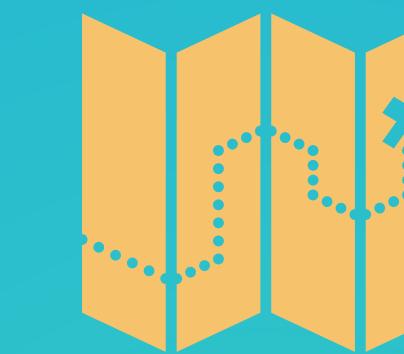
Wirkung

Werden Sie sich Ihrer Gefühle und Empfindungen bewusst



GEHIRN

ENTSPANNUNG



Urlaugsgedanken

„Positive Gedanken versetzen uns in positive Stimmung“

Setzen oder legen Sie Sich in eine bequeme Position

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief durch

Reisen Sie mit Ihren Gedanken an einen schönen Ort:
Das Meer, die Berge, eine schöne Stadt,
vielleicht Ihren letzten Urlaubsort



WAS
EMPFINDEN
SIE?

WAS
SCHMECKEN
SIE?

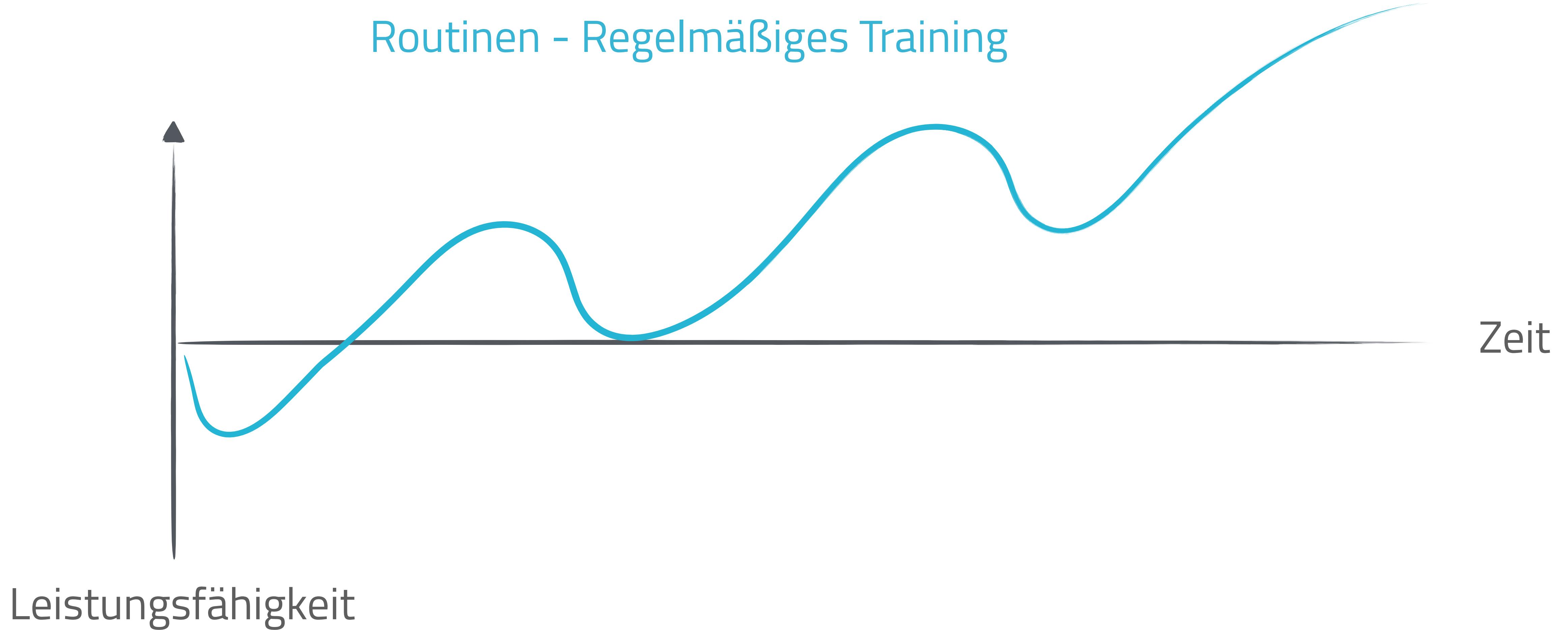
WAS
FÜHLEN
SIE?

