

STRESSFAKTOR SMARTPHONE

ERGEBNISBERICHT EINER STUDIE VON MERCER UND DER
TECHNISCHEN UNIVERSITÄT MÜNCHEN





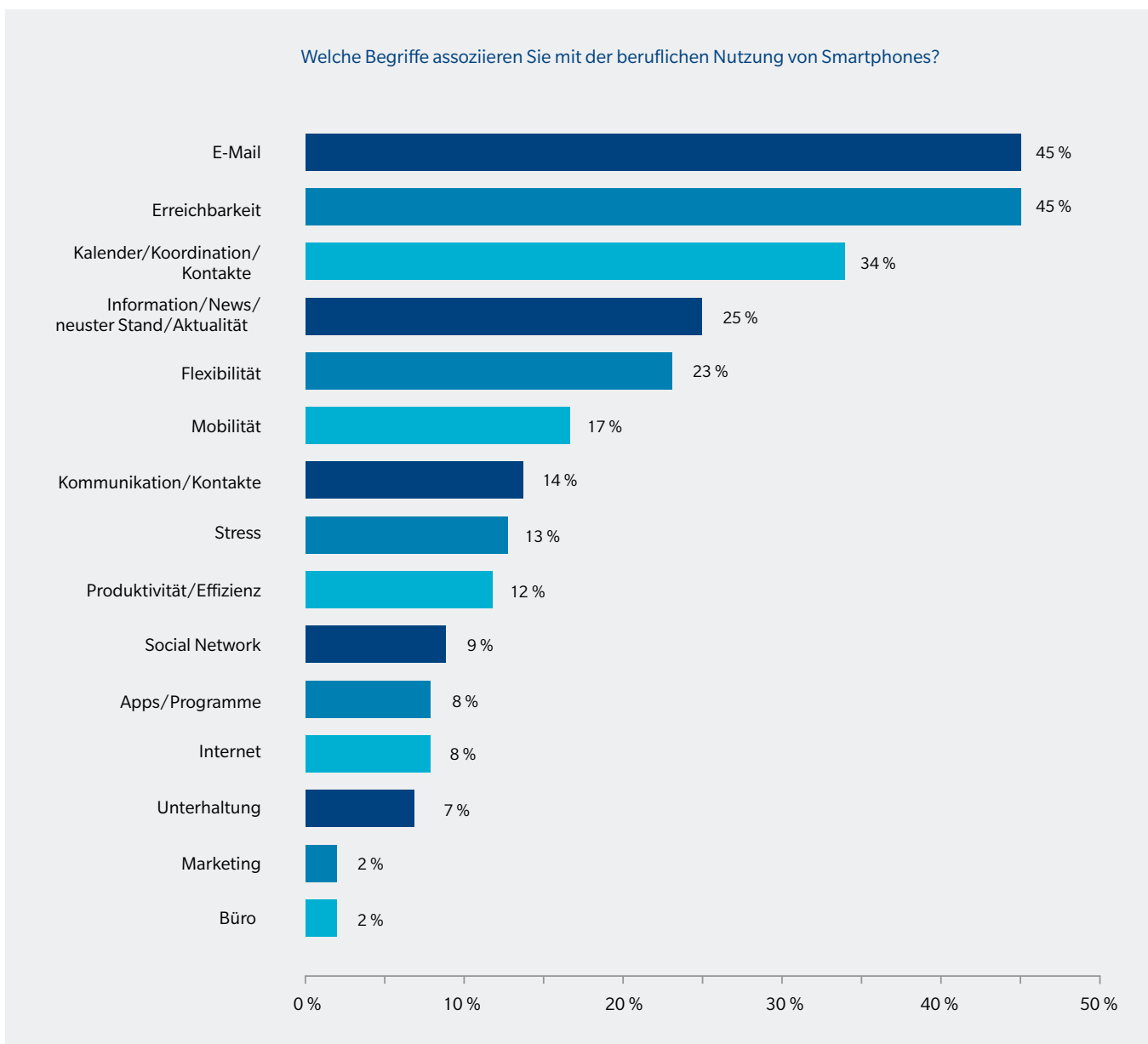
Smartphones sind aus der modernen Arbeitswelt nicht mehr wegzudenken. Unternehmen erhoffen sich von ihren Angestellten durch diese vergleichsweise kleine Investition mehr Flexibilität, Engagement und Effizienz und statten so immer größere Teile der Belegschaft mit den Alleskönnern aus. Im Zentrum dieser Entwicklung stehen dabei in den meisten Unternehmen die Führungskräfte, von denen besonders hohe Flexibilität und Erreichbarkeit erwartet wird. Aber was sind die Folgen dieser Entwicklung? Welche Vor- und Nachteile erkennen die Führungskräfte in der sich überschneidenden beruflichen und privaten Nutzung ihrer Smartphones? Welchen Einfluss hat eine ständige Erreichbarkeit auf die arbeitsfreie Zeit und das persönliche Stressempfinden?

