

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	11
Vorwort	14
Was Ihnen dieses Buch bietet	16
Einleitung	18
Teil 1 Digitale Transformation und digitaler Stress eine untrennbare Verbindung ..	25
1 Digitale Transformation zur Industrie- und Arbeitswelt 4.0	27
1.1 Wie war das noch mit den industriellen Revolutionen?	27
1.2 Digi2place – Der Weg zur Arbeitswelt 4.0	32
1.3 Lang lebe lebenslanges Lernen	35
1.4 Bildung schützt vor dem Arbeitsplatzverlust ... nicht (immer)	37
2 Ein kurzer Blick in die Stressforschung	46
2.1 Wie (analoger) Stress entsteht	46
2.2 Das transaktionale Stressmodell als Grundlage	48
2.3 Wie sich auch Stress digital transformiert	55
3 Digitaler Stress: keine moderne Krankheit	59
3.1 Lernen Sie den Ursprung von digitalem Stress kennen	59
3.2 Die große Bühne: Digitaler Stress macht Karriere	62
3.3 New York Broadway	64
4 Wie Individualität und Persönlichkeit digitalen Stress beeinflussen	67
4.1 Welche individuellen Faktoren digitalen Stress beeinflussen	67
4.2 Welche persönlichen Faktoren digitalen Stress beeinflussen	69
Zusammenfassung Teil 1	75
Teil 2 Wie digitaler Stress im Detail entsteht	77
5 Überladung: Digitale Veränderungen und Systeme werden immer mehr	79
5.1 Höher, schneller, weiter	79
5.2 In einem Land vor unserer Zeit	82
5.3 Wie Unterbrechungen und Suchtverhalten zusammenhängen	85
5.4 Bewältigungsstrategien, Du haben musst	88

6	Wie die Entgrenzung und Überwachung von Beruf- und Privatleben digitalen Stress erzeugen	93
6.1	Rollenunklarheit: zwischen Arbeitnehmer, Partner und Vater	93
6.2	Was es mit meiner Cooling-off-Periode auf sich hat	95
6.3	Romantisch: Mit dem Arbeitgeber ins Bett steigen	97
6.4	Erreichbarkeit gegenüber Handlungsfähigkeit	101
6.5	Das (Berufs-)Leben der Anderen	103
6.6	Ich kenne dich! Digitale Spuren verschwinden nie	108
7	Wie die Komplexität und Ungewissheit digitaler Veränderungen uns belastet	110
7.1	Beziehungsstatus: Complexity	110
7.2	Künstliche Intelligenz bringt die Komplexität auf ein neues Level	112
7.3	Die (digitale) Zukunft ist ungewiss	115
8	Wie die Unzuverlässigkeit von Technologien und digitalen Systemen uns belasten kann	121
8.1	Das Dilemma mit den Bewältigungsstrategien	124
8.2	Die psychologische Überschätzung der Ausfallwahrscheinlichkeit	125
9	You're Fired: Jobunsicherheit durch digitale Veränderungen und Künstliche Intelligenz	130
9.1	Die Titanic und der diffuse Eisberg	130
9.2	Zwischen Theorie und Praxis	133
9.3	Wie Re- und Upskilling zur besten (digitalen) Berufsunfähigkeitsversicherung werden	136
	Zusammenfassung Teil 2	141
Teil 3	Welche Auswirkungen hat digitaler Stress und was können Sie präventiv dagegen tun?	143
10	Wieso psychische Gesundheit im Kontext von digitalem Stress entscheidend ist .	145
11	Welche Auswirkungen und Konsequenzen digitaler Stress hat	148
11.1	Analoge und digitale Werkzeuge	148
11.2	Welche individuellen gesundheitlichen Auswirkungen von digitalem Stress ausgehen	149
11.3	It's all about the money – wirtschaftliche Auswirkungen von digitalem Stress	151
12	Präventionsmöglichkeiten auf individueller Ebene	157
12.1	Kontrolle und Einflussbereich	157

12.2	Präventionsmittel 1: Reduzieren Sie die Kommunikationskanäle	160
12.3	Präventionsmittel 2: Setzen Sie Outlook und E-Mail-Programm effektiv ein	162
12.4	Präventionsmittel 3: Nutzen Sie Kalendereinstellungen und Fokuszeit wirksam	163
12.5	Präventionsmittel 4: Schaffen Sie eine individuelle kommunikative Abgrenzung	164
12.6	Präventionsmittel 5: Optische und körperliche Abgrenzung können Sie unterstützen	166
12.7	Präventionsmittel 6: Visualisieren Sie digitale Arbeitsschritte wo möglich	167
12.8	Präventionsmittel 7: Wie Ihnen eine kognitive Neubewertung helfen kann	169
13	Power-Ressourcen auf individueller Ebene	172
13.1	Power-Ressource 1: Lebenslanges Lernen wird Ihr Erfolgsfaktor	173
13.2	Power-Ressource 2: Wie Sie sportliche Aktivitäten gesundheitlich schützen	175
13.3	Power-Ressource 3: Schlaf ist Ihre Superpower	176
13.4	Power-Ressource 4: Soziale Beziehungen auch analog pflegen	178
13.5	Power-Ressource 5: Die Macht der Resilienz und wie Ihnen Ihr Energiefass helfen kann .	180
13.6	Power-Ressource 6: Nutzen Sie die sieben Resilienz-Schlüssel	182
13.7	Power-Ressource 7: Mit Purpose und DSL in einer digitalen Welt leben	184
14	Präventionsmöglichkeiten durch Leadership	188
14.1	Führung macht den Unterschied	188
14.2	Vorbildfunktion – Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen	190
14.3	Inspiration und Motivation – Chancen der neuen Arbeitswelt wirksam vermitteln ...	191
14.4	Intellektuelle Anregung – Ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen	193
14.5	Individuelle Unterstützung – Der Mensch im Fokus	193
15	Präventionsmöglichkeiten auf organisationaler Ebene	196
15.1	Wirtschaftliche Notwendigkeit und Dringlichkeit von digitalem Stress	196
15.2	Eine Innovationskultur begünstigen	198
15.3	Psychologische Sicherheit und Fehlerkultur	199
15.4	Die radikale Inventur von Meetings und Entscheidungsprozessen	201
15.5	Eine digitale Zusammenarbeitsvereinbarung entwickeln	202
15.6	Wieso Mindset und Personalentwicklung unabdingbar werden	204
15.7	Menschen mitnehmen – Beteiligungs- und Austauschformate schaffen	206
15.8	Unterstützung durch technologischen Support und Digitale Stress Pioniere	208
	Zusammenfassung Teil 3	211
	Schlusswort	213
	Danke	217
	Literaturverzeichnis	219
	Stichwortverzeichnis	235