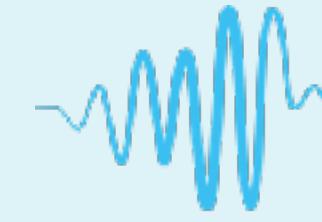
Wann soll ich das machen?

Finde deine persönliche Lücke und fülle sie!

Superkompenationsmodell

Routinen - Regelmäßiges Training

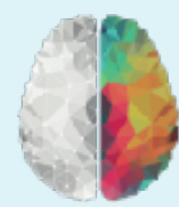




Praxis für
Neurofeedback

www.praxis-heiler.de

info@praxis-heiler.de



brainboost

www.brainboost.de

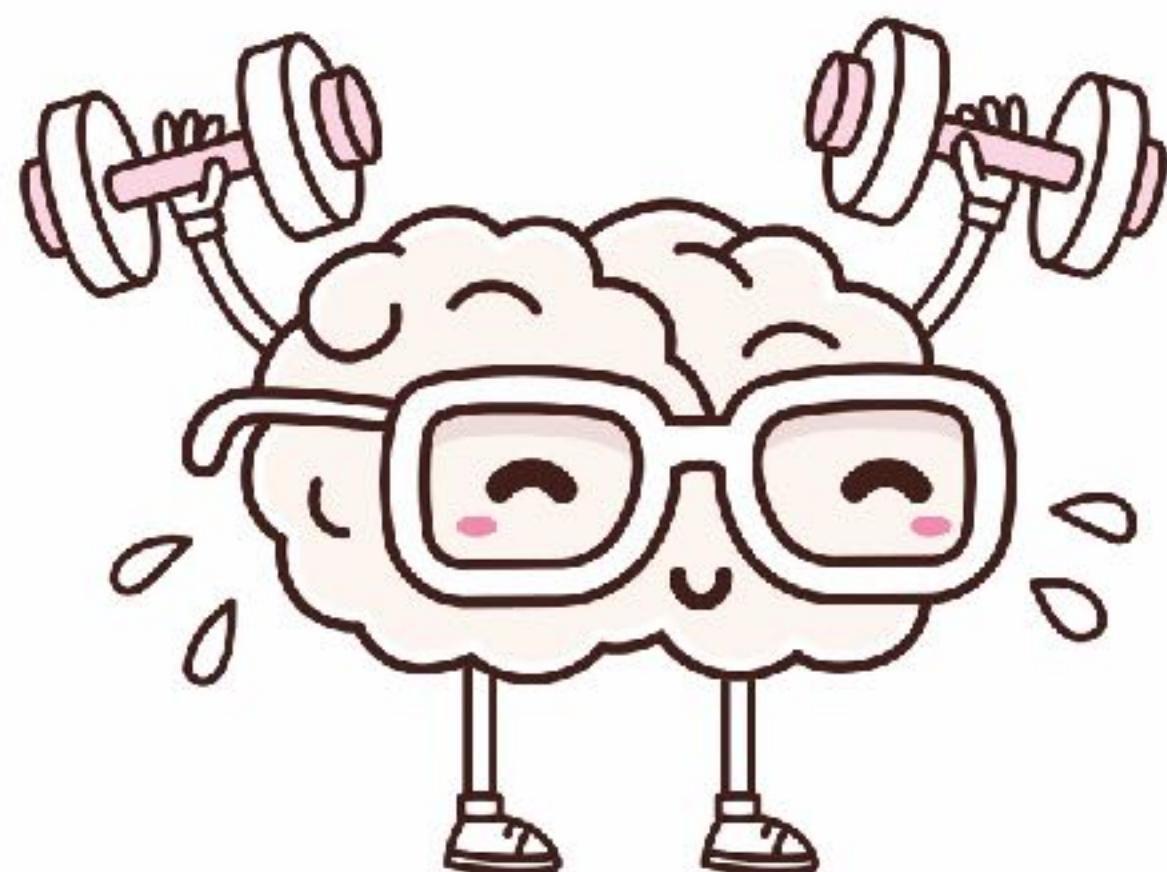
info@brainboost.de



NEW **WORK** SKILLS

www.newwork-skills.de

info@newwork-skills.de



Weitere Termine der Webinarreihe „Arbeitswelt 4.0“

- Dienstag 28. April, 10:00 Uhr, **Digitalisierung von Geschäftsmodellen**
- Donnerstag 30. April, 10:00 Uhr, **Digitales Lernen in die Organisation bringen – Einstieg**
- Dienstag 5. Mai, 10:00 Uhr, **Führen und Zusammenarbeit in virtuellen Teams**
- Donnerstag 7. Mai, 10:00 Uhr, **Wissensmanagement in virtuellen Teams**
- Dienstag 12. Mai, 10:00 Uhr, **Resilienz in Krisenzeiten**

Weitere Termine folgen in Kürze.

