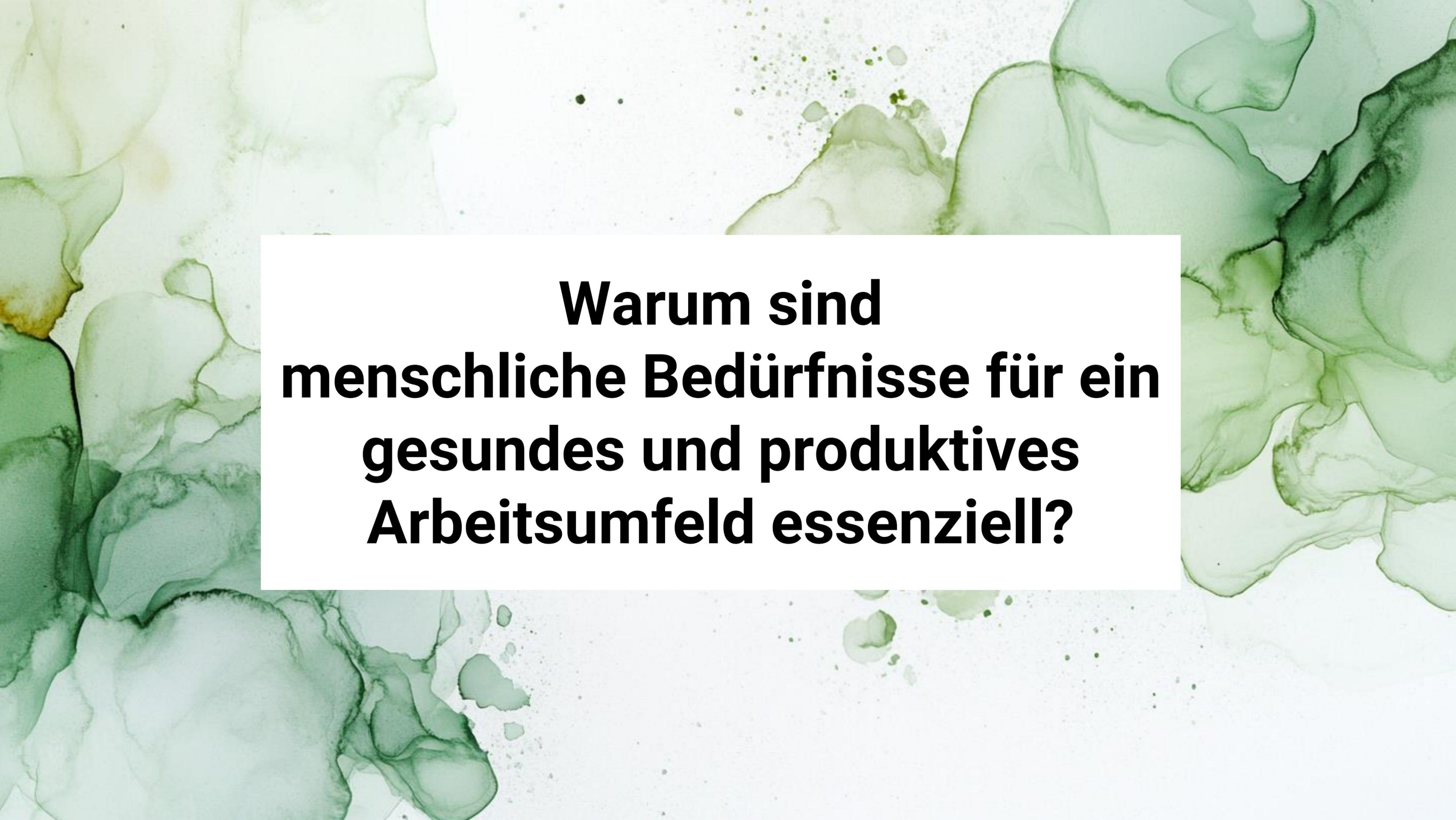


Mag.^a VERONIKA JAKL



Der Mensch im Zentrum der digitalen Transformation

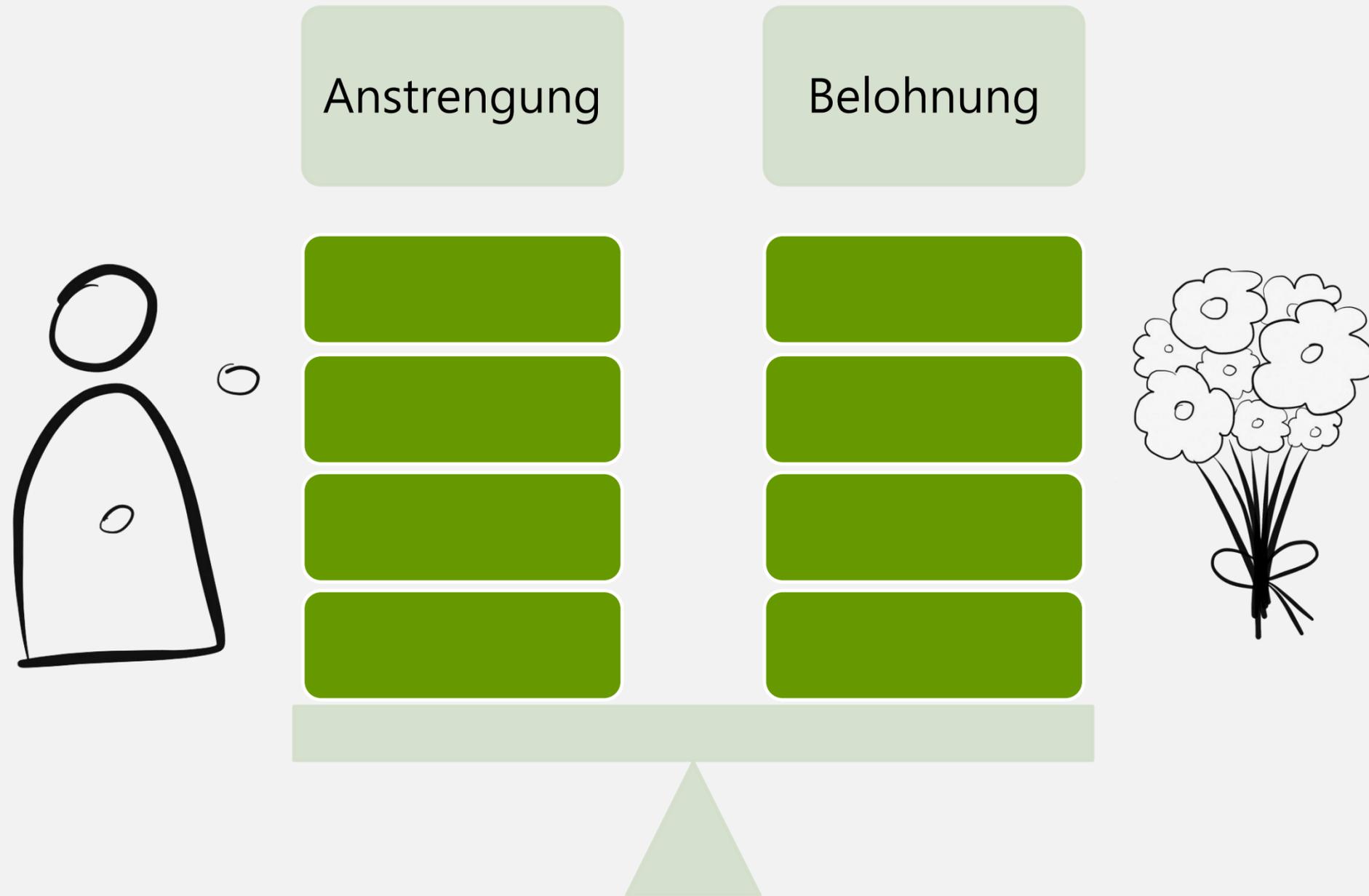
Wissensforum Hirschwang 2025

The background features a watercolor-style pattern with soft, blended shades of light green, pale yellow, and off-white. The colors are distributed in organic, flowing shapes, creating a textured and artistic feel. A white rectangular box is centered on the page, containing the main text.

