



Transformation Management

Digitaler Stress und Resilienz

Stressfrei im digitalen Arbeitsalltag
– Der Weg zu digitaler Resilienz



Digitaler Stress und Resilienz: Nicht nur Buzzwords

Digitalisierung bestimmt den Arbeitsalltag

Die starken und disruptiven Veränderungen, welche mit der digitalen Transformation einhergehen, stellen die Arbeitswelt vor einen großen Wandel und haben in jüngster Zeit zu erheblichen Veränderungen geführt. Viele Veränderungen sind bereits heute sichtbar, wie die Zunahme des mobilen Arbeitens und der vermehrte Einsatz mediengestützter Informations- und Kommunikationsmittel.

Was auf der einen Seite vielversprechend und innovativ klingt, kann auf der anderen Seite die physische und psychische Gesundheit der Mitarbeitenden beeinträchtigen. Zu den typischen Auswirkungen zählen erhöhte Fehlzeiten, Verringerung der Mitarbeiter-Zufriedenheit sowie Einbußen in der Produktivität.



Abbildung 1: Digitalisierung bestimmt den Alltag

Doch es gibt Hoffnung: Resilienz – die Fähigkeit, Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen – bietet wertvolle Ansätze, um den Belastungen des digitalen Zeitalters entgegenzuwirken. Unser Beratungsansatz beantwortet Ihnen die Frage, wie sie Ihre Mitarbeitenden auf dem Weg zu mehr digitaler Resilienz begleiten können.

Was ist digitaler Stress?

Als digitaler Stress wird eine Stressform bezeichnet, die durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit von digitalen Technologien verursacht wird.

Resilienz ist die Fähigkeit, sich an schwierige oder herausfordernde Lebensumstände anzupassen und nach Rückschlägen wieder aufzustehen.

Ziel ist es, die Resilienz von Mitarbeitenden gegenüber digitalem Stress zu stärken.

Was ist digitale Resilienz?

- Die Fähigkeit, digitale Herausforderungen mental und praktisch zu bewältigen.
- Die mentale Widerstandsfähigkeit gegenüber digitalem Stress.
- Anpassung der digitalen Arbeitsbedingungen zur Minimierung von Stressfaktoren.
- Praktiken, die eine ausgewogene digitale Kommunikation fördern.