Um Antworten auf diese und weitere Fragen rund um das Thema Smartphonennutzung unter Führungskräften zu finden, haben Mercer und die Technische Universität München Ende 2012 über 150 deutsche Führungskräfte aus Unternehmen unterschiedlicher Größe und Branchen befragt. Die Ergebnisse der Studie fasst dieser Bericht zusammen.

1. DAS SMARTPHONE DIENT ALS TRAGBARES BÜRO

Für einen großen Teil der Führungskräfte stellt das Smartphone eine mobile Verbindung zum Arbeitsplatz dar. So sind die drei am häufigsten mit der beruflichen Nutzung von Smartphones assoziierten Begriffe „E-Mail“, „Erreichbarkeit“ und „Kalender/Koordination/Kontakte“. Mit „Flexibilität“, „Mobilität“ und „Produktivität/Effizienz“ folgen die vermeintlichen Vorteile, die mit Smartphones im Beruf verknüpft sind. Diese Assoziationen signalisieren ein deutliches Bewusstsein für die beruflich sinnvollen Anwendungen von Smartphones und die Vorzüge, die diese mit sich bringen können.

Es bleibt jedoch offen, ob eine Assoziation wie „Erreichbarkeit“ tatsächlich positiv oder möglicherweise vielmehr negativ besetzt ist. Immerhin 13 Prozent der Führungskräfte verbinden mit der beruflichen Nutzung von Smartphones „Stress“. Dies ist ein erstes Indiz dafür, dass die Verwendung von Smartphones im Berufsalltag nicht nur Arbeitsabläufe erleichtert und beschleunigt, sondern unter Umständen auch die Arbeitsbelastung erhöht.