**Warum sind
menschliche Bedürfnisse für ein
gesundes und produktives
Arbeitsumfeld essenziell?**

Modell der Gratifikationskrisen

(Siegrist (1996))



Modell der Gratifikationskrisen

(Siegrist (1996))



Modell der Gratifikationskrisen

(Siegrist (1996))



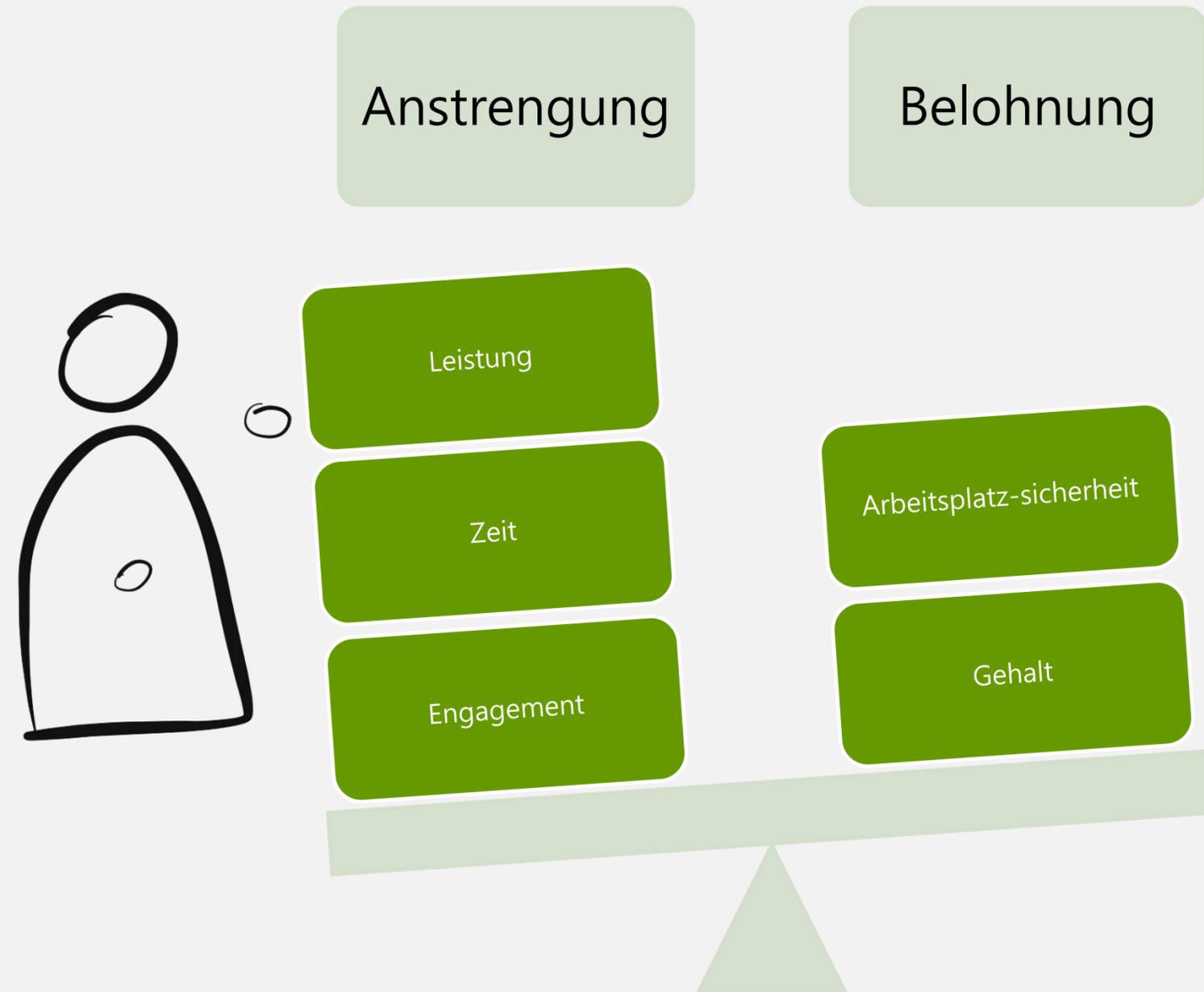
Modell der Gratifikationskrisen

(Siegrist (1996))



Modell der Gratifikationskrisen

(Siegrist (1996))



- 
- erhöhter Blutdruck, v.a. bei Männern
 - erhöhter Cortisolspiegel im Speichel
 - reduzierte Herzratenvariabilität
 - geschwächtes Immunsystem
 - Männer: erhöhtes Risiko für Diabetes
 - psychische Störungen wahrscheinlicher (Depressionen, affektive Störungen, Angststörungen)
 - Schlechteres geistiges Abschalten vom Job

Grund- Bedürfnisse

**Agency
(eigenes Wachstum)**

**Communion
(positives
Zusammenleben)**

Macht

Leistung

Beziehung

Intimität

Einfluss

Status

Neugier

Soziale Anerkennung

Struktur

Besitzen

Autonomie

Sozialkontakte

Familie

Sicherheit

Bewegung

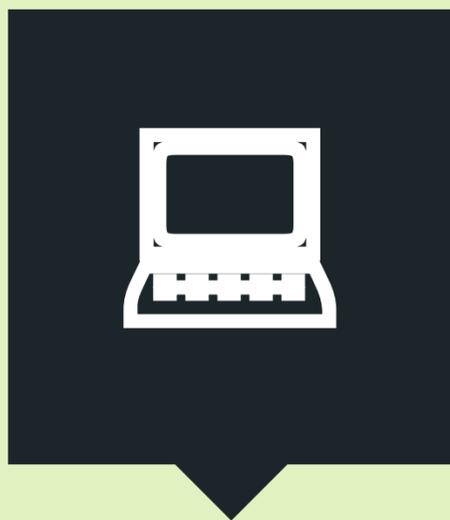
Prinzipien

Sinnlichkeit

Revanche

Essensgenuss

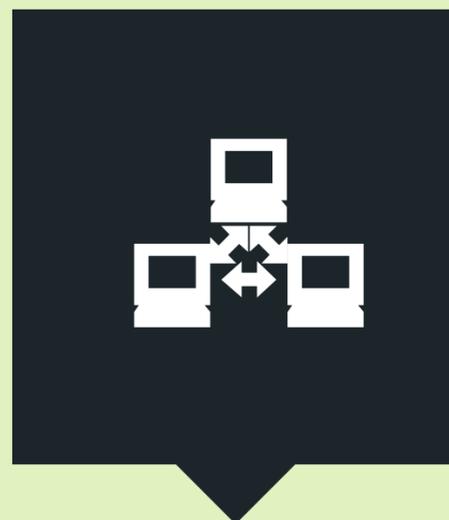
Themenfelder der Evaluierung psychischer Belastungen



