

**Herzlich Willkommen zu unserer Veranstaltung:**

**Hands-on: „Digitaler Stress – Hintergrund,  
Auswirkungen, Prävention“**

05.09.2025

# Das Präventionsnetzwerk Nord

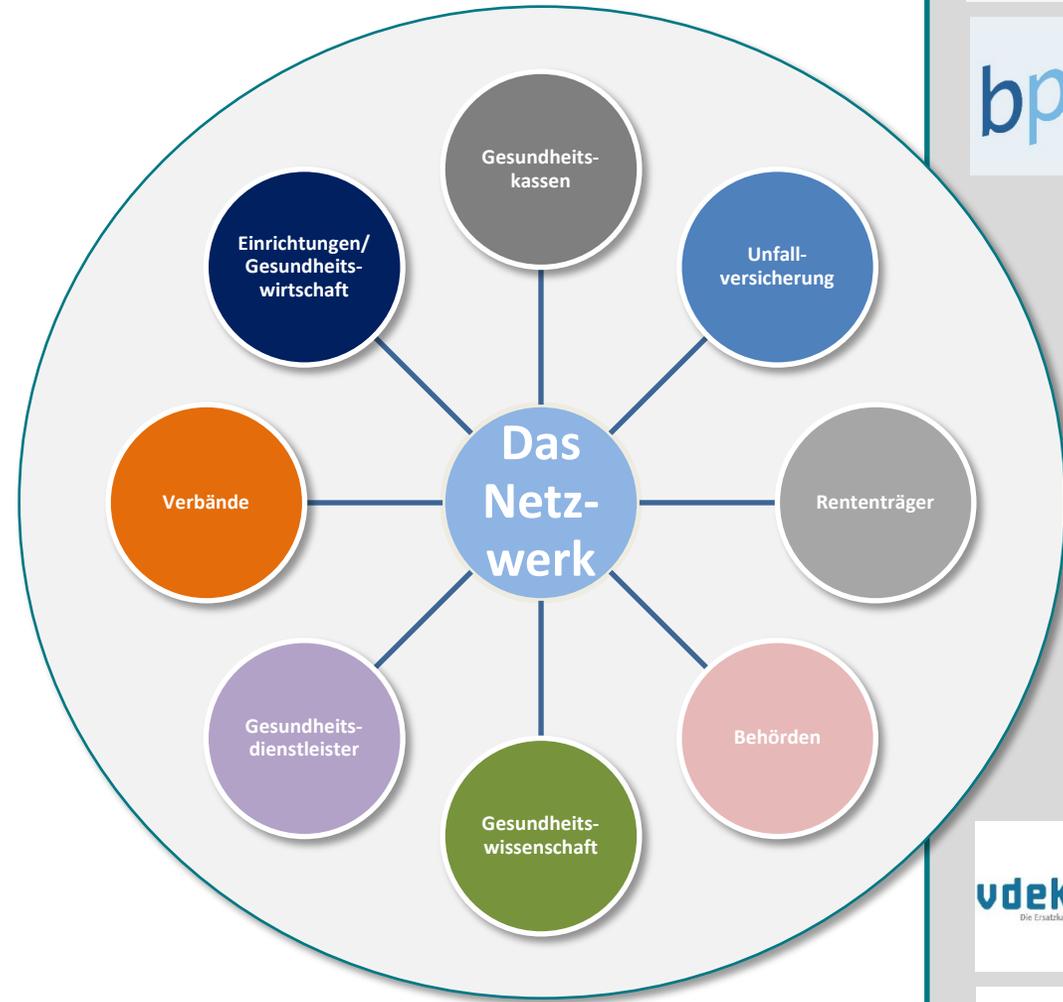
Gegründet im März 2021

## Was wir tun

Wir wollen eine lebendige Kultur der Prävention in allen Einrichtungen der Gesundheits- und Sozialwirtschaft, insbesondere in stationären und ambulanten Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe sowie der Behinderten Hilfe in den nördlichen Bundesländern etablieren, stärken und fördern.

## Wie wir arbeiten

Durch die Vernetzung von Unternehmen und Organisationen aus Forschung, Wirtschaft, Politik, Sozialversicherung und Leistungsanbietern entsteht ein reichhaltiger Austausch zwischen diesen Mitgliedern, der dazu beiträgt, praxisnahes Wissen über aktuelle Fragestellungen sowie Lösungsansätze auf dem Gebiet der lebendigen Kultur entwickeln.