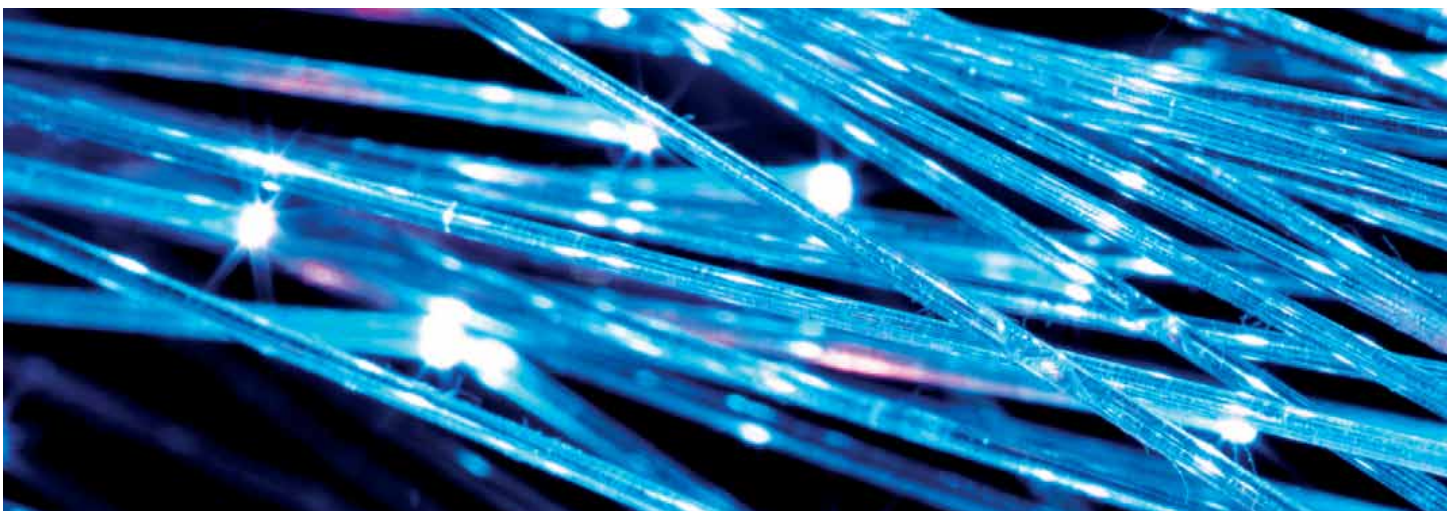
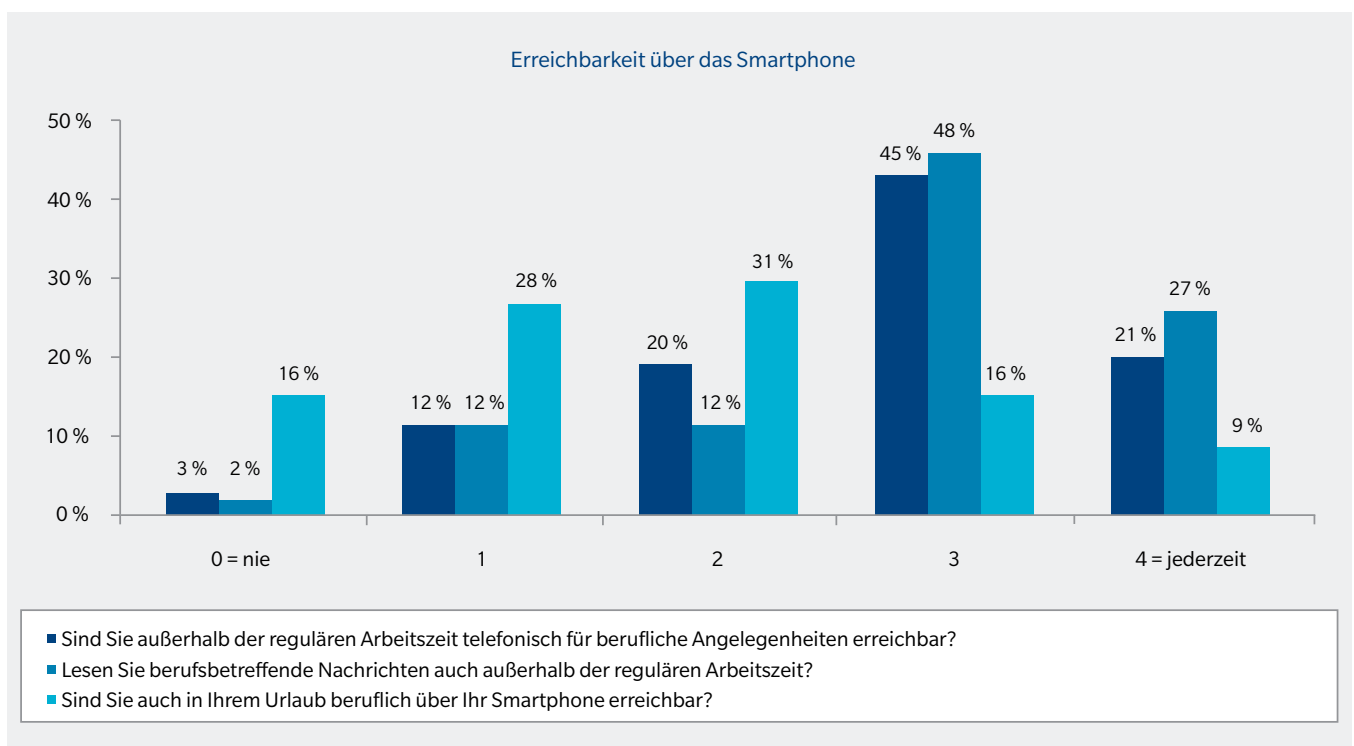