Positive Auswirkungen von Stressabbau und Resilienzaufbau

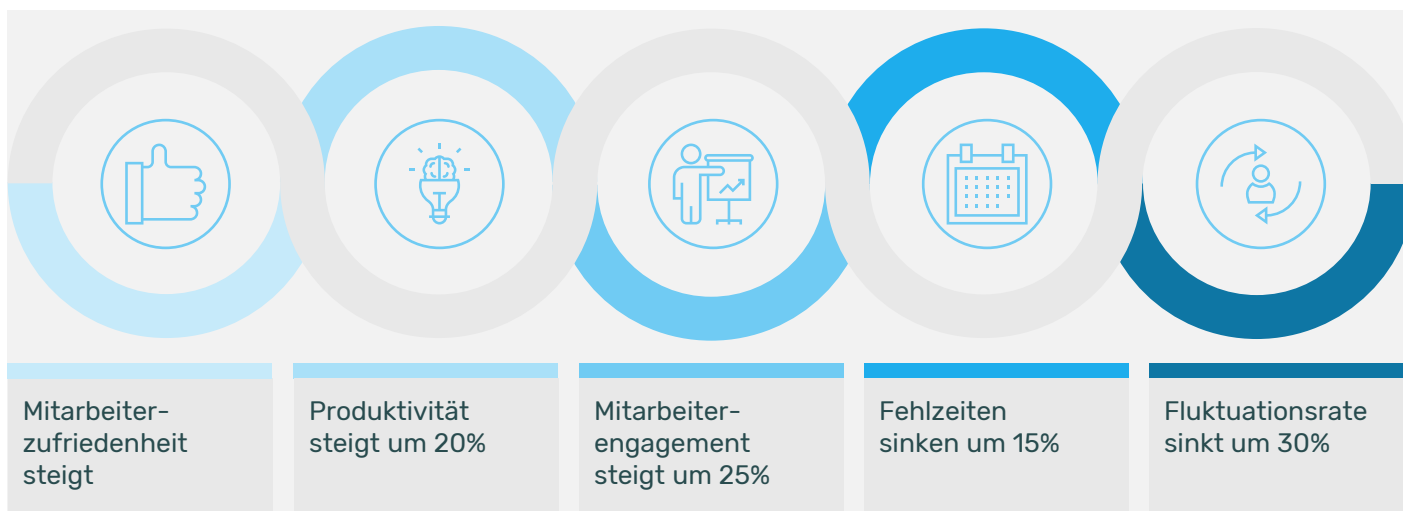


Abbildung 2: Positive Auswirkungen von Stressabbau und Resilienzaufbau



Beratungsansatz

Das plenum 5-Phasen-Modell

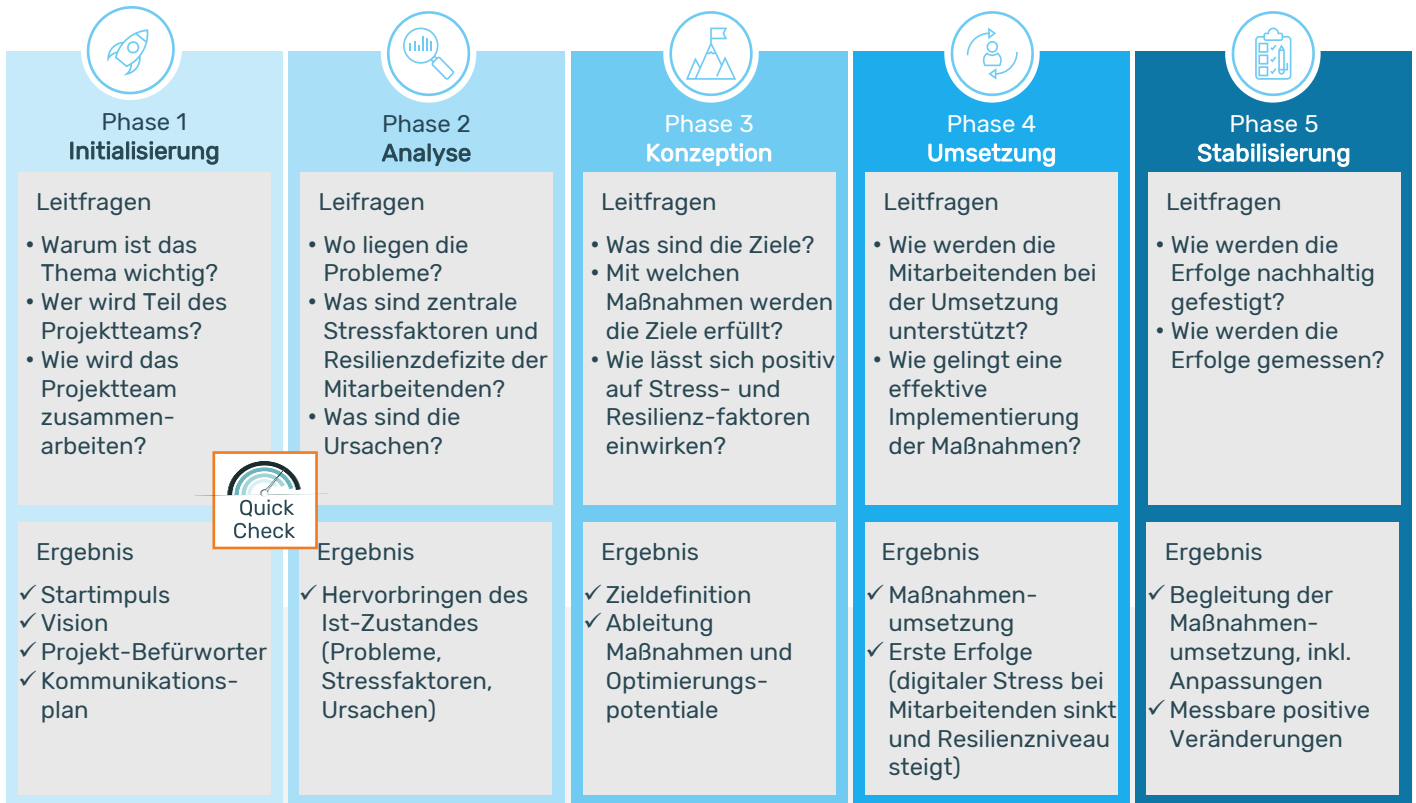


Abbildung 3: Fünf-Phasen-Modell zum Abbau von digitalem Stress & Aufbau von digitaler Resilienz