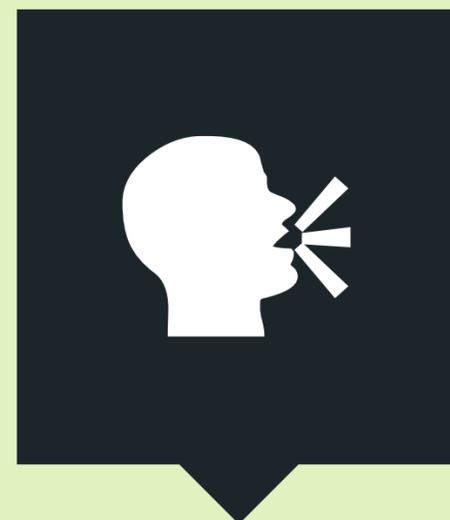
Arbeitsumgebung
und Arbeitsmittel



Aufgaben und
Tätigkeiten /
Inhalte



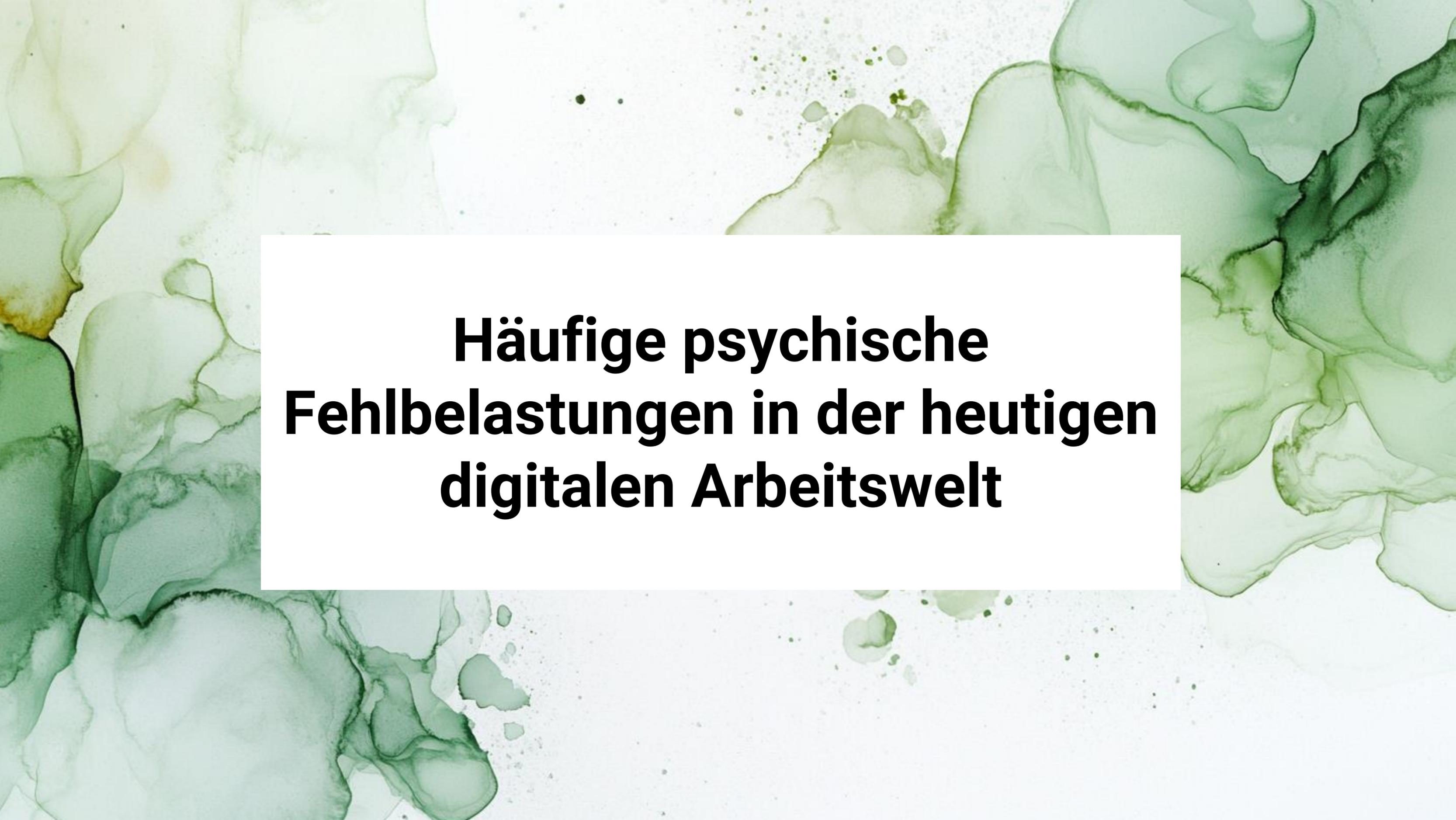
Arbeits-
organisation



Sozial- und
Organisations-
klima



Arbeitszeit

The background features a watercolor-style pattern with soft, blended green and yellow tones. The colors are more concentrated on the left and right sides, with a lighter, more white area in the center where the text is placed. The overall effect is artistic and organic.