2. FLIESSENDER ÜBERGANG ZWISCHEN BERUF UND FREIZEIT

70 Prozent der befragten Führungskräfte gaben an, dass sie ein und dasselbe Smartphone sowohl für berufliche wie auch private Zwecke nutzen. Diese Verknüpfung führt dazu, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zusehends verschwimmen. So sind mittlerweile fast alle Führungskräfte zumindest zeitweise auch nach der regulären Arbeitszeit für berufliche Angelegenheiten erreichbar. Fast 70 Prozent sind sogar häufig oder jederzeit telefonisch erreichbar, und eine noch größere Anzahl liest nach Arbeitsende E-Mails. Ein großer Teil der

Studienteilnehmer begibt sich somit nach Feierabend in einen inoffiziellen Bereitschaftsdienst, der eine klare Trennung von Beruf und Privatleben erschwert.

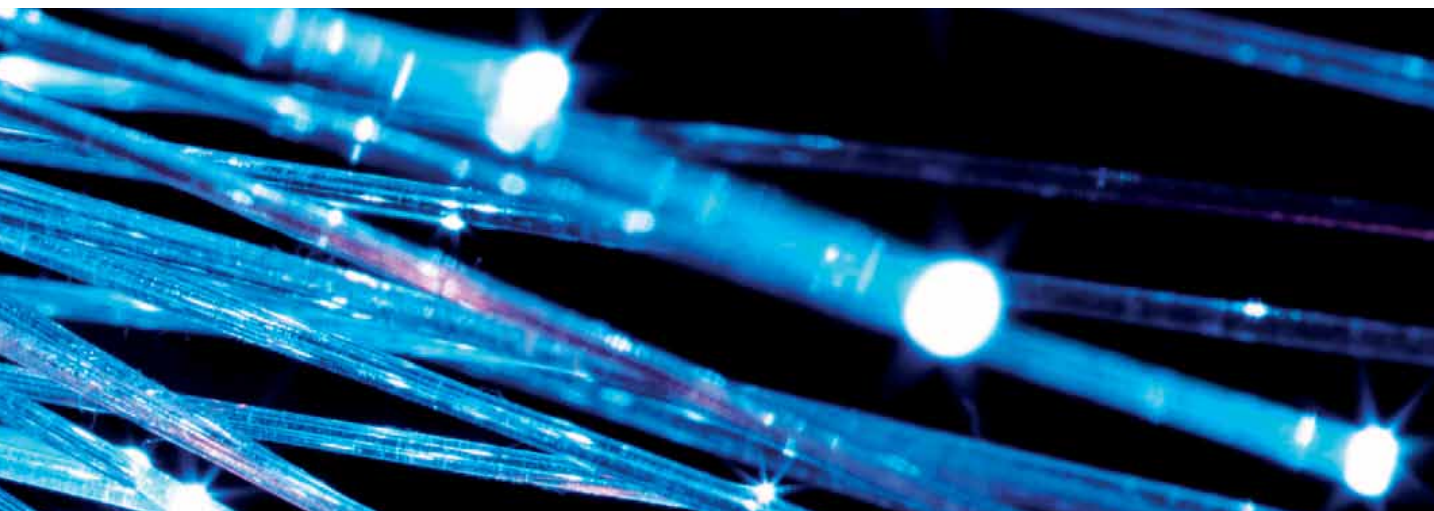
