

# Inhaltsverzeichnis

Geleitwort .....	11
Vorwort .....	14
Was Ihnen dieses Buch bietet .....	16
Einleitung .....	18
<b>Teil 1      Digitale Transformation und digitaler Stress eine untrennbare Verbindung ..</b>	<b>25</b>
<b>1      Digitale Transformation zur Industrie- und Arbeitswelt 4.0 .....</b>	<b>27</b>
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
<b>2      Ein kurzer Blick in die Stressforschung .....</b>	<b>46</b>
2.1    Wie (analoger) Stress entsteht .....	46
2.2    Das transaktionale Stressmodell als Grundlage .....	48
2.3    Wie sich auch Stress digital transformiert .....	55
<b>3      Digitaler Stress: keine moderne Krankheit .....</b>	<b>59</b>
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
<b>4      Wie Individualität und Persönlichkeit digitalen Stress beeinflussen .....</b>	<b>67</b>
4.1    Welche individuellen Faktoren digitalen Stress beeinflussen .....	67
4.2    Welche persönlichen Faktoren digitalen Stress beeinflussen .....	69
Zusammenfassung Teil 1 .....	75
<b>Teil 2      Wie digitaler Stress im Detail entsteht .....</b>	<b>77</b>
<b>5      Überladung: Digitale Veränderungen und Systeme werden immer mehr .....</b>	<b>79</b>
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

<b>6</b>	<b>Wie die Entgrenzung und Überwachung von Beruf- und Privatleben digitalen Stress erzeugen</b>	<b>93</b>
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
<b>7</b>	<b>Wie die Komplexität und Ungewissheit digitaler Veränderungen uns belastet</b>	<b>110</b>
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
<b>8</b>	<b>Wie die Unzuverlässigkeit von Technologien und digitalen Systemen uns belasten kann</b>	<b>121</b>
8.1	Das Dilemma mit den Bewältigungsstrategien	124
8.2	Die psychologische Überschätzung der Ausfallwahrscheinlichkeit	125
<b>9</b>	<b>You're Fired: Jobunsicherheit durch digitale Veränderungen und Künstliche Intelligenz</b>	<b>130</b>
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
<b>Teil 3</b>	<b>Welche Auswirkungen hat digitaler Stress und was können Sie präventiv dagegen tun?</b>	<b>143</b>
<b>10</b>	<b>Wieso psychische Gesundheit im Kontext von digitalem Stress entscheidend ist</b>	<b>145</b>
<b>11</b>	<b>Welche Auswirkungen und Konsequenzen digitaler Stress hat</b>	<b>148</b>
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
<b>12</b>	<b>Präventionsmöglichkeiten auf individueller Ebene</b>	<b>157</b>
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
<b>13</b>	<b>Power-Ressourcen auf individueller Ebene .....</b>	<b>172</b>
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
<b>14</b>	<b>Präventionsmöglichkeiten durch Leadership .....</b>	<b>188</b>
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
<b>15</b>	<b>Präventionsmöglichkeiten auf organisationaler Ebene .....</b>	<b>196</b>
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
	<b>Zusammenfassung Teil 3 .....</b>	<b>211</b>
	<b>Schlusswort .....</b>	<b>213</b>
	<b>Danke .....</b>	<b>217</b>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>219</b>
	<b>Stichwortverzeichnis .....</b>	<b>235</b>