

## White Paper „Digitaler Stress“



## Digitaler Stress – was ist das eigentlich?

Stress ist eine natürliche Schutzreaktion des Körpers — ursprünglich dazu gedacht, uns in Gefahrensituationen handlungsfähig zu machen. Das Nervensystem schüttet Stresshormone aus, Herzschlag und Atemfrequenz steigen, die Muskeln spannen sich an. In der modernen Welt ist dieser Zustand oft dauerhaft aktiviert.

Stress entsteht, wenn die wahrgenommenen Anforderungen (Stressoren) die wahrgenommenen Bewältigungsmöglichkeiten (Ressourcen) übersteigen. Entscheidend ist also nicht nur die äußere Situation, sondern auch wie wir sie einschätzen. Das gilt auch für digitalen Stress. Digitaler Stress bezeichnet Stress, der im Umgang mit digitalen Technologien entsteht. Er kann sowohl das Arbeits- als auch das Privatleben betreffen.

### Ungefähr jeder zweite Erwachsene in Deutschland

- erwischt sich länger online zu bleiben als geplant.
- hat das Gefühl, durch das Internet abgelenkt zu werden.
- meint, dass die negativen Seiten der Smartphone-Nutzung überwiegen.
- schätzt die eigene Smartphone-Nutzung als zu hoch ein.
- möchte sein Verhalten ändern.
- möchte achtsamer mit digitalen Medien umgehen.

## Folgen von digitalem Stress

Digitaler Stress ist eine ernstzunehmende Herausforderung der modernen Gesellschaft. Erste Zeichen für digitalen Stress können Nervosität, Konzentrationsprobleme, Gereiztheit, Bluthochdruck, körperliche Anspannung oder Schlafstörungen sein.

Längerfristig ist digitaler Stress auch ein Risikofaktor für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen:

- Burnout
- Erkrankungen des Verdauungs-Systems,
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Neurologisch-Sensorische Erkrankungen
- Schlafstörungen
- Rückenbeschwerden.

## Ursachen von digitalem Stress

Die Ursachen für digitalen Stress sind ebenso wie die gesundheitlichen Effekte vielfältig und von Person zu Person unterschiedlich. Denn: Was jemand als Stress empfindet, ist sehr individuell.

Digitaler Stress entsteht nicht durch digitale Technologien, sondern meist durch eine Kombination äußerer Strukturen mit unzureichenden Möglichkeiten zur Selbstregulation. Oft ist nicht leicht auseinanderzuhalten: Kommt der Stress von außen oder setze ich mich selbst unter Stress?

### **Der digitale Alltag**

Morgens klingelt der Wecker vom Smartphone - dann werden gleich die ersten E-Mails gecheckt oder Nachrichten gelesen.

Im Büro folgen Online-Meetings, ein volles E-Mail-Postfach, Slack und dann noch das Smartphone – vielleicht sogar zwei.

Die Kommunikation mit den Eltern der Schulklasse erfolgt in zwei WhatsApp-Gruppen. Bei lebhafteren Diskussionen kommen 20 Nachrichten in 10 Minuten.

Und abends wird dann auf dem Sofa während der Tagesschau zur Entspannung durch LinkedIn oder Facebook Reals gescrollt.

Digitale Stressoren entstehen aus digitalen Technologien und digitale Medien, lösen digitalen Stress aus oder verstärken diesen. Typische Stressoren sind Informationsflut, Reaktionsdruck, Fear of missing out (FOMO), Dauererreichbarkeit, häufige Unterbrechungen, soziale Rückmeldungen, Multitasking sowie komplexe Anwendungen.

Verstärkt wird digitaler Stress durch das Design digitaler Technologien. Werden diese gezielt eingesetzt, um den Benutzer zu beeinflussen, spricht man auch von „Dark Patterns“. Dazu gehören z. B. unvorhersehbare Likes, Benachrichtigungen, akustische Signale, haptische Rückmeldungen oder auch Autoplay von Videos.

## Gesunde digitale Gewohnheiten entwickeln

Stress gehört zum Leben. Doch wie wir damit umgehen, macht den Unterschied. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit Belastungen gelassener und sicherer umzugehen.