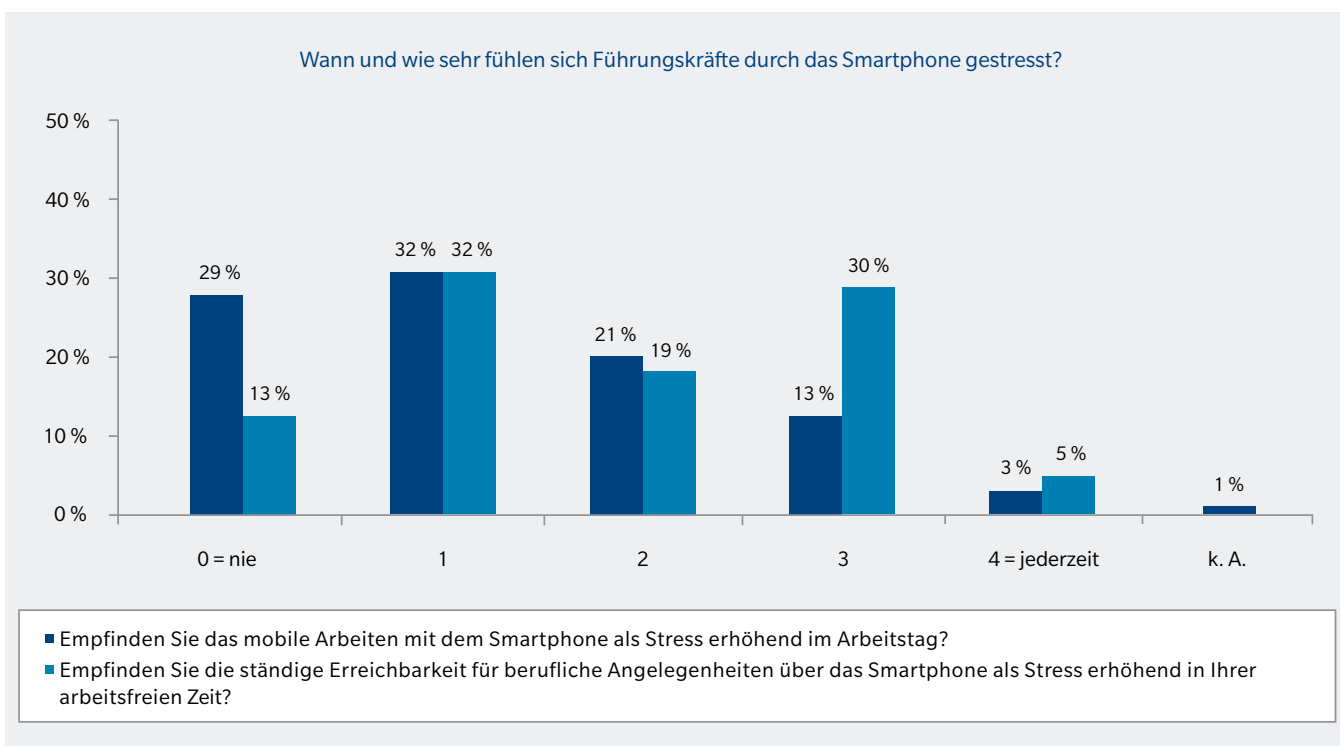
Selbst im Urlaub ist diese Trennung in vielen Fällen nicht einfach. Zwar liegt die Zahl der Führungskräfte, die häufig oder jederzeit erreichbar sind, hier nur bei einem Viertel der Befragten. Dennoch sind insgesamt 84 Prozent der Befragten auch im Urlaub geschäftlich wenigstens zu bestimmten Zeiten verfügbar.



3. STRESSFAKTOR SMARTPHONE: FÜHRUNGSKRÄFTE SPÜREN DIE MEHRBELASTUNG

Die vom Unternehmen durch Smartphones geförderte ständige Verfügbarkeit von Führungskräften schlägt sich in einer spürbaren Mehrbelastung nieder. Fast 90 Prozent der Befragten gaben an, dass sie es als Stress erhöhend empfinden, außerhalb der regulären Arbeitszeiten erreichbar zu sein. Mehr als ein Drittel spürt diesen höheren Stresspegel häufig oder gar jederzeit.