Häufige psychische Fehlbelastungen in der heutigen digitalen Arbeitswelt

Dimensionen von digitalem Stress



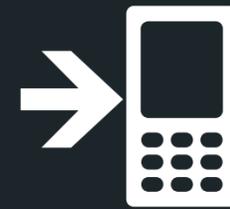
Überladung durch
Technologien



Komplexität und
Ungewissheit im
Umgang



Unzuverlässigkeit
von digitalen
Systemen



Entgrenzung von
Berufs- und
Privatleben



Gefühl der
Überwachung



Arbeitsplatz-
unsicherheit

Flexibilisierung der Arbeit



Freiwillig Arbeiten
am Wochenende
daheim

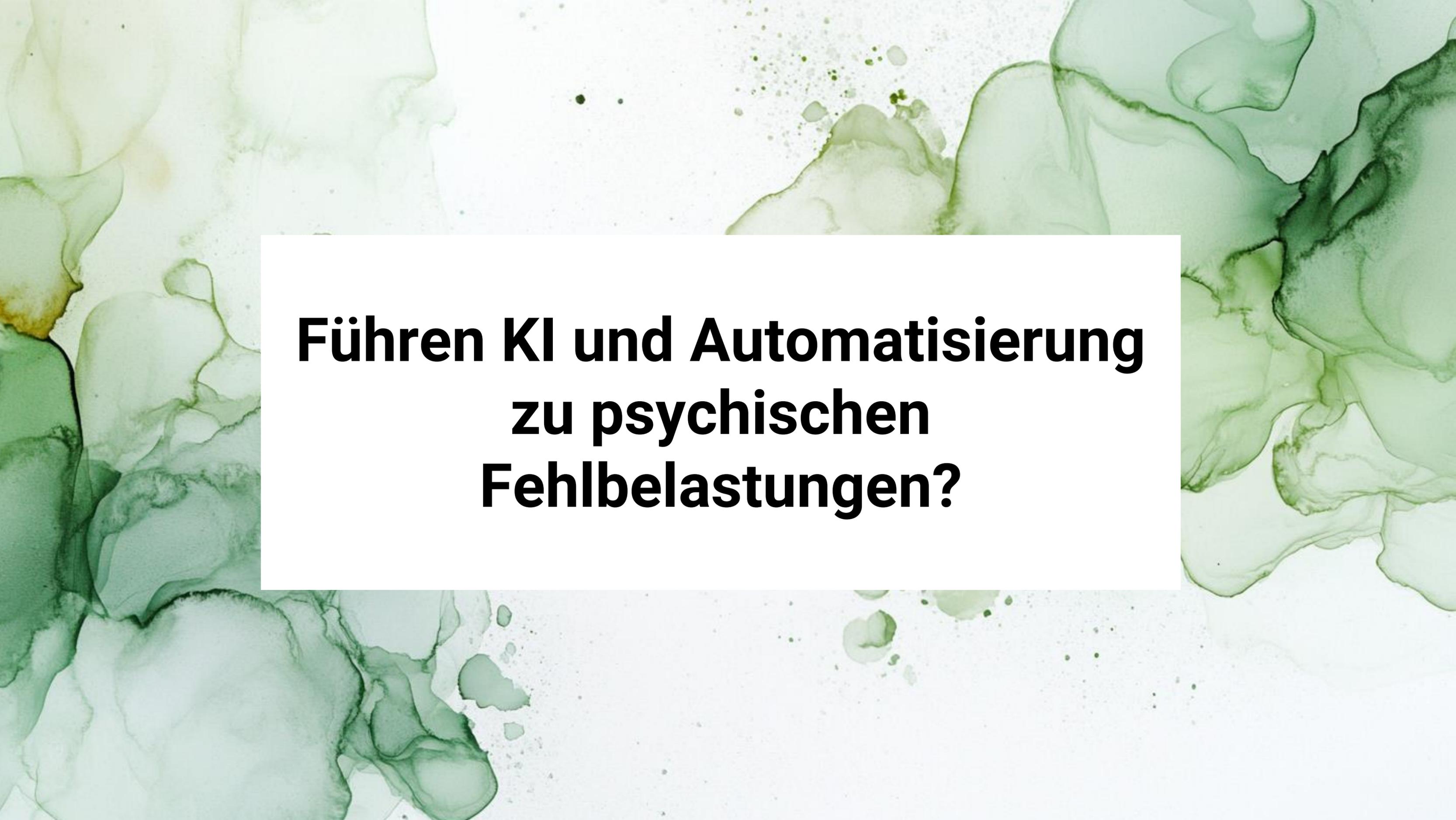
Flexibilisierung der Arbeit



Freiwillig Arbeiten
am Wochenende
daheim

- + Selbstständige Zeiteinteilung
- + Oftmals weniger Arbeitsunterbrechungen zu Zeiten, wo KollegInnen nicht arbeiten
- + Autonomie → mehr Arbeitszufriedenheit & Engagement

- Erweiterte Erreichbarkeit → Weniger Erholungsphasen, weniger Abschalten, mehr Work-Life-Konflikte, mehr Erschöpfung, mehr Burnout-Neigung
- Homeoffice an >2,5 Tage / Woche: schlechtere soziale Beziehungen am Arbeitsplatz & mehr Erschöpfung
- Mehr Work-Family-Konflikte, wenn Homeoffice am Abend oder am Wochenende (sonst positiv!)

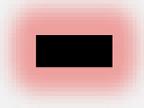
The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with darker green veins and spots scattered throughout. The overall effect is organic and artistic.

**Führen KI und Automatisierung
zu psychischen
Fehlbelastungen?**



Auswirkungen von KI





Auswirkungen von KI

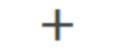


- Monotone Arbeitsaufgaben abgeben
- Neue Aufgaben möglich
- Beschleunigung von aufwändigen Prozessen



Chat

Aktualisieren



- „HWC_2023-25_ppt_DE“ [Folie 3]
- „JAKL_New Work“ [Seite 4, 5]

7. Fazit (ca. 1 Minute)

- Zusammenfassung der Notwendigkeit, psychische Belastungen im digitalen Zeitalter anzugehen.
- Betonung der gemeinsamen Verantwortung von Unternehmen, Politik und Beschäftigten.
- Appell an die Zuhörer, ein gesundes und produktives digitales Arbeitsumfeld zu priorisieren.

Ich hoffe, diese Struktur und die Verweise auf die Quellen sind hilfreich für die Vorbereitung Ihres Vortrags.

In Notiz speichern



Schreib mir nochmal was zur Rolle von KI und Automatisierung bei psychischen Fehlbelastungen.

Gerne erläutere ich Ihnen noch einmal die Rolle von künstlicher Intelligenz (KI) und Automatisierung bei der Entstehung psychischer Fehlbelastungen, basierend auf den Quellen und unserem bisherigen Gespräch.

KI und Automatisierung können zwar einerseits **physische Risiken und repetitive Aufgaben reduzieren**, andererseits bergen sie auch **neue und spezifische Risiken für die psychische Gesundheit der Beschäftigten**.

Hier sind die wichtigsten Punkte zusammengefasst:

Nach unten springen

- Angst vor Arbeitsplatzverlust:** Die Einführung von KI und Robotern kann bei Beschäftigten die **Angst vor dem Verlust ihres Arbeitsplatzes** auslösen, da sie befürchten, durch Technologie ersetzt zu werden.

Text eingeben...

6 Quellen



Wie beeinflusst die Arbeitsorganisation die Psyche?

Welche Risiken birgt die digitale Plattformarbeit?

Welche Chancen bietet...

Studio

Audio-Zusammenfassung



Detaillierte Unterhaltung
Zwei Hosts (nur auf Englisch)

Anpassen

Generieren

Notizen

+ Notiz hinzufügen

Arbeitshilfe

Briefingdokument

FAQs

Zeitachse

Psychische Belastung und Arbeitsgestaltung: Eine Studie
Studie zur Psychischen Belastung und Arbeitsgestaltung
Quiz (Kurze Antworten) Welche körperlichen Auswirkungen...

KI und Psychische Belastung in der Arbeitswelt
Gerne erläutere ich Ihnen noch einmal die Rolle von künstlicher Intelligenz (KI) und Automatisierung bei der...

Psychische Belastungen im digitalen Arbeitsumfeld



Welche wissenschaftlichen Studien kennst du über psychische Fehlbelastungen (Stressfaktoren) in der heutigen digitalen Arbeitswelt? Es geht mir um repräsentative Befragungen von ArbeitnehmerInnen.



Hier ist mein Plan, um dieses Thema anzugehen. Sag Bescheid, wenn Änderungen notwendig sind.

Digitale Arbeit: Psychische Fehlbelastungen

Recherche-Websites

Welche wissenschaftlichen Studien kennst du über psychische Fehlbelastungen (Stressfaktoren) in der heutigen digitalen Arbeitswelt? Es geht mir um repräsentative Befragungen von ArbeitnehmerInnen.
(1) Suche nach wissenschaftlichen Studien zum Thema "psychische Fehlbelastung digitale Arbeitswelt" und "Stressfaktoren Arbeitnehmerbefragung"....

[Mehr](#)

Analysiere Ergebnisse

Erstelle Bericht

Gemini fragen

[Deep Research](#) [Canvas](#)

Digitale Arbeit: Psychische Fehlbelastungen

[In Docs exportieren](#)

Psychische Fehlbelastungen in der Digitalen Arbeitswelt: Eine Analyse Repräsentativer Arbeitnehmerbefragungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz (2019-2024)

1. Einleitung

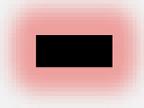
Die Integration digitaler Technologien hat die Arbeitswelt in Deutschland, Österreich und der Schweiz grundlegend verändert. Traditionelle Büroumgebungen weichen zunehmend flexiblen und digital vernetzten Arbeitsformen. Dieser Wandel hat sich in den letzten Jahren, insbesondere durch die COVID-19-Pandemie, die viele Organisationen zur Einführung von Remote-Arbeitsmodellen und zur verstärkten Nutzung digitaler Kommunikations- und Kollaborationstools zwang, noch beschleunigt.

Obwohl digitale Technologien zahlreiche Vorteile in Bezug auf Effizienz, Flexibilität und Konnektivität bieten, bergen sie auch das Potenzial für erhebliche psychische Belastungen der Arbeitnehmer. Die ständige Erreichbarkeit, die Informationsflut und die Verschmelzung von Berufs- und Privatleben können zu erhöhtem Stress führen. Das Aufkommen von Begriffen wie „digitaler Stress“ oder „Technostress“ verdeutlicht die spezifischen psychologischen Herausforderungen, die sich aus der Interaktion mit digitalen Technologien am Arbeitsplatz ergeben.

