

## **Wirksam gegen Techno-Stress Stellschrauben für einen entspannteren Umgang mit Digitalisierung**

Leiden Ihre Mitarbeiter:innen schon an Techno-Stress? Der promovierte Psychologe Daniel Thiemann arbeitet im Forschungs- und Entwicklungsprojekt DigiTraIn 4.0, angesiedelt im Programm „Zukunft der Arbeit“ vom Bundesministerium für Bildung und Forschung. Der Experte gibt Tipps, die den Berufsalltag auch in der Apotheke bereichern: Wer als Vorgesetzte/r wirksam gegen Techno-Stress vorgehen möchte, der stellt den „Factor Mensch“ in den Mittelpunkt. In der individuellen Arbeit und in der Interaktion im Team verbergen sich die Stellschrauben für einen entspannteren Umgang mit Digitalisierung.<sup>1</sup>

- **Wenn Sie als Apothekenchef:in Ängste und Unsicherheiten in Bezug auf Digitalisierungsprojekte bei Mitarbeitenden bemerken:**

Ängste und Unsicherheiten entwickeln sich vermehrt unter „unklaren Vorzeichen“, bei vielen offenen Fragen und akuten Umwälzungen. Daniel Thiemann empfiehlt, die Mitarbeiter:innen transparent über Veränderungsmaßnahmen zu informieren. Die Vision der digitalen Arbeitswelt in der Apotheke lässt sich dem eigenen Team mit viel Begeisterung vermitteln, wenn Sie als Führungskraft genaue Vorstellungen von Ihren Zielen und Möglichkeiten haben. Dazu gehört auch, Mitarbeiter:innen Qualifizierungsmöglichkeiten aufzuzeigen und interaktiv mit ihnen an Veränderungsmöglichkeiten zu arbeiten.

- **Wenn Teammitglieder im Umgang mit digitalen Tools hilflos und ablehnend agieren:**

Der ganzheitliche Blick auf die neue Software kann helfen, die Gründe für einen Fall von konkretem Techno-Stress zu verstehen. Nicht immer ist die Bedienbarkeit einer Software bei Markteinführung schon ausgereift. Gibt es einen qualitativ guten IT-Support, verständliche Handbücher oder bietet sich ein Teammitglied als interner Coach an? Vor allem neue Technologien sind nicht fehlerfrei. Darüber hinaus erhalten Mitarbeiter:innen durch Weiterbildungen und Schulungen mehr Sicherheit.

---

<sup>1</sup> Welche Auswirkungen hat die digitale Transformation auf die Gesundheit von MitarbeiterInnen in Unternehmen? Ein Gespräch mit Dr. Daniel Thiemann, promovierter Diplom-Psychologe. 2019. Verfügbar unter: <https://www.discoverdigital.de/blog/technostress-vermeiden/> [02.07.2021]

- **Wenn sich eine ständige Erreichbarkeit auch nach Feierabend eingeschlichen hat:**

Neben den Technologien in der Apotheke sorgen auch die eigenen Endgeräte für Techno-Stress im Arbeitsalltag. Als Führungskraft, aber auch als Mitarbeiter:in: Jeder ist gefragt, wenn es um das Respektieren von Ruhe- und Pausenzeiten geht. Gemeinsam mit dem Team können Regeln und Umgangsweisen für eine gesunde Kommunikation erarbeitet werden.

- **Wenn Mitarbeiter:innen eine Arbeitszunahme statt -entlastung durch neue Technologien beschreiben:**

Arbeitsverdichtung durch Technik: Studien bestätigen, dass die Informationen immer schneller und häufiger auf das Personal einströmen. Bei einer digitalen Aufbereitung von Kundendaten, neuen Kommunikationswegen mit Kunden und eigentlich hilfreichen Tools zur automatischen Warenbestellung können Prozesse sich immer weiter beschleunigen. Für die Einführung von neuen digitalen Systemen gilt es den Lernprozess mitzudenken, so Dipl.-Psych. Thiemann. Schaffen Sie eine unterstützende Lernumgebung und öffnen Sie ein Zeitfenster für die Implementierung von Neuheiten.