Auch während der Arbeitszeit können Mittagspausen und andere Regenerationsphasen durch eine ständige Erreichbarkeit jederzeit unterbrochen oder gar ganz beendet werden. Deshalb wird die ununterbrochene Vernetzung mit Kunden und Kollegen über das Smartphone von fast 70 Prozent der Führungskräfte zumindest zeitweise als störend empfunden.



4. FAZIT UND HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Studie zeigt deutlich, dass Führungskräfte in Deutschland durch die Nutzung von Smartphones einer Mehrbelastung und damit erhöhten Stresslevels ausgesetzt sind. Dies ist eine Folge der ständigen Erreichbarkeit über Telefon und E-Mail während, insbesondere aber außerhalb der regulären Arbeitszeit. Höhere Mobilität und Flexibilität werden über eine verkürzte Regenerationszeit teuer erkauft.

Das Bewusstsein für die potenziellen gesundheitlichen Probleme, die durch diesen erhöhten Stress und verringerte Erholungsphasen entstehen können, wächst. So haben einige Unternehmen bereits Maßnahmen ergriffen, um ihre Mitarbeiter zu entlasten und zu schützen, z. B. durch Abschalten der Geräte am Abend oder automatisches Löschen von E-Mails während des Urlaubs. Allerdings betreffen diese Regelungen oft nur Tarifmitarbeiter, die Führungskräfte bleiben hiervon gewöhnlich (noch) ausgeschlossen – nur drei Prozent der Studienteilnehmer gaben an, dass ihr Unternehmen entsprechende Regelungen getroffen hat. Deshalb ist es unerlässlich, zur effektiven Prävention von gesundheitlichen Folgen durch Stress und Überlastung gezielte Maßnahmen zu definieren und entsprechend umzusetzen.



Für die Praxis lassen sich aus den Ergebnissen der Studie folgende Handlungsempfehlungen ableiten:

- ▶ Die Analyse der Ist-Situation markiert den ersten Schritt. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, einen Überblick über die Situation im Unternehmen zu gewinnen, u. a. über Mitarbeiterbefragungen zum Thema Stress, Datenanalysen und medizinische Stress Screenings. Eine Arbeitssituationsanalyse bzw. ein Gesundheitszirkel sind wirksame Instrumente, um sich in einer konkreten Einheit eines Unternehmens einen Überblick zu verschaffen und Maßnahmen einzuleiten.
- ▶ Das Thema Stress muss als Querschnittsthema verstanden werden, in dessen Bewältigung alle relevanten betrieblichen Gruppen miteinbezogen werden (Betriebsarzt, HR-Bereich, Betriebsrat, Arbeitssicherheit und Sozialdienste etc.).



- ▶ Einige Aspekte der Erreichbarkeit über das Smartphone außerhalb der regulären Arbeitszeiten lassen sich über verbindliche Regelungen sinnvoll steuern. Die Inhalte der Vereinbarungen müssen dabei die Rechte und Pflichten des Arbeitgebers entsprechend abbilden. Im Arbeitszeitgesetz (ArbZG) ist die mobile Arbeit nicht genau geregelt, allerdings die Begriffe Arbeitszeit sowie Arbeitsbereitschaft, Bereitschaftsdienst und Rufbereitschaft.
- ▶ Die Mitarbeiter sollten über entsprechende Seminare zu den Themen Stress und Stressbewältigung, Zeit- und Selbstmanagement sowie gesundheitsbewusster Smartphonennutzung geschult werden, um einen entsprechenden Umgang mit den Herausforderungen der mobilen Arbeit zu ermöglichen. Ebenso wichtig ist die Schulung der Führungskräfte in der gesundheitsgerechten Mitarbeiterführung.



Mercer Deutschland GmbH
Lyoner Straße 36
60528 Frankfurt

E-Mail: info.de@mercer.com

Tel: +49 69 689 778 665

Fax: +49 69 689 778 669

www.mercer.de