

Infostress reduzieren

Eine Sitzung nach der anderen, am laufenden Band eingehende E-Mails, unbeantwortete Anrufe auf der Combox usw. Die moderne Kommunikationstechnologie weist zwar viele Vorteile auf, lässt jedoch den Arbeitsalltag für viele zum Dauer-Stress werden. Was die Menschen stresst, ist nicht in erster Linie die Informationsmenge, sondern das parallele Eintreffen von Informationen und der ständige Wechsel zwischen verschiedenen Arbeiten. Studien haben gezeigt, dass ein Arbeitnehmer alle paar Minuten wegen einem E-Mail oder einem Anruf seine bisherige Arbeit unterbrechen muss. Die ständige Unterbrechung und Neuausrichtung auf eine andere Aufgabe hinterlässt bei den Betroffenen ein anhaltendes sehr unangenehmes Gefühl, mehrere Arbeiten nicht erledigt zu haben. Die Folge davon ist ein unablässiger Spannungszustand (Dauer-Stress), aus dem psychosomatische Probleme resultieren wie Kopf- und Nackenschmerzen, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Hilflosigkeit und Angst, sowie Missbrauch von Medikamenten und Alkohol.

Tipps und Tricks gegen Infostress

- Seien Sie nicht permanent online.
- Schalten Sie das Tonsignal für ankommende E-Mails ab.
- Konsultieren Sie Ihre E-Mails nur zu bestimmten Zeiten.
- Bearbeiten Sie anspruchsvolle elektronische Anfragen in extra dafür reservierten Zeiten.
- Verschicken Sie keine Mails, wenn der Kollege gleich im Büro nebenan sitzt.
- Verschicken Sie keine Bandwurm-E-Mails mit alten, überflüssigen Einträgen.
- Versenden Sie keine unnötigen CC-Kopien.
- Anstatt E-Mails x-mal hin und her zu schicken oder komplexe Probleme elektronisch zu diskutieren, greifen Sie lieber zum Telefon.
- Falls Sie nicht in einem Grossraumbüro arbeiten, lassen Sie die Bürotür offen. Das verbessert die Kommunikationskultur.
- Rund die Hälfte der Sitzungen kann ersatzlos gestrichen oder massiv gekürzt werden, wenn eine Firma Zonen für informelle Begegnungen und Gespräche einrichtet. Ein solcher Begegnungs-, Kommunikations- und Denkraum ist das Gehirn, das Herz und die Seele einer Firma.
- Die Informations-Hygiene gilt auch während Ihrer Freizeit. Verwenden Sie die dadurch gewonnene Zeit, um sich mit Ihrer Familie und Ihren Freunden auszutauschen, ein Buch zu lesen oder schöpferisch tätig zu sein. Um Schlafstörungen zu verhindern, sollen sämtliche elektronischen Geräte ab 23 Uhr abgeschaltet sein.

Elektrosmog ist eine Erscheinung, an die sich unser Organismus nicht gewöhnen kann. Rundfunk- und Fernsehsender, Satelliten, Radaranlagen, Natel Antennen, Richtfunkanlagen, Starkstromleitungen, herkömmliche Elektroinstallationen und Apparate und sogar unsere Handys lösen aufgrund der elektromagnetischen Strahlung, die sie abgeben, bei Menschen, die solchen Störfeldern über eine längere Zeit ausgiebig sind Stressreaktionen aus, die zu Gereiztheit, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen, chronischer Müdigkeit und allerlei körperlichen Beschwerden wie Kopfschmerzen, Potenzstörungen oder Herz-Kreislauf-Störungen führen können. Man spricht in diesem Zusammenhang von Elektrostress. Während des Schlafes reagiert der Organismus besonders empfindlich auf Elektrosmog. Da Elektrosmog die Melatonin Produktion hemmt, entstehen als Folge davon Schlafstörungen.

Nicht nur die moderne Kommunikationstechnik, auch die Lebens- und Arbeitsweise im Büro und zuhause hat zu einer kontinuierlichen Zunahme von Elektrostress geführt. Wir können dieser praktisch überall präsenten Gefahr für unsere Gesundheit leider kaum noch.