

# Immer online ...

... ungewollt offline

Im März 2021



Im Herbst 2018 wurde in einer deutschen Studie publiziert, dass 99 % der unter 25-Jährigen täglich online sind. Die Hälfte hat bereits vor gut zwei Jahren Befürchtungen geäußert, internetsüchtig zu werden. Und sich eigentlich gewünscht, weniger online zu sein. Ich bin überzeugt, das Problem betrifft auch andere Generationen.

Online sein hat meist mit geschäftlichen Interessen, Verpflichtungen oder Erwartungen zu tun. Online sein heisst längst nicht mehr nur sinnlos zu surfen, zu shoppen oder Kochrezepte für den Alltag auszusuchen. Online sein heisst auch, ausserhalb der eigentlichen Arbeitszeit für seinen Arbeitgeber erreichbar zu sein. Statistisch ist erwiesen, dass digitale Erreichbarkeit die Gesundheit beeinträchtigt und den Schlaf minimiert. Dass dafür jedoch Kreativität und Produktivität gesteigert werden, vermag einen Teil der negativen Auswirkungen zu kompensieren. Aber gilt das auch für längere Zeiträume?

Im Rahmen unserer HR Arbeit betreuen wir immer wieder Personen, die aufgrund von Überlastung aus dem Arbeitsprozess (befristet) ausscheiden. Einen bedeutenden Anteil daran haben die Hast und Eile der "neuen Welt". Und das Hemmnis, sich einfach auch mal einen Moment des Nichtstuns zu gönnen.

Arbeitgeber präsentieren sich je länger desto mehr als Partner, die ein einvernehmliches Miteinander zwischen Beruf und Privatleben ermöglichen. Nur Arbeitgeber, die das Privatleben ihrer Angestellten respektieren und (Über-) Belastungen erkennen sowie bereit sind, proaktiv gegenzusteuern, haben das Prädikat "Friendly Work Space" verdient. Gefühl liegt die Akzeptanz dieses Themas aber noch in weiter Ferne – oder zumindest zu weit weg.

Zugegeben, ich bin kein wirkliches Vorbild in diesen Belangen. Immerhin meine ich aber zu erkennen, wann ich mich in Richtung rote Zone bewege. Genau zu diesem Zeitpunkt einen Schritt zurück zu gehen, sich bewusst Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse zu schaffen und ein lange stiefmütterlich behandeltes Hobby wieder aufzunehmen, ist hohe Kunst. Gönnen wir uns Zonen und Zeiten, in denen wir bewusst offline sind. Und klären wir Erwartungshaltungen gemeinsam im Team und mit dem Umfeld. Wir sind es uns schuldig.

Ich bin gerne für Sie da, wenn Sie kleinere Denkanstösse und Handlungsanweisungen für die eigene kleine Auszeit wünschen. Gemeinsam schaffen wir Ihre Alltagssoasen. Ich freue mich darauf!