# Hands-on „Digitaler Stress“

Hintergrund, Auswirkungen, Prävention

05.09.2025



S<sup>2</sup> BY STEFAN SCHULTZ

MIT GESUNDER PSYCHE, HERZ UND VERSTAND!

# Agenda

- Was ist Stress? Wie entsteht Stress?
- Was ist digitaler Stress/Technostress?
- Warum ist digitaler Stress heute ein Thema in Organisationen?
- Mitmachaktionen: Digitaler Stress-Check & Reflexion
- Fazit & Themenreihe
- Austausch



# Das bin ich



*„Bananen zeigen uns:  
Manchmal muss man sich schälen, um das  
Beste in sich zu finden.“*

- Altenpfleger
- Psychologe (M.Sc.)
- Systemischer Berater (M.A.)
- Mediator (Uni)
- Langjährige FK
- Gründer
- Hunde-Papa



S<sup>2</sup> BY STEFAN SCHULTZ

MIT GESUNDER PSYCHE, HERZ UND VERSTAND!

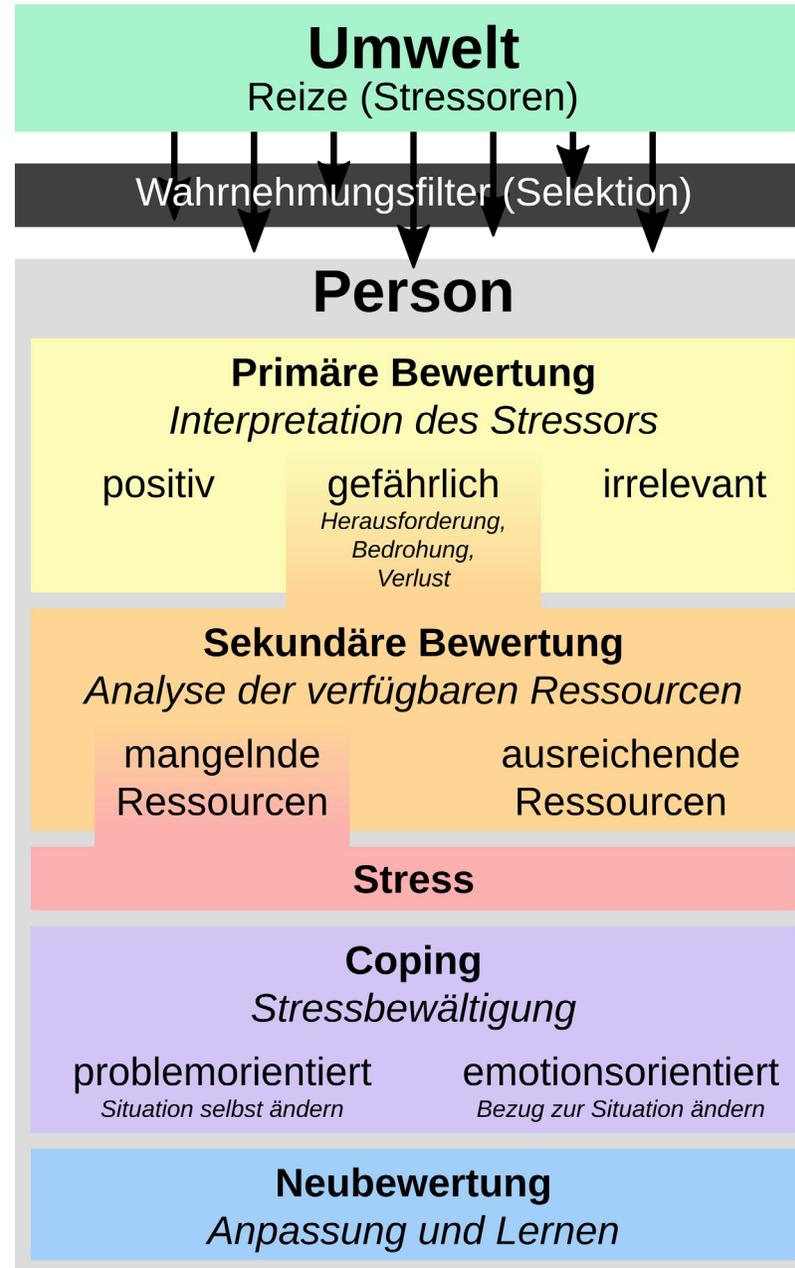


- Stress = Reaktion auf Anforderungen, die als bedrohlich oder herausfordernd bewertet werden

