

#06 - November 2018

DIGITAL DETOX**STRESS DURCH
STÄNDIGE
ERREICHBARKEIT**

9 von 10 Deutschen sind generell gestresst. Die Hektik und Schnellebigkeit des Alltags belasten jeden Zweiten und auch die ständige Erreichbarkeit durch Smartphone, Tablet & Co. erzeugen indirekt Stress. Darum wollen sich immer mehr aktiv den digitalen Medien entziehen und sich selbst zur Entschleunigung auf digitalen Entzug setzen.

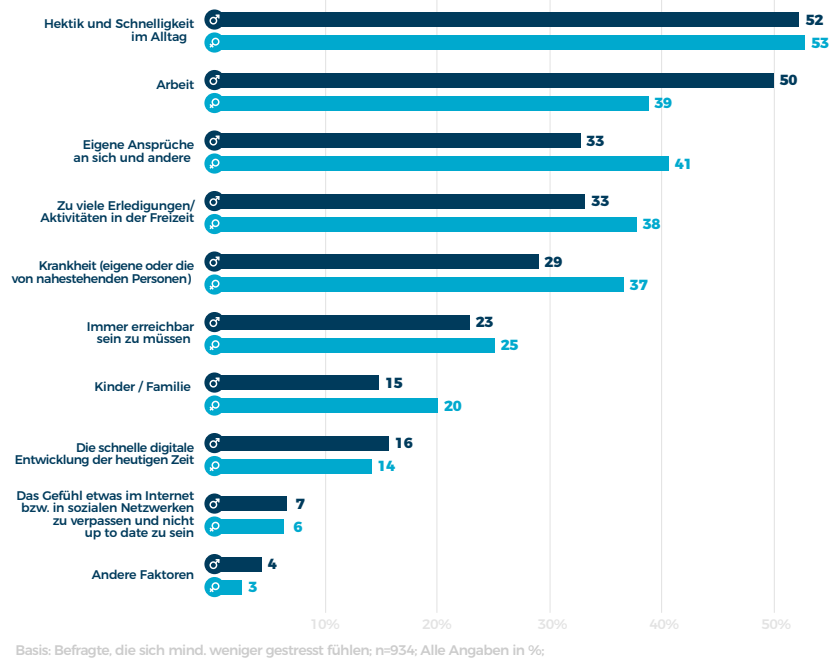


der Befragten sind gestresst von dem Gefühl immer erreichbar sein zu müssen

Arbeit begünstigt Stress. Insgesamt 44% der Deutschen geben an, sich vom Job gestresst zu fühlen. Männer sind dabei häufiger betroffen als Frauen. Das weibliche Geschlecht nennt hingegen die Ansprüche, die sie an sich selbst sowie an andere Personen stellen, als einen der Hauptstressfaktoren. Bei fast jedem vierten Deutschen (24%) spielt außerdem das Gefühl mit rein, ständig erreichbar sein zu müssen. Dies scheint jedoch ein Thema zu sein, das vom Alter abhängig ist. Je älter die Befragten sind, desto weniger scheint die konstante Erreichbarkeit ein Problem für sie darzustellen. Sind es bei den 14- bis 29-Jährigen noch fast ein Drittel (29%) der Befragten, die damit zu kämpfen haben, sinkt diese Zahl bei der Zielgruppe ab 30 Jahren auf 22%.

Die jungen Menschen beschäftigt außerdem die Angst etwas zu verpassen, die sogenannte Fear of Missing Out. 14% verbinden das Gefühl, etwas im Internet oder in den sozialen Netzwerken zu verpassen und nicht up-to-date zu sein, mit emotionalem Stress. Die schnelle digitale Entwicklung in der heutigen Zeit ist allerdings für die gesamte Bevölkerung ein Stressfaktor. 15% fühlen sich davon unter Druck gesetzt.