Anmeldung bitte per E-Mail an arbeitswelt4.0@zd-b.de oder an michael.schalk@vdma.org

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Dr. Imme Witzel

Projektmanagerin Technologie
Leiterin ZD.B-Themenplattform
Arbeitswelt 4.0
T +49 89 248807 162
arbeitswelt4.0@zd-b.de



Michael Schalk

Projektmanager Industrie 4.0
VDMA Landesverband Bayern
T +49 89 27828761
michael.schalk@vdma.org

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

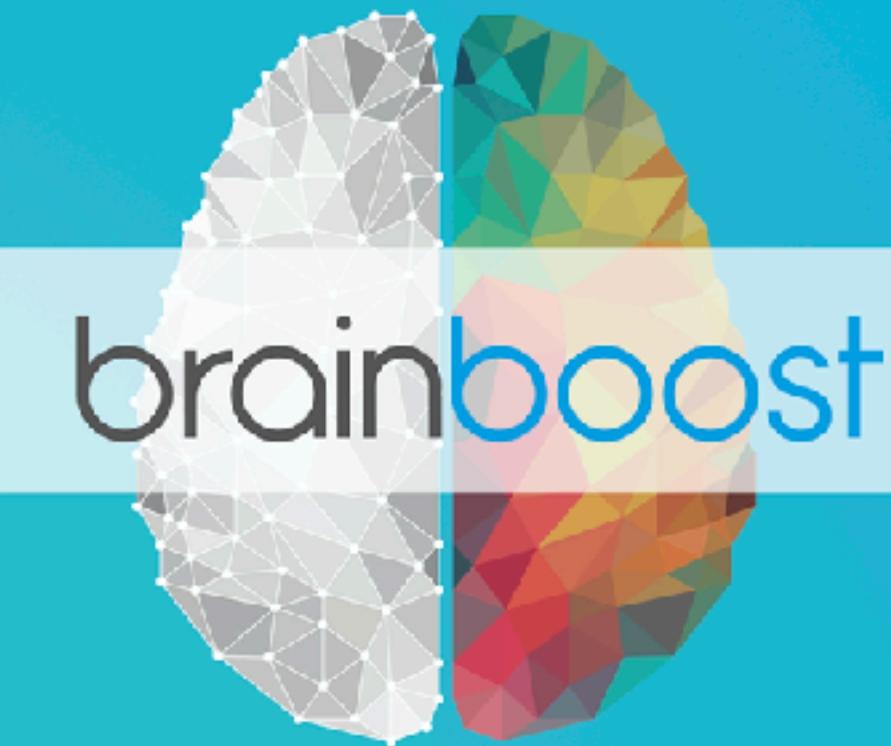
Gefördert durch



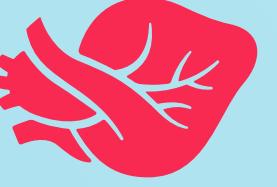
Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie

Zum Nachlesen

The brainboost Eco-System



Bio & Brain Report



HERZ

ENTSPANNUNG



Sonnen Meditation

*„Wärme fängt beim Herz an und
breitet sich durch den gesamten Körper aus“*

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nun auf Ihren Herzschlag und
beobachten Sie diesen einige Atemzüge