- Branchenexpertise + Digitalisierungs-Know-how – Wir verbinden unser tiefes Verständnis für regulierte Branchen mit spezifischem Know-how zu digitalem Stress – eine seltene Kombination am Markt.
- Exklusive Datenbasis & Benchmarks – Durch unsere Analyse liefern wir nicht nur interne Einblicke, sondern ermöglichen Vergleiche mit branchenüblichen Belastungswerten – ein echter Mehrwert für Unternehmenssteuerung und HR.
- Von der Analyse zur echten Veränderung – Während viele nur Umfragen und Workshops anbieten, liefern wir praxisnahe, umsetzbare Lösungen und begleiten den gesamten Veränderungsprozess – inklusive Integration in bestehende Systeme.
- Strategische Positionierung für Employer Branding und ESG – Unser Konzept hilft Unternehmen nicht nur intern, sondern stärkt sie auch extern als zukunftsorientierte, resiliente Arbeitgeber – ein entscheidender Vorteil im Wettbewerb um Talente.

Die Do's und Dont's der Resilienzförderung und Stressreduktion

- Individuelle Analysen
- Langfristige Stabilisierung planen
- Mitarbeitende aktiv einbinden
- Ziele klar definieren
- Fortschritte messen

Do's



Dont's

- One-size-fits-all-Ansätze
- Kurzfristige Maßnahmen ohne Langzeitwirkung
- Stressquellen ignorieren
- Mitarbeitende überfordern
- Fehlende Kommunikation



Digitale Stress- und Resilienzfaktoren im Überblick

Um den digitalen Stress in Ihrem Unternehmen gezielt zu reduzieren und die Resilienz Ihrer Mitarbeitenden nachhaltig zu stärken, setzen wir auf wissenschaftlich fundierte Methoden. Basierend auf aktuellen Erkenntnissen der Arbeitspsychologie haben wir spezifische Resilienz- und Stressfaktoren identifiziert. Diese werden in einer umfassenden Befragung der gesamten Belegschaft erhoben, um den Ist-Zustand Ihres Unternehmens präzise zu analysieren. Durch gezielte Fragestellungen erfassen wir die individuellen Belastungspunkte und ermitteln Optimierungspotenziale, die als Grundlage für unsere maßgeschneiderten Maßnahmen dienen.

Resilienzfaktoren

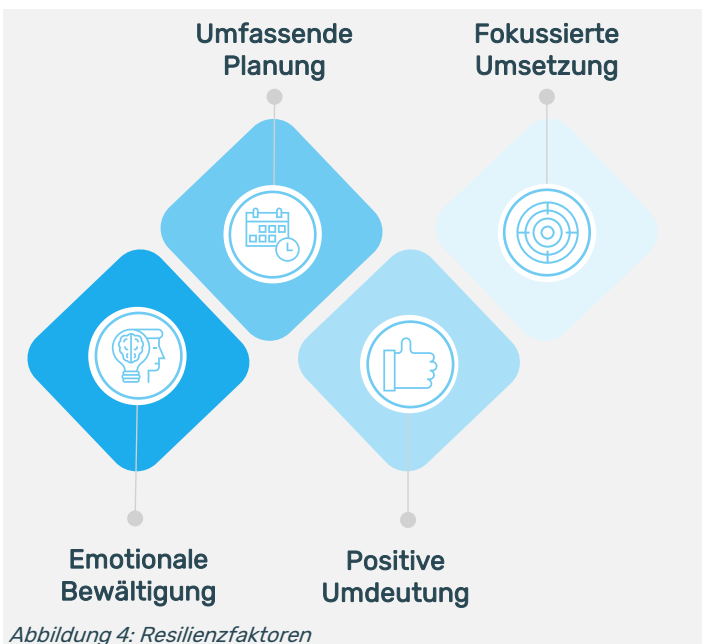


Abbildung 4: Resilienzfaktoren

Ergebnisse der Stressfaktoren-Analyse

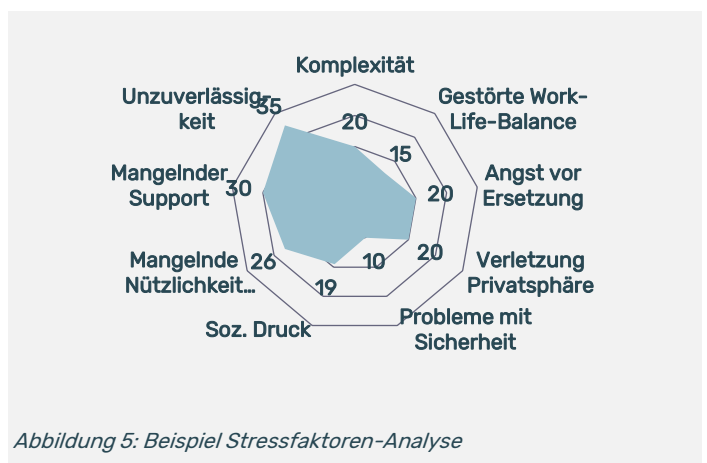


Abbildung 5: Beispiel Stressfaktoren-Analyse

Aus den aggregierten Ergebnissen lässt sich ablesen, welche Stresskategorien stark oder schwach ausgeprägt sind. Anschließend lassen sich Handlungsfelder priorisieren.

Stressfaktoren

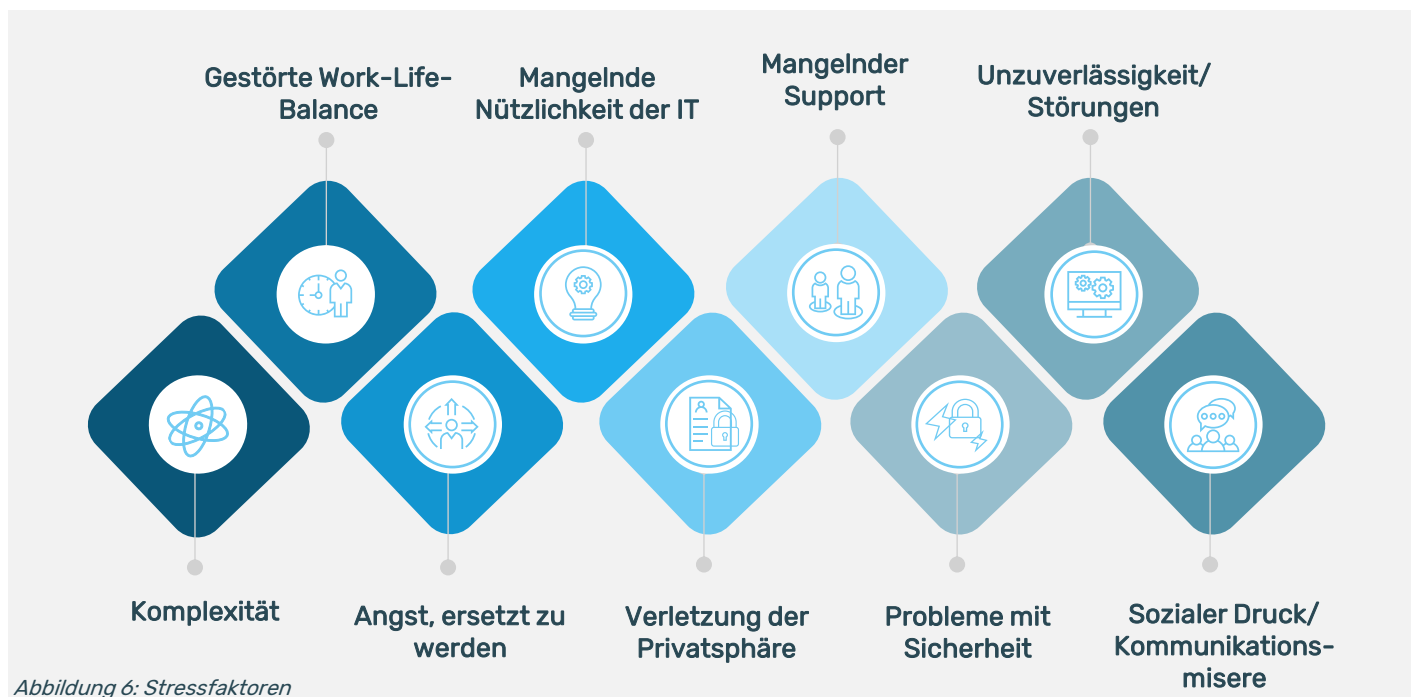


Abbildung 6: Stressfaktoren



Nachhaltige Implementierung und Quick Check-Angebot

Um nachhaltige Veränderungen zu bewirken, bedarf es eines systematischen Ansatzes, der nicht nur Stressfaktoren präzise identifiziert, sondern auch gezielte Maßnahmen implementiert. Diese Maßnahmen werden durch spezifische Artefakte und klar definierte Ergebnistypen unterstützt, um die Resilienz der Mitarbeitenden zu stärken und das Stressniveau effektiv zu senken.



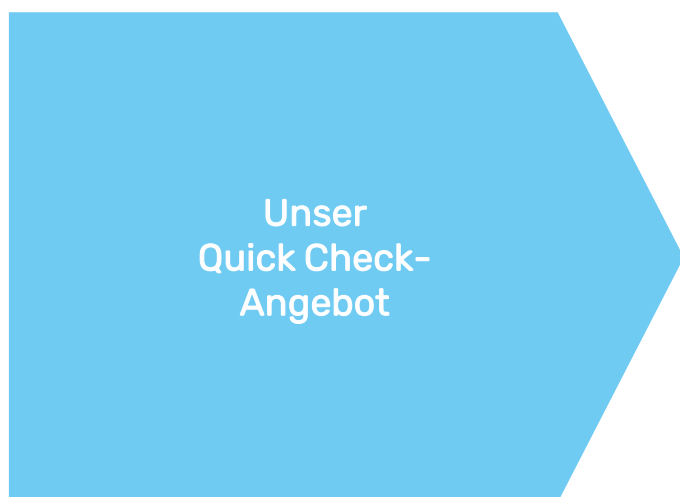
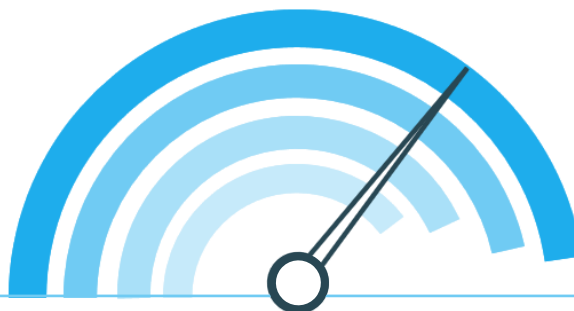
In Phase 3 (Konzeption) des Beratungskonzepts werden die zuvor identifizierten Stress- und Resilienzfaktoren gezielt adressiert.

Zu jedem dieser Faktoren entwickeln wir in enger Zusammenarbeit eine **spezifische Maßnahme**, die darauf abzielt, den Stress zu reduzieren oder die Resilienz der Mitarbeitenden zu stärken.

Ein **Artefakt** wie ein Leitfaden, ein Workshop-Plan oder ein digitales Tool begleitet jede Maßnahme, um deren Umsetzung zu unterstützen und zu erleichtern.

Der **Ergebnistyp** definiert schließlich, wie der Erfolg der Maßnahme messbar gemacht werden kann—etwa durch eine Verbesserung der Mitarbeiterzufriedenheit, eine Reduktion von Fehlzeiten oder eine gesteigerte Produktivität.

Durch die Verknüpfung von Maßnahmen, Artefakten und Ergebnistypen wird eine durchgängige und nachvollziehbare Struktur geschaffen, die den Erfolg unseres Beratungsansatzes sicherstellt. Dieses strukturierte Vorgehen ermöglicht es, nicht nur theoretische Konzepte zu vermitteln, sondern auch praxisnahe und wissenschaftlich fundierte Werkzeuge bereitzustellen.



Mit unserem Quick Check beleuchten wir in kurzer Zeit, wie das derzeitige digitale Stress- und Resilienzniveau Ihrer Mitarbeitenden aussieht. Der Quick Check hilft Ihnen dabei, die bestehende Ausgangssituation zu erfassen und Hauptaspekte der Beratung zu identifizieren. Darauf aufbauend priorisieren wir gemeinsam mit und für unsere Kunden Ansätze und Maßnahmen, die in einer Roadmap münden. Diese Roadmap beinhaltet konkrete Phasen und Handlungsempfehlungen zur weiteren Vorgehensweise.

Den Check führen wir persönlich, virtuell oder in einer gemischten Umgebung durch. Unser interdisziplinäres Team greift dabei auf markterprobte und ergebnisorientierte Methoden sowie Frameworks aus der Beratungspraxis und der aktuellen Forschung zurück.