Für einen „richtigen“ Umgang mit digitalem Stress gibt es – genauso wie für den Umgang mit Stress im Allgemeinen – kein Patentrezept. Denn so wie das Stressgeschehen individuell unterschiedlich ist, so individuell sind auch die Wege zur Stressbewältigung. Nicht alle Stressfaktoren können vermieden oder abgebaut werden. Es ist daher unvermeidlich, dass Stressreaktionen immer wieder auftreten.

Viele Betroffene sind sich der Problematik grundsätzlich bewusst, schaffen es aber nicht ohne Unterstützung, ihre digitalen Gewohnheiten zu verbessern.

Digital Wellbeing ist ein proaktiver Ansatz, um digitalem Stress zu begegnen. Digital Wellbeing beschreibt einen Zustand, in dem digitale Technologien bewusst und kontrolliert genutzt werden, um persönliche Ziele zu erreichen und das eigene Wohlbefinden zu unterstützen, anstatt es zu beeinträchtigen.

Laptop, Smartphone, Smartwatch sind mittlerweile fester Bestandteil unseres Alltags. Mit diesem wissenschaftlichen Selbsttest kannst du herausfinden, wie stark du durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit digitaler Technologien gestresst bist.

Teste deinen digitalen Stress



## Prinzipien digitalen Wohlbefindens

Wie können wir erreichen, dass digitale Medien zur Verbesserung unserer Lebensqualität beitragen, statt uns ständig abzulenken?

- **Bewusstsein:** Erkennen und Verstehen der eigenen digitalen Gewohnheiten und deren Auswirkungen auf Stimmung, Produktivität und Gesundheit.
- **Achtsamkeit:** Gegenwärtig sein bei der Nutzung digitaler Geräte, anstatt automatisch und reaktiv zu handeln.
- **Intention:** Technologie gezielt und zweckgebunden einsetzen, um bestimmte Aufgaben zu erledigen oder Ziele zu erreichen.
- **Kontrolle:** Aktive Steuerung über Benachrichtigungen, Nutzungszeiten und konsumierte Inhalte übernehmen.
- **Balance:** Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Online- und Offline-Aktivitäten finden und pflegen.
- **Positiver Einsatz:** Technologie zur Förderung von Lernen, Kreativität, sozialen Verbindungen und Gesundheit nutzen.

## Tipps zur Vermeidung von digitalem Stress

- **Nutzungszeiten analysieren:** Apps und Betriebssystem-Funktionen nutzen, um die Bildschirmzeit und App-Nutzung zu verfolgen und zu reflektieren.
- **Bewusste Pausen einlegen:** Regelmäßige "Digital Detox"-Phasen (Stunden, Tage) oder technikfreie Zeiten (z.B. beim Essen, vor dem Schlafengehen) definieren.
- **Benachrichtigungen reduzieren:** Unwichtige Push-Benachrichtigungen deaktivieren, um ständige Unterbrechungen zu minimieren.
- **Feste Zeiten definieren:** Klare Zeitfenster für E-Mail-Checks, Social Media oder Nachrichten festlegen.
- **Technikfreie Zonen schaffen:** Bestimmte Räume (z.B. Schlafzimmer) bewusst frei von digitalen Geräten halten.
- **Prioritäten setzen:** Wichtige Aufgaben zuerst erledigen, Single-Tasking statt Multitasking praktizieren.
- **Offline-Aktivitäten fördern:** Bewusst Zeit für Hobbys, Sport, Natur und persönliche Begegnungen einplanen.
- **App-Auswahl überdenken:** Apps, die Stress verursachen oder zu viel Zeit kosten, deinstallieren oder deren Nutzung einschränken.

## Quellen

Bausch, D. (2024). *Digitaler Stress: Schattenseite der neuen Arbeitswelt: Entstehung, Herausforderung und Bewältigung*. Haufe Group.