Dieser Bericht zielt darauf ab, eine umfassende Analyse der aktuellen wissenschaftlichen Forschung (veröffentlicht zwischen 2019 und 2024) zu liefern, die psychische Stressfaktoren in der digitalen Arbeitswelt in Deutschland, Österreich und der Schweiz untersucht. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf Studien, die repräsentative Arbeitnehmerbefragungen zur Datenerhebung genutzt haben, um die Ergebnisse auf die breite Erwerbsbevölkerung in diesen Ländern anwendbar zu machen. Der Bericht wird die in diesen Studien verwendeten Methoden zur Sicherstellung der Repräsentativität untersuchen, die spezifischen psychologischen Stressfaktoren identifizieren, die im Zusammenhang mit der digitalen Arbeitsumgebung genannt werden, die berichteten Auswirkungen dieser Stressoren auf das Wohlbefinden, die Arbeitszufriedenheit und die Leistung der Arbeitnehmer analysieren sowie Einblicke in spezifische Branchen oder Berufsgruppen geben. Darüber hinaus wird der Bericht versuchen, Übersichtsartikel oder Meta-Analysen zu identifizieren und zusammenzufassen, die die Ergebnisse mehrerer repräsentativer Studien zu diesem wichtigen Thema zusammenfassen.

2. Definition von Psychischen Fehlbelastungen in der Digitalen Arbeitswelt

Der Begriff „Technostress“, der vom Psychologen Craig Brod geprägt wurde, beschreibt ein modernes Anpassungssyndrom, das durch die Unfähigkeit verursacht wird, auf gesunde Weise mit neuen Computertechnologien umzugehen. Im Kontext des Arbeitsplatzes hat sich dieses



Auswirkungen von KI



- Monotone Arbeitsaufgaben abgeben
- Neue Aufgaben möglich
- Beschleunigung von aufwändigen Prozessen

Auswirkungen von KI



- Angst vor Arbeitsplatzverlust
- Verlust von Kontrolle & Autonomie
- Erhöhtes Arbeitstempo / Intensivierung der Arbeit
- Weniger Aufgabenvielfalt, damit Dequalifizierung
- Mangelnde Transparenz bei algorithmischen Entscheidungen



- Monotone Arbeitsaufgaben abgeben
- Neue Aufgaben möglich
- Beschleunigung von aufwändigen Prozessen

KI wirkt auf Psyche

Je nach Ausmaß, in dem Beschäftigte ...

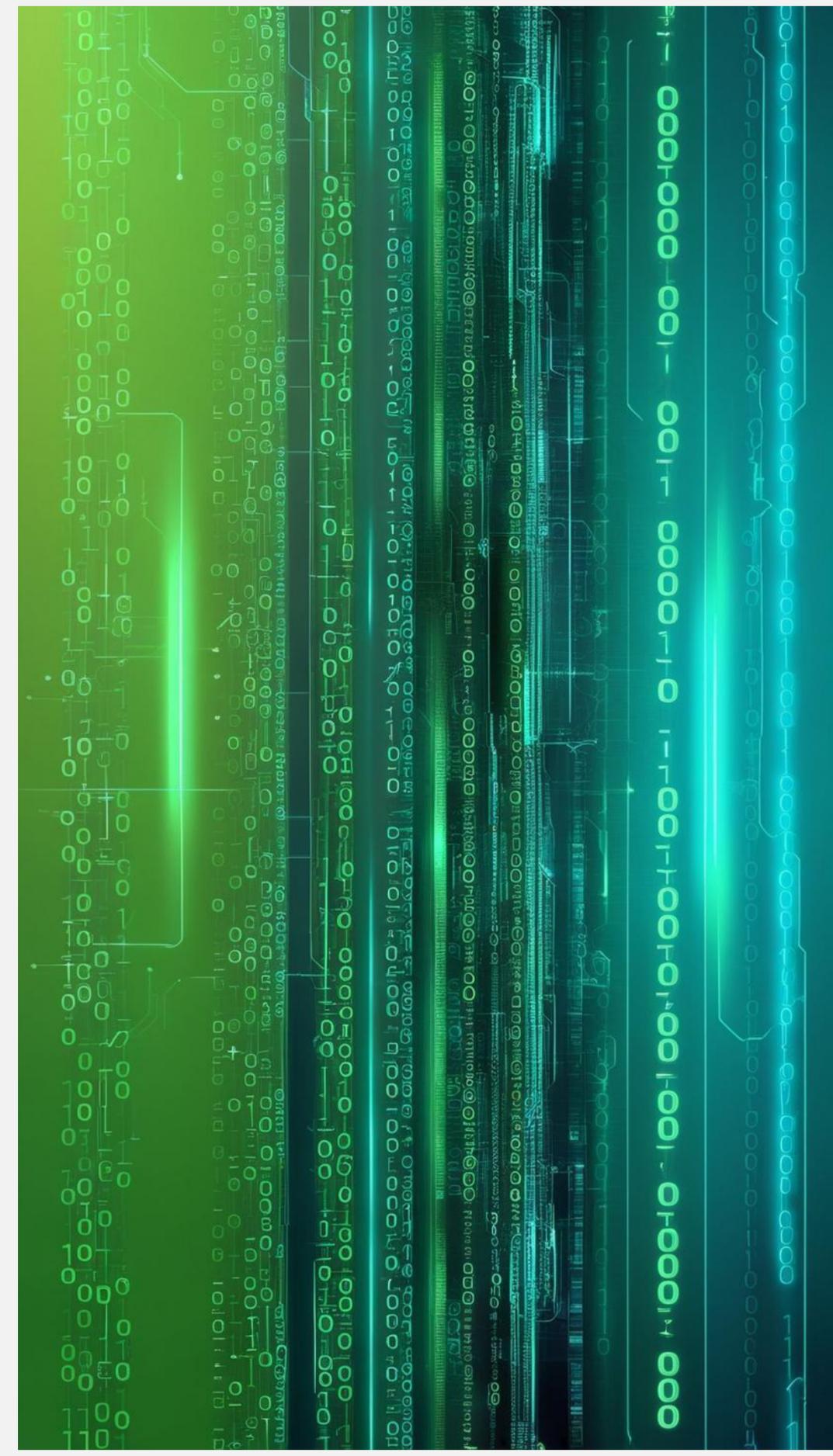
- **Mitsprachemöglichkeiten** bzw. Einfluss auf das System haben
- **Rückmeldung** zum System geben zu können
- selbst über die Nutzung **entscheiden** können