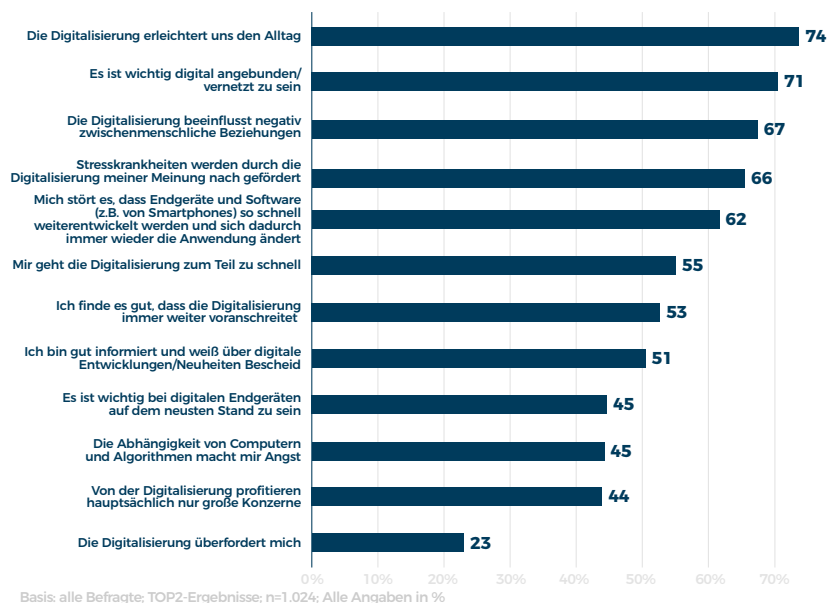
WAS SIND FÜR SIE IN IHREM ALLTAG STRESS-FAKTOREN? **b4p** trends



Die Mehrheit der Bevölkerung (74%) ist der Meinung, dass die Digitalisierung ihnen den Alltag durchaus erleichtern kann. Durch Sprachassistenten oder den Zugang zu digitalen Lieferdiensten werden viele alltägliche Aufgaben, vor allem für ältere Menschen, vereinfacht. Trotzdem hat immer noch mehr als die Hälfte der Deutschen mit der Geschwindigkeit dieses Fortschritts zu kämpfen. 55% der Befragten geht die Digitalisierung zum Teil zu schnell und ein knappes Viertel (23%) fühlt sich davon sogar überfordert. Zwei Drittel der Befragten befürchten außerdem, dass die Digitalisierung Stresskrankheiten begünstigt und zwischenmenschliche Beziehungen negativ beeinflusst.

ZEITALTER DER DIGITALISIERUNG IN WIEWEIT STIMMEN SIE DEN FOLGENDEN STATEMENTS ZU?

b4p trends

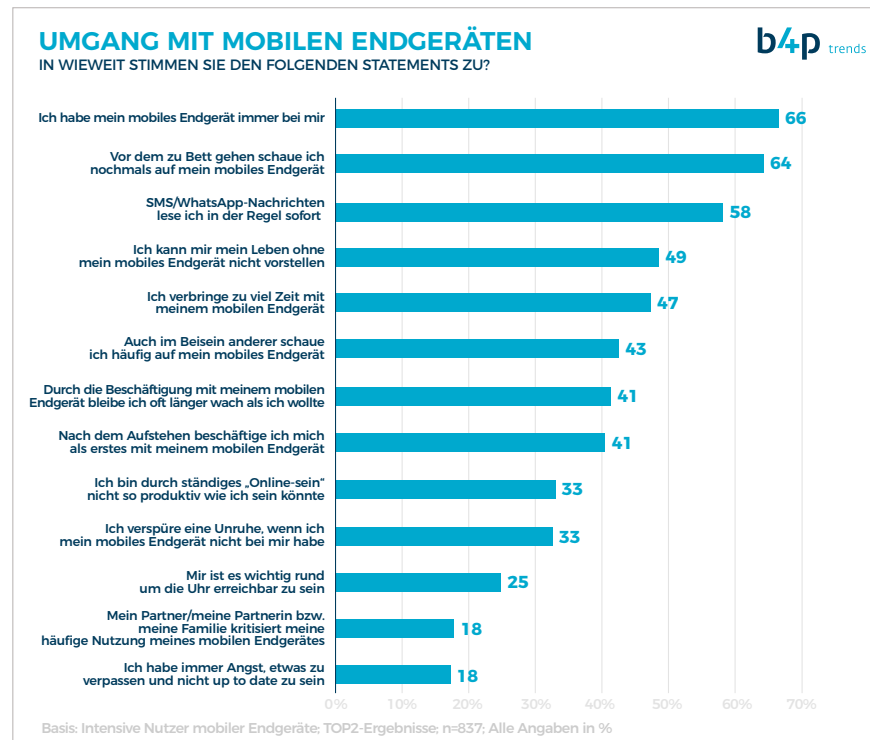




**der 14- bis 29-Jährigen
sehen es als eine
positive Entwicklung,
jederzeit und
überall erreichbar zu sein**

Mit der zunehmenden Digitalisierung steigt auch die Erreichbarkeit. Über Smartphones und andere Geräte sind die Nutzer immer online und können rund um die Uhr miteinander kommunizieren. Von dieser digitalen Entwicklung kann vor allem auch das Berufsleben profitieren: Ortsunabhängiges Arbeiten und das Vernetzen von überall auf der Welt sind nur zwei Aspekte, die durch den zunehmenden technischen Fortschritt ermöglicht wurden. Dieser Digitalisierung steht vor allem die junge Generation offen gegenüber. Die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen empfindet dies als positive Entwicklung.