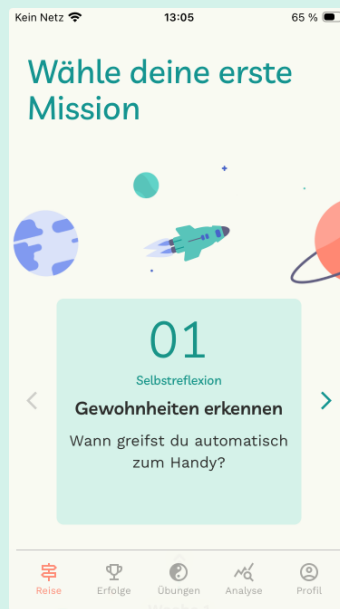
Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Wischniewski, S., Tegtmeier, P., Kreilos, M., Kühlmann, T., Becker, J., Eimecke, J., Derra, N. D. (2019). *Gesund digital arbeiten?! Eine Studie zu digitalem Stress in Deutschland*. Augsburg: Projektgruppe Wirtschaftsinformatik des Fraunhofer FIT. doi.org/10.24406/fit-n-562039

Gimpel, H., Berger, M., Regal, C., Urbach, N., Kreilos, M., Becker, J., & Derra, N. D. (2020). *Belastungsfaktoren der digitalen Arbeit*. <https://doi.org/10.24406/fit-n-581326>

IU (2026, Mai 05). *Always on: Digitaler Stress in Deutschland*. <https://buk34mbz.myrdbx.io/wp-content/uploads/2026/05/IU-Studie-Always-on-Digitaler-Stress-in-Deutschland-2026-DE.pdf>

Supriyadi, T., Sulistiasih, S., Rahmi, K. H., Pramono, B., & Fahrudin, A. (2025). The impact of digital fatigue on employee productivity and well-being: A scoping literature review. *Environment and Social Psychology*, 10(2), 1-13.

Techniker Krankenkasse (2021). *Schalt mal ab, Deutschland! TK-Studie zur Digitalkompetenz 2021*. <https://www.tk.de/resource/blob/2099616/c5ed9cd630194f39540b98d444284390/2021-studie-schalt-mal-ab-data.pdf>



## Gesunde Smartphone-Nutzung und digitale Stressbewältigung mit der detoxi Health App

### Wenn das Handy zum Risikofaktor wird

Digitaler Stress und problematische Smartphone-Nutzung sind weit verbreitet. Jüngere Altersgruppen sind besonders betroffen. Studien zeigen, dass für die Betroffenen ein deutlich erhöhtes Risiko für verschiedene psychische und körperliche Erkrankungen besteht.

Viele Betroffene sind sich ihrer problematischen Verhaltensweisen grundsätzlich bewusst, schaffen es jedoch nicht ohne Unterstützung, ihre digitalen Gewohnheiten zu ändern.

### 5 Minuten pro Tag für mehr digitale Balance

Die detoxi Health App bietet ein 9-Wochen Programm zur digitalen Stressbewältigung. Jeden Tag erhalten die Nutzenden eine kleine Aufgabe („Mission“), die sie dazu motiviert, ihre Online-Gewohnheiten zu verbessern und ihren digitalen Stress zu verringern.

### Zertifiziertes Präventionsangebot

Das Programm „Digitale Stressbewältigung mit der detoxi App“ ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention als Angebot zur Individualprävention (§ 20 SGB V) zertifiziert.

### Nachgewiesene Wirksamkeit

In einer Evaluationsstudie mit 920 Teilnehmenden wurde ein positiver Effekt auf Stresserleben und Wohlbefinden nachgewiesen.

### Zielgruppe

Die detoxi App richtet sich an Erwachsene im Alter von 18 - 65 Jahren mit einer erhöhten Belastung durch digitale Stressoren und einer Intention zur gesünderen Smartphone-Nutzung.

### Unser Angebot

Als Krankenkasse ermöglichen Sie Ihren Versicherten im Rahmen einer Kooperation mit detoxi Health folgende Vorteile:

- Vereinfachter Zugang
- Keine Vorauszahlung
- Kein Eigenanteil

Dadurch bieten Sie Ihren Versicherten ein attraktives Angebot zu einem hoch aktuellen, gesundheitlich und gesellschaftlich relevanten Problemfeld.

Interesse? Wir freuen uns auf ein persönliches Gespräch.

detoxi Health GmbH  
Dr. Boris Gauss (CPO)  
E-Mail: [gauss@detoxi.info](mailto:gauss@detoxi.info)  
Telefon: +49 30 6920 6795-1  
<https://detoxi.info/>



detoxi