

Stressmanagement In einer digitalisierten Arbeitswelt

Was ist Stress?

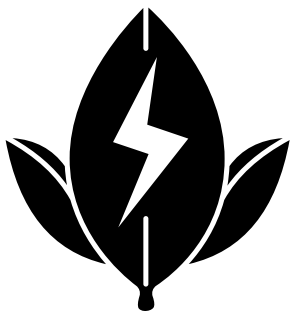
Stress empfinden Auszubildende in ihrem Arbeitsalltag häufig, wenn es zur einer Diskrepanz zwischen den Anforderungen, die eine Arbeitsaufgabe an die Auszubildenden stellt und den eigenen Fähigkeiten kommt. Der eigene Körper gerät in einen Zustand der Alarmbereitschaft und stellt sich auf eine erhöhte zu erbringende Leistung ein.

Wichtig: Stress ist sehr individuell, d.h. die gleiche Belastung (Arbeitsaufgabe/-umgebung) führt nicht bei jeder Person zur gleichen Beanspruchung (Stressempfinden)!



Persönliche Ressourcen

Ressourcen sind Dinge, die uns dabei helfen, Herausforderungen und Stresssituationen zu bewältigen. Sie können intern, sozial, umgebungsbedingt, finanziell oder kulturell sein. Beispiele für interne Ressourcen sind Optimismus, Humor, Selbstwertgefühl und Gesundheit. Soziale Ressourcen sind Familie, Freunde und Lerngruppen. Umgebungsressourcen sind zum Beispiel eine gemütliche Wohnung und die Natur. Finanzielle Ressourcen sind das Ausbildungsgehalt und Ersparnisse. Kulturelle Ressourcen sind Werte und Überzeugungen, die uns prägen.



Es ist wichtig, dass wir unsere Ressourcen bewusst nutzen, um Stresssituationen erfolgreich zu bewältigen.

Digitalisierung als besonderer Stressfaktor?

In der digitalen Arbeitswelt kann der ständige Zugriff auf Informationen und Kommunikationsmittel Stress verursachen. Die Digitalisierung führt zu mehr Zeitdruck und erfordert Soft- und Hardware-Kenntnisse. Das Smartphone, immer griffbereit, kann ablenken und die Konzentration beeinträchtigen. Deshalb ist es wichtig, bewusst damit umzugehen.

Hilfreich ist es zum Beispiel, regelmäßig Pausen einlegen, auch mal Aufgaben "offline" erledigen, Benachrichtigungen und Push-Nachrichten ausschalten oder deaktivieren und Nachtruhe einstellen.



Mehr Infos und weitere Infoblätter gibt es unter www.logistik-upgrade.de!