## Transaktionales Stressmodell (Lazarus & Folkman):

- **Bewertung 1:** Ist die Situation bedrohlich, schädigend oder herausfordernd?
- **Bewertung 2:** Welche Bewältigungsstrategien stehen mir zur Verfügung?
- Stress ist individuell – abhängig von Kompetenzen, Persönlichkeit, Ressourcen





Quelle: Von Philipp Guttman - Eigenes Werk, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=52299894>



# Digitaler Stress / Technostress



S<sup>2</sup> BY STEFAN SCHULTZ

MIT GESUNDER PSYCHE, HERZ UND VERSTAND!

- Ursprung: Technostress (Brod, 1984) – heute: digitaler Stress als Begleiter der Arbeitswelt 4.0

## Zentrale Stressoren (nach Tarafdar et al., 2007):

- Überladung (zu viele Tools, Kanäle, Informationsflut)
- Entgrenzung (Verschwimmen von Arbeit & Privatleben)
- Komplexität (Bedienung, Updates, neue Tools)
- Ungewissheit (Unsicherheit im Umgang, fehlende Klarheit)
- Jobunsicherheit (Angst vor Automatisierung/KI)

Digitaler Stress betrifft alle – unabhängig von Alter, Geschlecht, Position



S<sup>2</sup> BY STEFAN SCHULTZ

MIT GESUNDER PSYCHE, HERZ UND VERSTAND!



# Digitaler Stress in Organisationen



- Digitalisierungsschub durch Pandemie, Homeoffice, KI, neue Tools

## Auswirkungen:

- **Psychisch:** Erschöpfung, Burnout, Schlafstörungen, Angst, Depression
- **Wirtschaftlich:** Produktivitätsverluste, Widerstand gegen Innovation, Fluktuation
- **Gesellschaftlich:** Zunahme psychischer Erkrankungen (z.B. DAK Psychreport: +48% von 2012–2022)
- Digitaler Stress als Risiko für Unternehmenserfolg und Gesundheit





# Wie sieht es bei Ihnen aus?



# Mitmachaktion 1: Digitaler Stress-Check

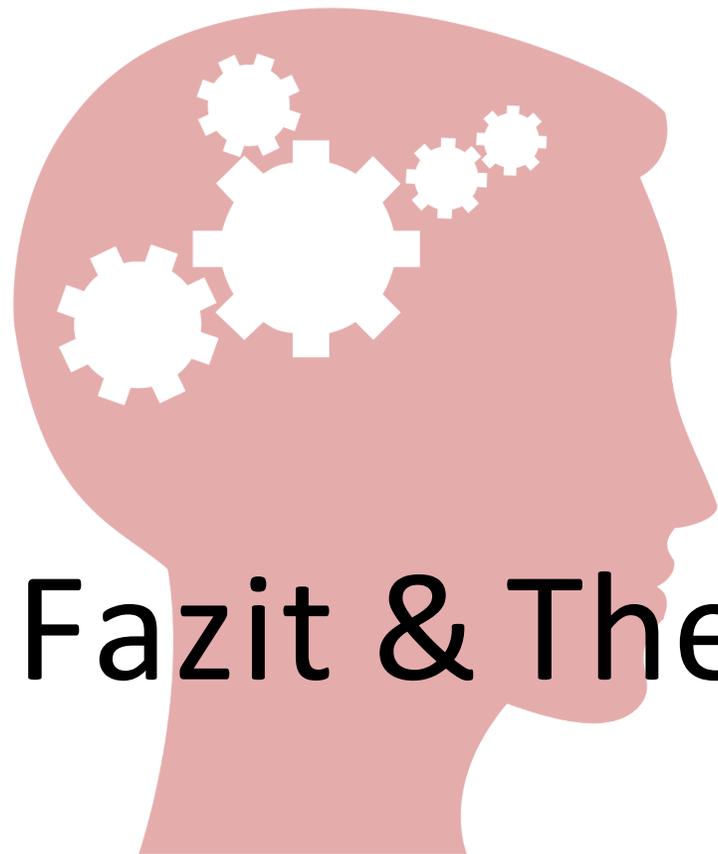
- Wie viele digitale Tools nutzen Sie täglich?
- Wer fühlt sich manchmal von der Informationsflut überfordert?
- Wer liest nach Feierabend noch berufliche E-Mails?