Uhde et al., 2020

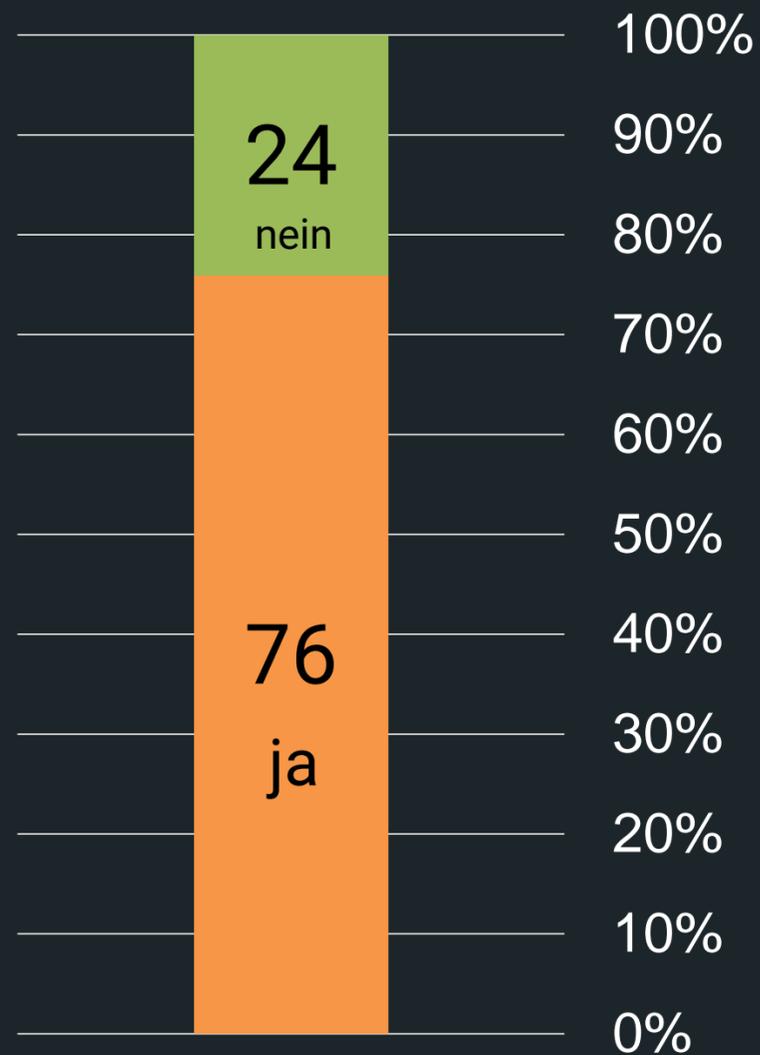
Je nach...

- **Geschwindigkeit** des KI-Systems
- **Aufgabenverteilung** zwischen Mensch & KI
- Automatisierung & **Abhängigkeit** von Technologie
- **Unterstützung** von KollegInnen & FK
- Nutzung von KI zur **Überwachung** von MA
- **Geschwindigkeit von Veränderungen** im Job

EU-OSHA, 2023

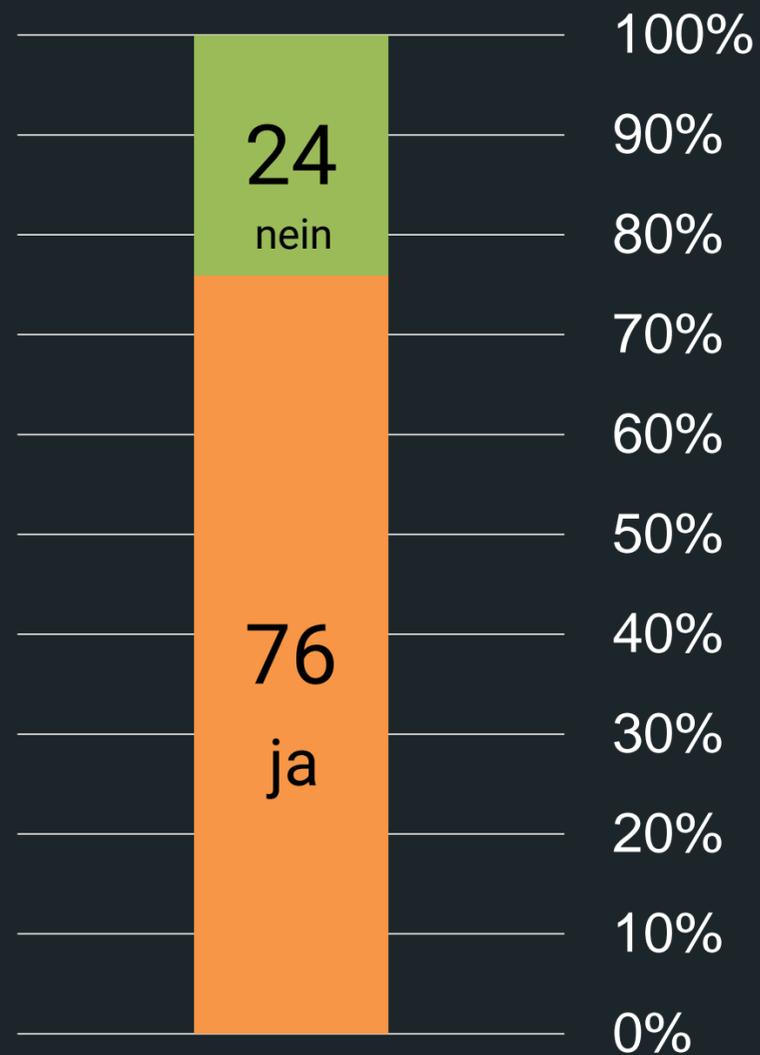


Angst vor Arbeitsplatzverlust



„Durch die Digitalisierung wird es bis 2035 Tätigkeiten oder ganze Berufe nicht mehr geben.“

