

## Mein Technostress-Profil

### Hinweis:

*Es gibt hier kein „richtig“ oder „falsch“. Ziel ist nicht Selbstkritik, sondern neugieriges Beobachten: Wie sieht mein digitaler Alltag gerade aus?*

### 1. Wie häufig fühlen Sie sich im Arbeitsalltag digital unterbrochen?

(z. B. durch E-Mails, Chatnachrichten, Anrufe, Benachrichtigungen, Kolleg:innen oder eigene Ablenkung)

- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ häufig
- ☐ ständig

### 2. Was unterbricht Sie im Alltag am häufigsten?

- ☐ E-Mails
- ☐ Teams/Chat-Nachrichten
- ☐ Smartphone/Social Media
- ☐ Kolleg:innen oder Telefonate
- ☐ Meetings
- ☐ ich selbst (Ablenkung, Multitasking)
- ☐ etwas anderes:

### 3. Wodurch erleben Sie aktuell am meisten digitalen Stress?

*(1 = belastet mich kaum / 10 = belastet mich sehr stark), bitte einkreisen*

#### a. Informationsflut / zu viel gleichzeitig (Techno-Overload)

z. B. viele E-Mails, Nachrichten, parallele Aufgaben, zu viele Informationen auf einmal

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### b. Ständige Erreichbarkeit (Techno-Invasion)

z. B. Arbeit in Pausen oder nach Feierabend im Kopf, Gefühl ständig erreichbar zu sein

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

#### c. Zu viele oder komplizierte Tools (Techno-Complexity)

z. B. neue Programme, Updates, viele Systeme gleichzeitig, komplizierte Prozesse

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**d. Technische Probleme (Techno-Uncertainty)**

z. B. WLAN-Probleme, Softwarefehler, technische Ausfälle, nicht funktionierende Systeme

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

**e. Gefühl, Schritt halten zu müssen (Techno-Insecurity)**

z. B. Sorge, technologisch nicht mitzukommen, Druck durch neue Entwicklungen/KI

1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Eine typische Situation aus meinem Alltag:

**4. Wie leicht fällt es Ihnen, nach Feierabend oder in Pausen wirklich abzuschalten?**

(z. B. nicht mehr an Arbeit denken, keine Mails checken, innerlich „runterfahren“)

- ☐ sehr leicht
- ☐ eher leicht
- ☐ eher schwer
- ☐ sehr schwer

**5. Wie häufig beschäftigt Arbeit Sie gedanklich außerhalb der Arbeitszeit weiter?**

(z. B. abends auf dem Sofa, nachts, beim Essen, am Wochenende oder im Urlaub)

- ☐ selten oder nie
- ☐ manchmal
- ☐ häufig
- ☐ fast immer

In welchen Situationen besonders?

**6. Wie oft fühlen Sie sich durch digitale Tools oder neue Systeme eher belastet als unterstützt?**

(z. B. neue Software, Updates, komplizierte Programme, viele verschiedene Plattformen)

- ☐ nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ häufig

**7. Welche Tools, Programme oder Prozesse kosten Sie aktuell besonders viel Energie?**

(z. B. Teams, Outlook, Dokumentation, Softwarewechsel, Updates, doppelte Systeme, ...)

**8. Wie reagieren Sie typischerweise, wenn Technik nicht funktioniert?**

(z. B. WLAN streikt, Programm hängt, Update funktioniert nicht)

- ☐ meist gelassen
- ☐ leicht genervt
- ☐ deutlich gestresst
- ☐ stark frustriert

**9. Kennen Sie Gedanken wie:**

*„Ich muss da Schritt halten“ oder „Ich darf den Anschluss nicht verlieren“?*

(z. B. bei neuen Tools, KI, Digitalisierung, Veränderungen)

- ☐ nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ häufig

**10. Woran merken Sie digitalen Stress bei sich zuerst?**

- ☐ Gereiztheit
- ☐ Müdigkeit/Erschöpfung
- ☐ Konzentrationsprobleme
- ☐ schlechter Schlaf
- ☐ Gefühl, nie fertig zu sein
- ☐ innere Unruhe
- ☐ etwas anderes: