

Grafikstrecke | 09.07.2015 | Lesezeit 2 Min.

## Nur kein Stress!

*Schnell noch 148 E-Mails checken und dann mal kurz die Welt retten? Multitasking, Termindruck und häufige Arbeitsunterbrechungen gehören für viele Beschäftigte zum beruflichen Alltag. Inwieweit dies Beschäftigte auch als belastend empfinden, ist jedoch individuell sehr unterschiedlich.*

### Stressbewältigung: Internetarbeiter sind gut gerüstet

Um mit Stress am Arbeitsplatz umzugehen, benötigen Beschäftigte unterschiedliche Unterstützung und Anreize. So viel Prozent der Beschäftigten ...



Termin- und Leistungsdruck ist vor allem bei Arbeitnehmern verbreitet, die im Job

häufig moderne Kommunikationstechnologien nutzen: Sechs von zehn Beschäftigten, die beruflich häufig das Internet nutzen und mit Kollegen und Geschäftspartnern vernetzt sind, stehen häufig unter starkem Termin- und Leistungsdruck – unter Arbeitnehmern, die das Internet nur gelegentlich im beruflichen Kontext nutzten, ist es dagegen nicht einmal jeder zweite.

Die Kommunikation und Information über das Internet ist günstig und zeitnah verfügbar. Die Arbeitswelt mag dadurch enger getaktet sein als früher, doch der technische Fortschritt ist weniger das Problem als vielmehr Teil der Lösung. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln (IW), die sich nicht nur mit der Stresshäufigkeit, sondern auch mit erfolgreichen Strategien gegen potenzielle Belastungen durch Termin- und Leistungsdruck am Arbeitsplatz beschäftigt hat.

## Stress: Wie Kollegen und Vorgesetzte helfen



Befragung von insgesamt 17.734 abhängig Beschäftigten im Jahr 2012  
 Quellen: BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung, Institut der deutschen Wirtschaft Köln

 Institut der deutschen Wirtschaft Köln

© 2015 IW Medien · iwd 28

Um beruflichen Stress abzufedern, gibt es viele probate Mittel: Hilfe und

Unterstützung durch Kollegen und Vorgesetzte, einen möglichst großen Handlungsspielraum in Bezug auf die eigene Arbeitszeit und Arbeitsmenge sowie Aufstiegsperspektiven und – last but not least – ein zufriedenstellendes Einkommen.

Was die persönlichen Spielräume angeht, bietet die fortschreitende Digitalisierung der Arbeitswelt mehr Chancen als je zuvor: Mittels Smartphone, Tablet und Laptop sind viele Arbeitsplätze ortsungebunden, und ob ein Projekt vom Büro oder vom Freibad aus gesteuert wird, ist grundsätzlich erst mal egal.

## Stress: Flexibilität entlastet



Befragung von insgesamt 17.734 abhängig Beschäftigten im Jahr 2012  
 Quellen: BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung, Institut der deutschen Wirtschaft Köln

 Institut der deutschen Wirtschaft Köln

© 2015 IW Medien · iwd 28

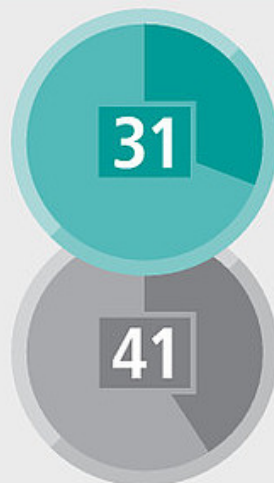
Doch nicht nur räumlich sind Internetarbeiter flexibler, auch die Arbeitszeit können viele Arbeitnehmer dank moderner Technik an ihre Bedürfnisse anpassen. So sind 95 Prozent der Menschen auf Internetarbeitsplätzen mit ihrem Job zufrieden, wenn sie ihre Aufgaben eigenständig planen können – ein absoluter Spitzenwert.



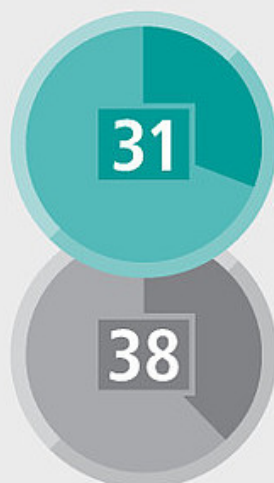
# Stress: Wertschätzung hilft

... zufrieden oder sehr zufrieden

So viel Prozent der Beschäftigten, die mit dem Einkommen aus ihrer Tätigkeit ... sind, empfinden häufig starken Termin- und Leistungsdruck und fühlen sich dadurch belastet



So viel Prozent der Beschäftigten, die mit ihren derzeitigen Aufstiegsmöglichkeiten ... sind, empfinden häufig starken Termin- und Leistungsdruck und fühlen sich dadurch belastet



Befragung von insgesamt 17.734 abhängig Beschäftigten im Jahr 2012  
Quellen: BIBB/BAuA-Erwerbstätigenbefragung, Institut der deutschen Wirtschaft Köln

... weniger zufrieden oder nicht zufrieden

Für den Wohlfühlfaktor im Job spielen auch die Kollegen eine große Rolle: Wer unterstützt wird und ein angenehmes Betriebsklima erlebt, empfindet Zeitdruck im Job meist als weniger belastend als Mitarbeiter, die auf keine soziale Unterstützung im Betrieb zurückgreifen können. Ähnlich sieht es bei den betrieblichen Belohnungssystemen aus: Beschäftigte, die ein zufriedenstellendes Einkommen erzielen und die Aussicht haben, sich beruflich zu verbessern, fühlen sich seltener belastet als Arbeitnehmer, die mit ihrer Gratifikation und den Aufstiegsmöglichkeiten unzufrieden sind. Und auch in diesen Punkten weisen Internetarbeiter eine besonders hohe Zufriedenheit auf.

### **Kernaussagen in Kürze:**

- Multitasking und Termindruck gehören für viele Beschäftigte zum beruflichen Alltag.
- Beruflicher Stress kann durch Hilfe und Unterstützung von Kollegen und Vorgesetzten abgefedert werden.
- Wer ein angenehmes Betriebsklima erlebt, empfindet Zeitdruck im Job meist als weniger belastend als Mitarbeiter, die keine soziale Unterstützung im Betrieb erfahren.