Einen sichtbaren Zusammenhang gibt es dabei zwischen den Personen, die sich durch ihre eigene Verfügbarkeit mehr gestresst fühlen und dem Nutzen des Smartphones. Die Befragten, die unter Stress leiden, beschäftigen sich sowohl nach dem Aufstehen als auch vor dem Zubettgehen häufiger mit ihrem Smartphone als diejenigen, die sich nicht gestresst fühlen. Sie verspüren außerdem eine innere Unruhe, wenn sie ihr Handy nicht bei sich haben.

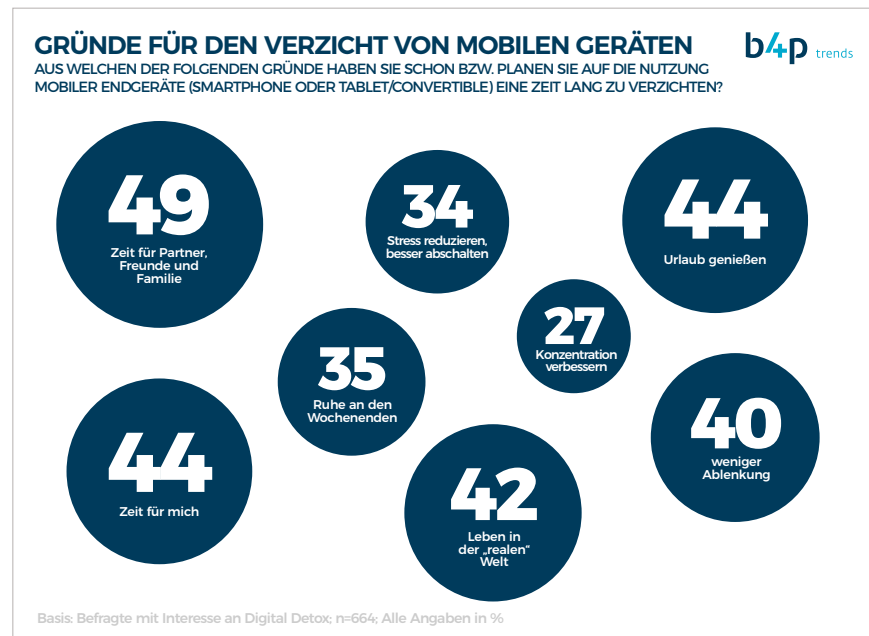


Um den Stress durch die konstante Erreichbarkeit abzulegen, haben es bereits zwei Drittel der Deutschen Mobile-Nutzer mit Digital Detox versucht. Dabei verzichten 40% der Befragten regelmäßig für einige Stunden pro Tag auf die Nutzung von Smartphones, Tablets & Co.. In dieser Gruppe haben bei den über 50-Jährigen bereits fast jeder Zweite

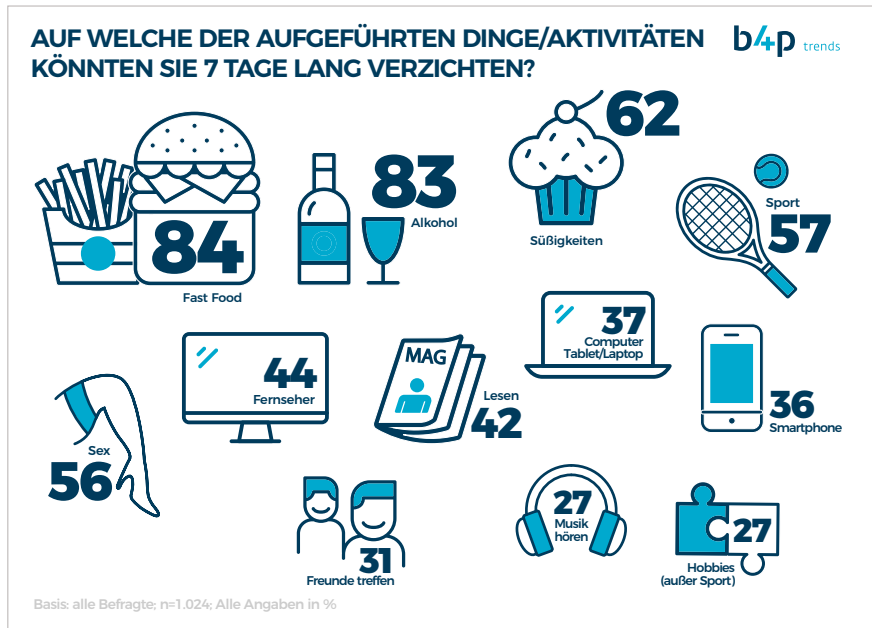


schon einmal das Handy beiseite gelegt, bei den 14- bis 29-Jährigen immerhin noch etwa jeder Dritte (31%). 13% der Befragten haben es bisher selbst noch nicht gewagt, würden aber gerne mal eine Zeit lang auf ihre mobilen Endgeräte verzichten.