Spüren Sie nun, wie sich Ihr Herzschlag in Ihrem Körper ausbreitet.
Stellen Sie sich vor, Ihr Herz ist eine Sonne und mit jedem Herzschlag
verteilt sich Wärme in Ihrem Körper

Genießen Sie für einige Minuten
Ihren Herzschlag und die Wärme in Ihnen





HERZ

STRESS-REDUKTION



Der Seufzer

*„Mit jeder Ausatmung verlässt eine Sorge
unseren Geist und wir werden leichter“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Schließen Sie, wenn Sie möchten, die Augen

Atmen Sie nun tief ein und lassen Sie die Luft mit einem hörbaren **Seufzer** durch Ihren Mund entweichen

Lassen Sie mit jedem Seufzer eine Sorge, einen schlechten Gedanken oder einen Stressmoment gehen

Wiederholen Sie diese Übungen 5-6 Mal
oder gerne auch öfter



brainboost

ATMUNG STRESS-REDUKTION

4 - 4 - 4

Gleichmäßigkeit

„Ausgeglichenheit trägt zu unserer Gesundheit bei“

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

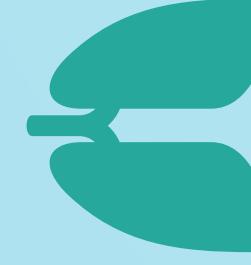
Wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt in der Ferne

Atmen Sie 4 Sekunden ein und kippen Sie dabei leicht nach hinten auf Ihre Fersen und lösen Sie die Zehen

Halten Sie den Atem für 4 Sekunden und stellen Sie sich dabei auf den ganzen Fuß

Atmen Sie 4 Sekunden lang aus und kippen Sie dabei nach vorne auf Ihre Zehenspitzen und lösen die Fersen





ATMUNG

ENTSPANNUNG

5 - 3 - 7

Verlängerte Ausatmung

„Perspektive und Gewichtung verschieben“

Setzen Sie sich in eine entspannte aufrechte Position

Legen Sie die Arme entspannt auf Ihren Oberschenkel ab
und schließen Sie die Augen

Atmen Sie 5 Sekunden durch die Nase ein

Halten Sie den Atem für 3 Sekunden

Atmen Sie 7 Sekunde aus

Wiederholen Sie diesen Rhythmus 8 Mal

Steigern Sie die Wiederholungen mit der Zeit





KÖRPER

ENTSPANNUNG



Der Oktopus

*„Leichtigkeit und Lockerung erfassen
unseren Körper und unsere Muskeln“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position

Atmen Sie tief ein und beginnen Sie langsam sich mit den Armen und Oberkörper nach rechts und links zu schwingen

Lassen Sie die Arme locker um Ihren Oberkörper schwingen und atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig

Genießen Sie die Bewegung und Lockerung in Ihrem Körper



KÖRPER STRESS-REDUKTION



Körper-Strecker

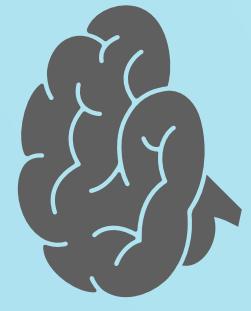
*„Wachsen wir über uns hinaus
und spüren unsere Größe“*

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position und spüren Sie Ihr Gewicht auf den Fußsohlen

Atmen Sie nun tief ein, gehen Sie auf die Zehenspitzen und strecken Sie sich mit den Armen dabei weit nach oben