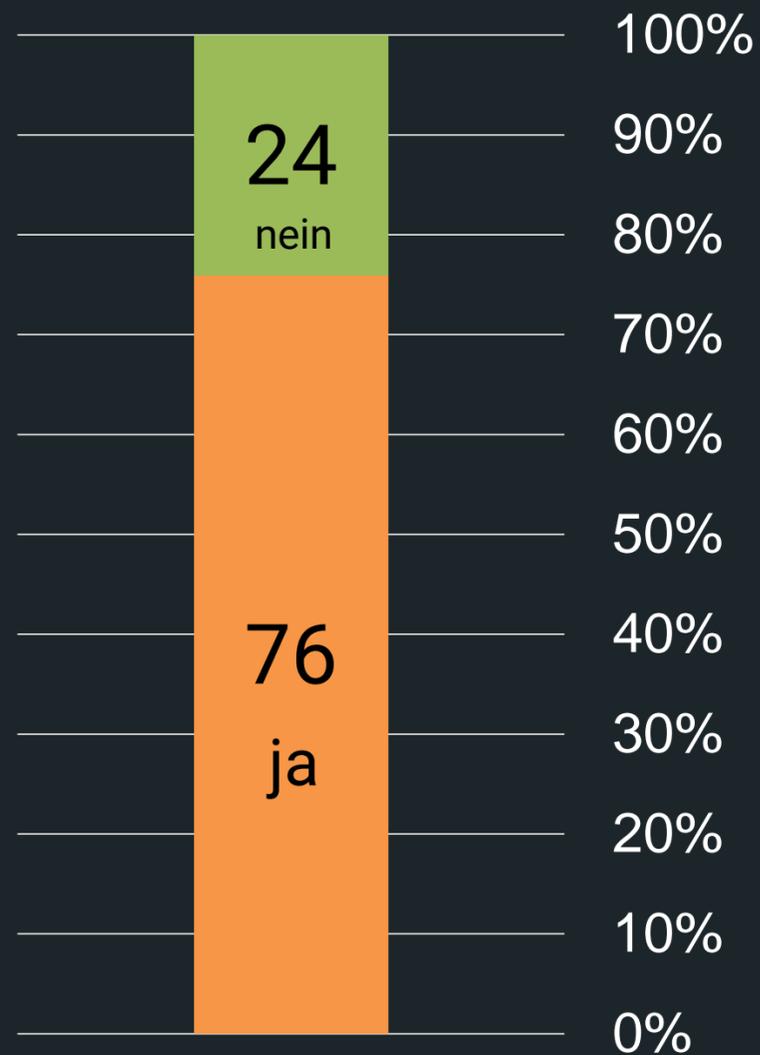
Angst vor Arbeitsplatzverlust



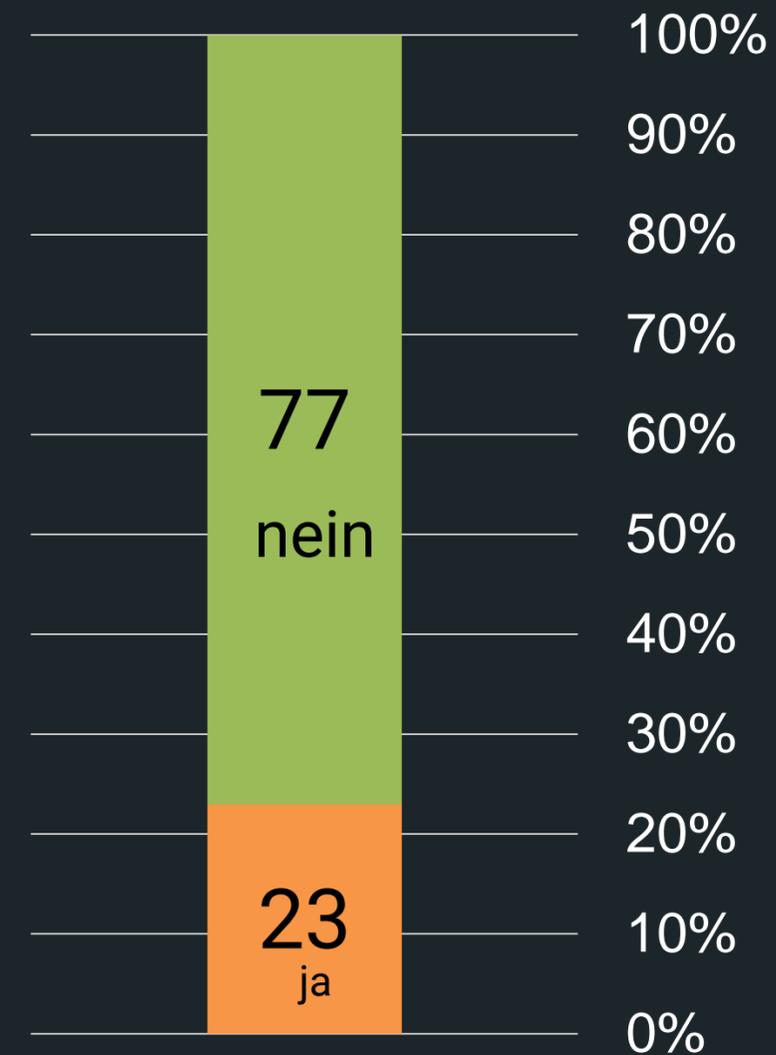
„Durch die Digitalisierung wird es bis 2035 Tätigkeiten oder ganze Berufe nicht mehr geben.“

„Das betrifft meine eigene Tätigkeit bzw. meinen eigenen Arbeitsplatz.“

Angst vor Arbeitsplatzverlust



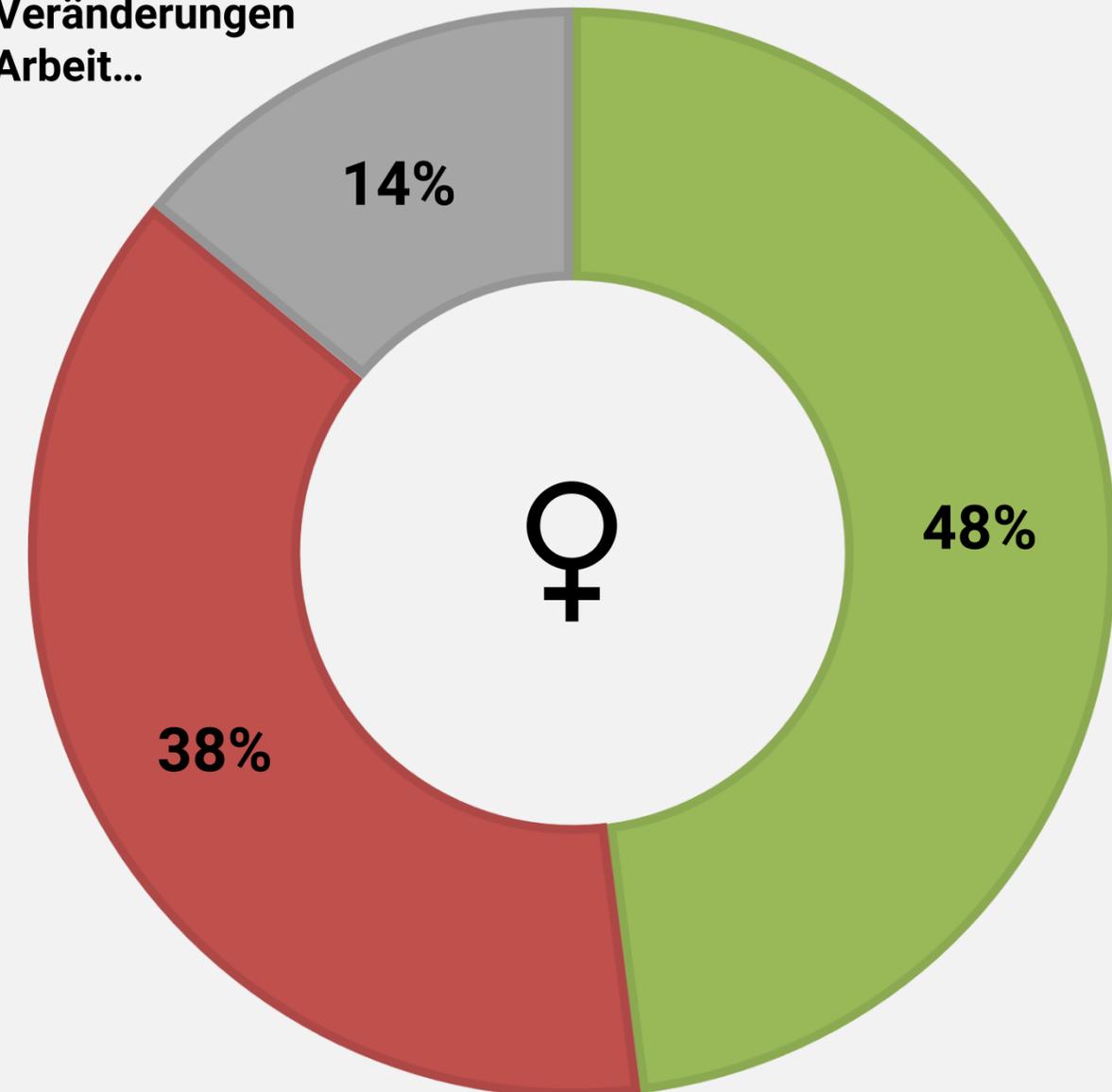
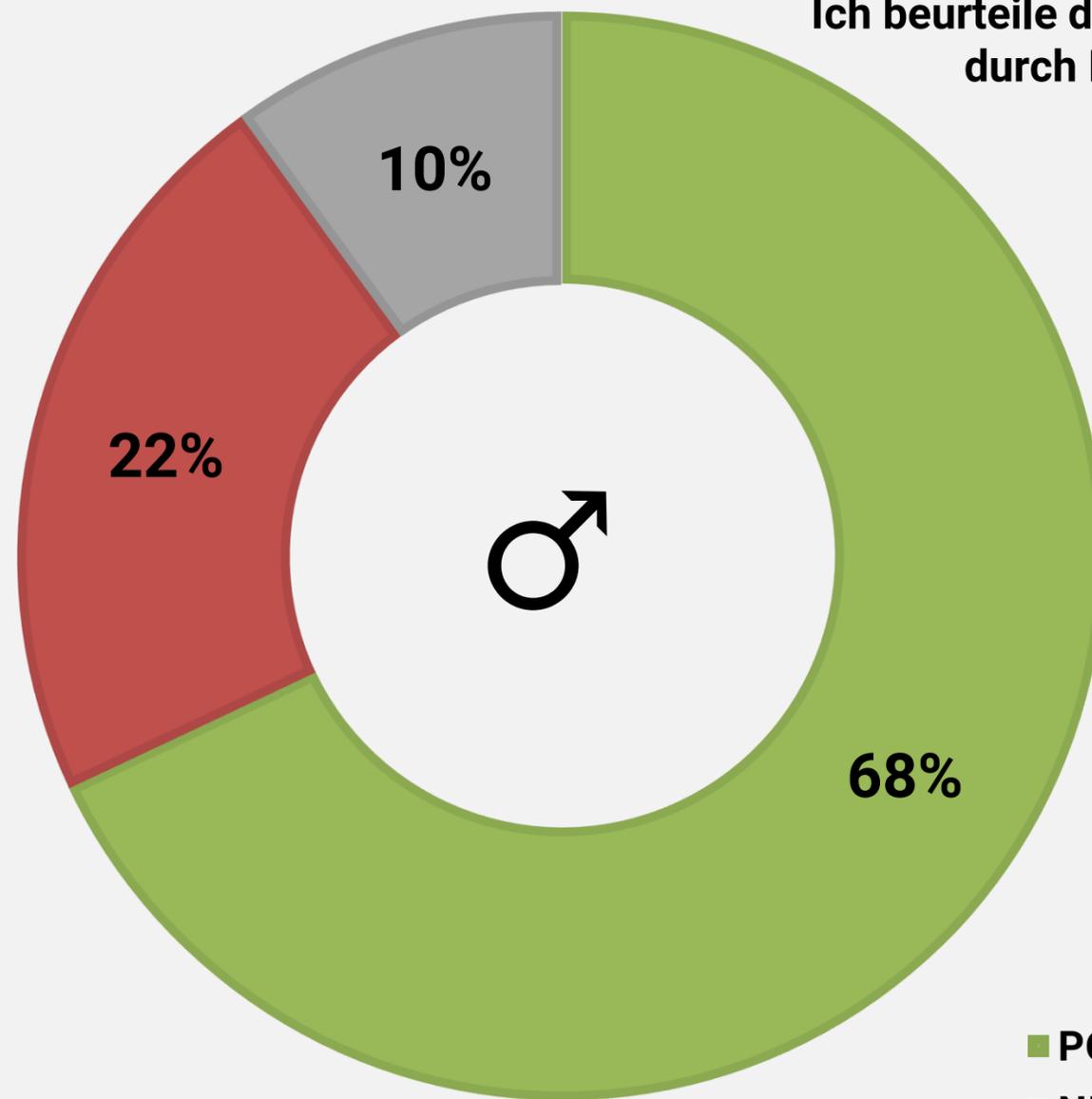
„Durch die Digitalisierung wird es bis 2035 Tätigkeiten oder ganze Berufe nicht mehr geben.“