# Mitmachaktion 2: Reflexion & Austausch

- Welche digitalen Stressoren erleben Sie am häufigsten?
- Welche Strategien helfen Ihnen, damit umzugehen?





# Fazit & Themenreihe



# Fazit

- Digitaler Stress ist eine systemische Herausforderung der neuen Arbeitswelt
- Prävention ist möglich: Bewusstsein, Kommunikation, individuelle & organisationale Strategien

„Wo Licht ist, ist auch Schatten“ – Chancen der Digitalisierung nutzen, Risiken aktiv begegnen!



Nr.	Module	Beschreibung
1.	Modul 1: 23.09.2025  16:00 – 18:00 Uhr	Ziel(e): <b>Einführung und Identifikation „digitaler Stress“</b>  Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition und Ursachen von digitalem Stress</li> <li>• Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit</li> <li>• Unterschiede zwischen digitalem und traditionellem Stress</li> <li>• Erkennen von Symptomen bei sich selbst und Mitarbeitenden</li> <li>• Nutzung von Analysetools und Fragebögen</li> <li>• Fallbeispiele und Erfahrungsberichte</li> </ul>
2.	Modul 2: 07.10.2025  16:00 – 18:00 Uhr	Ziel(e): <b>Präventionsmaßnahmen und Stressbewältigung</b>  Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestaltung digitaler Arbeitsprozesse zur Stressreduktion</li> <li>• Implementierung von Pausen und Erholungsphasen</li> <li>• Förderung einer gesunden digitalen Kultur im Unternehmen</li> <li>• Methoden zur Reduktion von digitalem Stress (z.B. Achtsamkeit, Zeitmanagement)</li> <li>• Praktische Übungen und Techniken zur Stressbewältigung</li> <li>• Integration von Stressbewältigungsstrategien in den Arbeitsalltag</li> <li>• Aufbau von eigener Resilienz und die der Mitarbeitenden</li> </ul>
3.	Modul 3: 25.11.2025  16:00 – 18:00 Uhr	Ziel(e): <b>Resilienz fördern und Kommunikation im Team verbessern</b>  Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau von eigener Resilienz und die der Mitarbeitenden</li> <li>• Strategien zur Stärkung der psychischen Widerstandsfähigkeit</li> <li>• Umgang mit digitalen Herausforderungen und Krisen</li> <li>• Verbesserung der digitalen Kommunikation im Team</li> </ul>
4.	Follow up: 18.12.2025  10:00 – 12:00 Uhr	Ziel(e): <b>Erfahrungsaustausch zur Anwendung der Inhalte in der Praxis</b>  Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freier Austausch ohne feste Agenda</li> </ul>

# Themenreihe anmelden:

<https://praeventionsnetzwerk-nord.de/division-events/digitaler-stress-hintergrund-auswirkungen-praevention-eine-qualifizierungsreihe-fuer-fuehrungskraefte/>



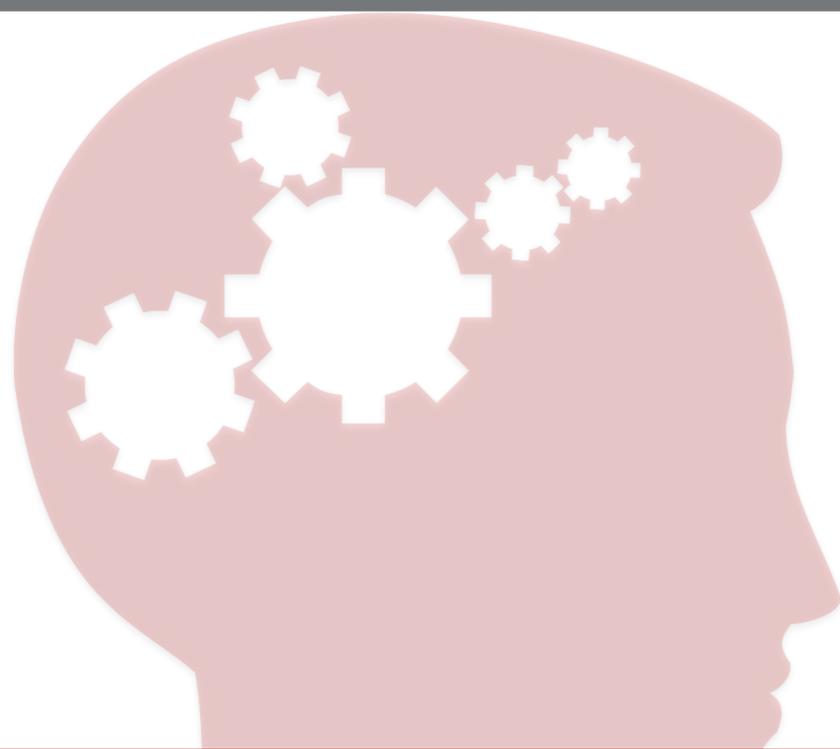
S<sup>2</sup> BY STEFAN SCHULTZ

MIT GESUNDER PSYCHE, HERZ UND VERSTAND!