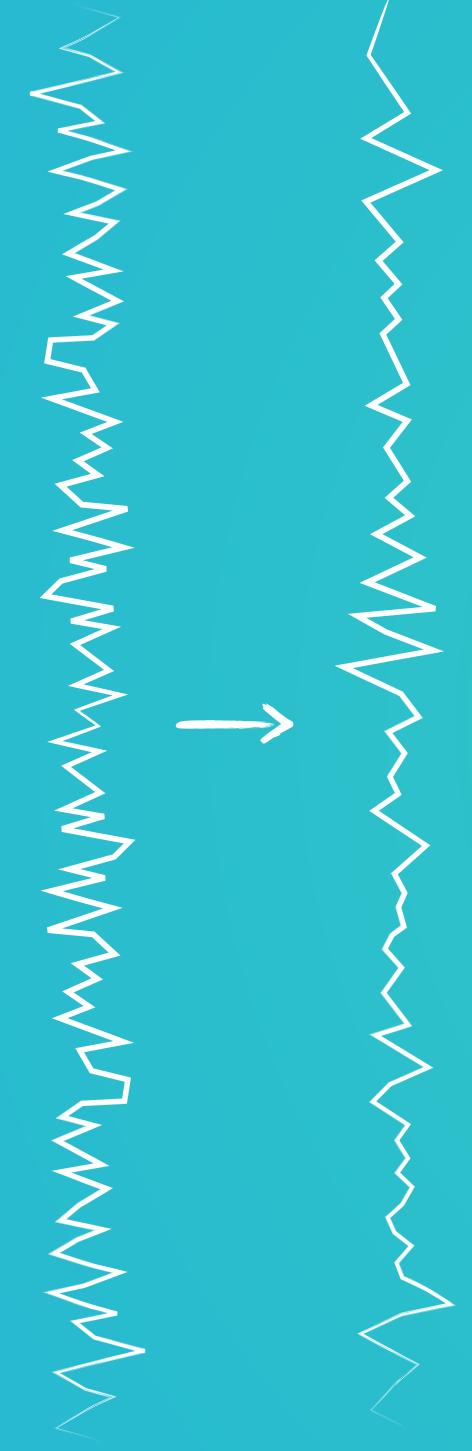
Atmen Sie nun über den Mund aus und beugen Sie sich dabei so weit nach unten wie Sie können und lassen Ihren Oberkörper nach unten hängen

Wiederholen Sie diese Abfolge 6 Mal und genießen Sie die Streckung in Ihrem ganzen Körper



GEHIRN

STRESS-REDUKTION



Aktivität reduzieren

*„Achtsam die aktuelle Situation wahrnehmen,
nicht bestimmt denken, keine Bewertung“*

Aktive Pause

Nehmen Sie sich Zeit für eine aktive Pause

Frische Luft

Gehen Sie eine Runde um den Block und an die frische Luft

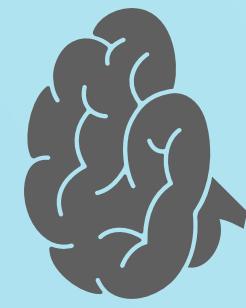
Wahrnehmung

Nehmen Sie wahr, was um Sie herum geschieht.
Was hören und sehen Sie?
Bewerten Sie Ihre Umgebung nicht,
sondern lassen Sie einfach die Reize auf sich wirken

Wirkung

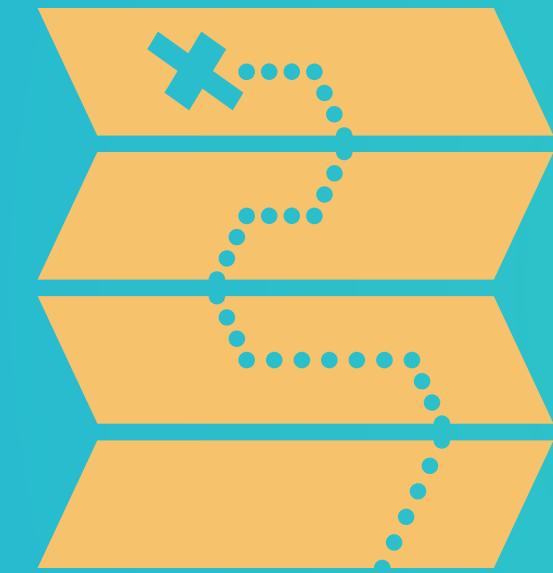
Werden Sie sich Ihrer Gefühle und Empfindungen bewusst





GEHIRN

ENTSPANNUNG



Urlaubsgedanken

„Positive Gedanken versetzen uns in positive Stimmung“

Setzen oder legen Sie Sich in eine bequeme Position

Schließen Sie nun die Augen und atmen Sie tief durch
Reisen Sie mit Ihren Gedanken an einen schönen Ort:
Das Meer, die Berge, eine schöne Stadt,
vielleicht Ihren letzten Urlaubsort



brainboost