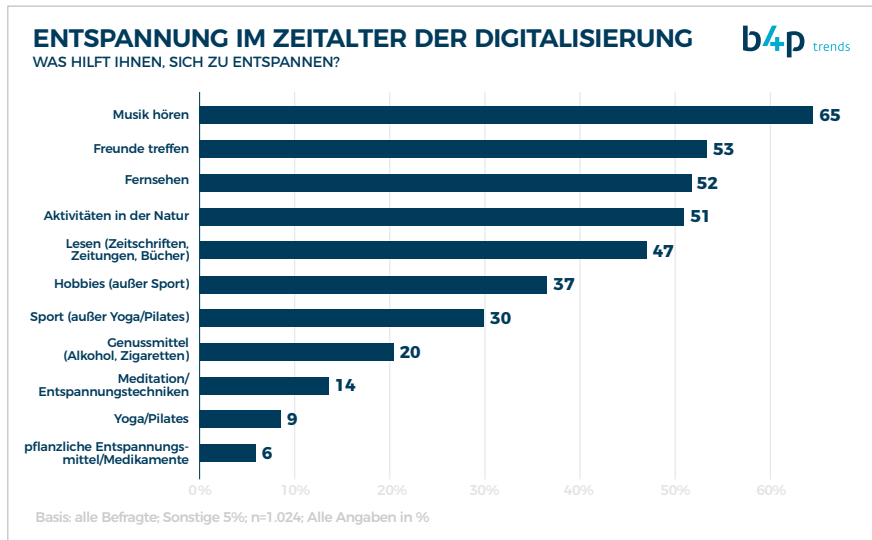
Der Grund für einen Digital Detox ist für fast die Hälfte der Deutschen mit Interesse daran identisch. Sie wollen dadurch mehr Zeit für Familie, Freunde und Partner haben. Zeit scheint generell ein wichtiger Faktor zu sein, denn direkt danach auf Platz zwei rangiert für 44% der Wunsch nach mehr Zeit für sich selbst zu haben oder etwa den Urlaub ohne Smartphone und Tablet mehr genießen zu können. Weitere Anreize, nicht ständig das Mobile Device zu nutzen, sind weniger Ablenkung, eine bessere Konzentrationsfähigkeit sowie die Reduzierung von Stress – insbesondere bei jungen Leuten.



Obwohl viele Menschen angeben, sich bewusst den digitalen Medien entziehen zu wollen, scheint das in der Praxis gar nicht so leicht zu sein. Mehr als 8 von 10 Deutschen geben an, problemlos eine Woche lang auf Alkohol oder Fast Food verzichten zu können. Immerhin zwei Drittel würde wiederum sieben Tage ohne Süßigkeiten auskommen. Für 44% kann der Fernseher auch eine Woche ausbleiben, auf das Lesen von Zeitung, Zeitschrift und Büchern würden wiederum nur 42% verzichten. Aber gerade einmal ein Drittel der Befragten könnten es ohne ihr Smartphone aushalten. Auch hier finden sich massive Unterschiede in der Altersstruktur: Bei den über 50-Jährigen hält die Hälfte den digitalen Entzug für realistisch, wohingegen es bei den 14- bis 29-Jährigen lediglich etwa jeder Fünfte (21%) aushalten würde.



Auch wenn der vorübergehende Verzicht auf Smartphone und Tablet aktuell eine Art Trend ist, beunruhigt vielmehr die Tatsache, dass mehr als 90% der Deutschen mit Stress zu kämpfen haben. Hier sind unterschiedliche Wege und Hilfsmittel zur Stressreduktion gefragt. So ist etwa für einen Großteil der Deutschen Musik das Mittel der Wahl. Rund 65 Prozent der Deutschen nutzen das Hören von Musik dazu, den Stress des Alltags hinter sich zu lassen. Doch auch ein Treffen mit Freunden kann dem Stressgefühl entgegen wirken und hilft mehr als der Hälfte der Befragten (53%) dabei abzuschalten. Auch Aktivitäten in der Natur sowie Sport und Lesen helfen vielen dabei zu entspannen und sich auf andere Gedanken zu bringen.



Basis: n=1.024 Personen, repräsentativ für die deutsche Online-Gesamtbewölkerung nach Alter, Geschlecht, Bildung laut ma Presse 2018 (Onliner in den letzten 3 Monaten)