# Fragen & Austausch





## Kontakt

S<sup>2</sup> by S. Schultz

Organisationsberatung & Mediation



[www.s-hoch-2.de](http://www.s-hoch-2.de)



[hallo@s-hoch-2.de](mailto:hallo@s-hoch-2.de)



Am Wollager 8 – 27749 Delmenhorst



(+49) 42221 124 97 99



# Weitere Angebote des Präventionsnetzwerks Nord

Angebot	Thema	Datum	Branche	Anmeldung
<a href="#">Hands-on</a>	Die besondere Rolle der mittleren Führungsebene – und die gesunde Führung	Am 15.09.2025 von 10.00Uhr bis 11.00Uhr	Alle	
<a href="#">ThemenReihe</a>	Die besondere Rolle der mittleren Führungsebene – und die gesunde Führung – Eine Qualifizierungsreihe	Ab 02.10.2025 von 10.00Uhr bis 13.00Uhr	Alle	
<a href="#">ThemenReihe</a>	Digitaler Stress – Hintergrund, Auswirkungen, Prävention – eine Qualifizierungsreihe für Führungskräfte	Ab 23.09.2025 (4 Termine) jeweils 16.00Uhr bis 18.00Uhr	Alle	
<a href="#">Hands-on</a>	Die <b>digitale Sprechstunde</b> – Digital betreut, menschlich verbunden <i>Thema: Telepflege 2.0</i>	Am 08.09.2025 von 14.00Uhr bis 15.00Uhr	Pflege	

# Ihr Kontakt zu uns

Im Auftrag des **Präventionsnetzwerks Nord**

- E-Mail: [info@praeventionsnetzwerk-nord.de](mailto:info@praeventionsnetzwerk-nord.de)
- Folgen auf LinkedIn:  
[www.linkedin.com/company/  
pnwn-das-praeventionsnetzwerk-nord/posts/](http://www.linkedin.com/company/pnwn-das-praeventionsnetzwerk-nord/posts/)

## Newsletter abonnieren:



**Präventionsnetzwerk Nord**

*Du willst dich für die Gesundheit anderer stark machen? Fange bei dir selbst an. (alte Weisheit)*

Liebe Mitglieder und Interessierte,

In unserem Oktober-Newsletter dreht sich alles um das Thema **Gesund führen – sich selbst und andere**. Wir beleuchten, was es bedeutet, sich und andere gesund zu führen und stellen innovative Konzepte wie **PERMA@Lead** vor, die bereits im Bereich der gesundheitsfördernden Führung Anwendung finden.

**Moderne Führungskräfte** sind heute nicht nur fachlich kompetent, sondern auch Vorbilder in Sachen Gesundheit für ihre Mitarbeitenden. Soziale Kompetenz im beruflichen Führungsalltag immer mehr an Bedeutung und spielen eine Rolle neben den rein fachlichen Qualifikationen.

**Partizipative Entscheidungsprozesse**, transparente Kommunikation und angemessene Delegation von Aufgaben sind von großer Bedeutung. Gerade es, als Führungskraft gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu schaffen, ist eine frühzeitig Belastungen bei Mitarbeitenden zu erkennen, um gemeinsam Lösungen zu finden.

**Führungskräfte nehmen somit eine Schlüsselrolle** in der Erhaltung der Gesundheit ihrer Mitarbeitenden ein. Dabei sind zwei Aspekte besonders wichtig: Einerseits die Unterstützung der Unternehmensleitung, indem diese einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz schafft. Andererseits bedeutet "gesund führen" für Führungskräfte auf ihre eigene Gesundheit zu achten.

Wir haben spannende **Veranstaltungshinweise** und vertiefende **Informationen** zu diesem Schwerpunkt und anderen relevanten Themen für euch zusammengestellt.

Die Themen im Überblick:

<https://praeventionsnetzwerk-nord.de/newsletter/>