„Das betrifft meine eigene Tätigkeit bzw. meinen eigenen Arbeitsplatz.“

KI-Veränderungen

Ich beurteile die erwarteten Veränderungen durch KI im Bereich Arbeit...



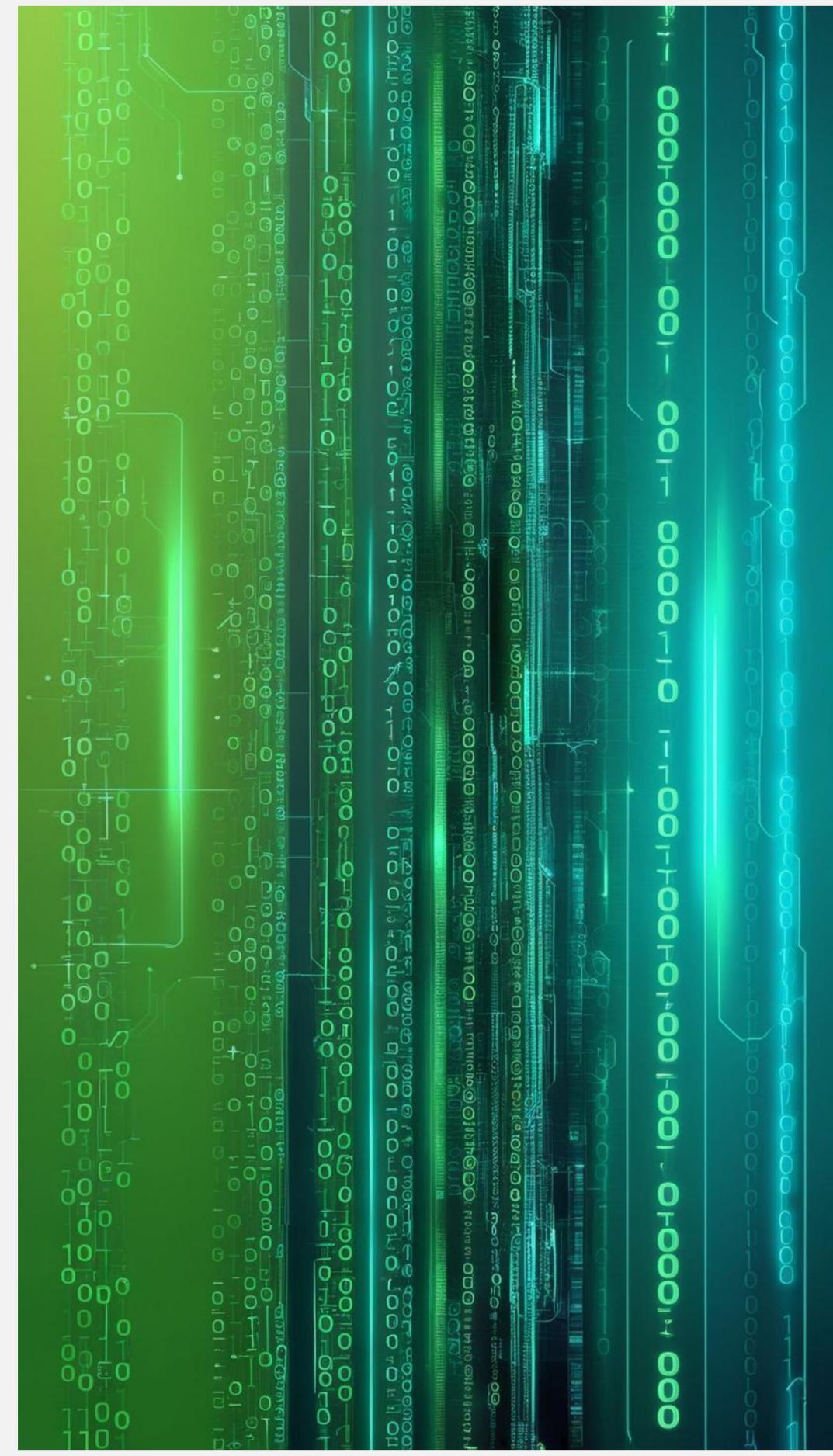
- POSITIV
- NEGATIV
- "KANN ICH NICHT SAGEN"

KI wirkt auf Psyche

Nutzung von ChatGPT bewirkt:

- + Mehr Arbeitszufriedenheit
- + Mehr Engagement
- + Mehr Anforderungsvielfalt
- + Mehr Autonomieempfinden
- + Mehr positiver Affekt
- (nicht mehr Stress oder gefühlte Produktivität)

Kubicek & Hodzic, 2024



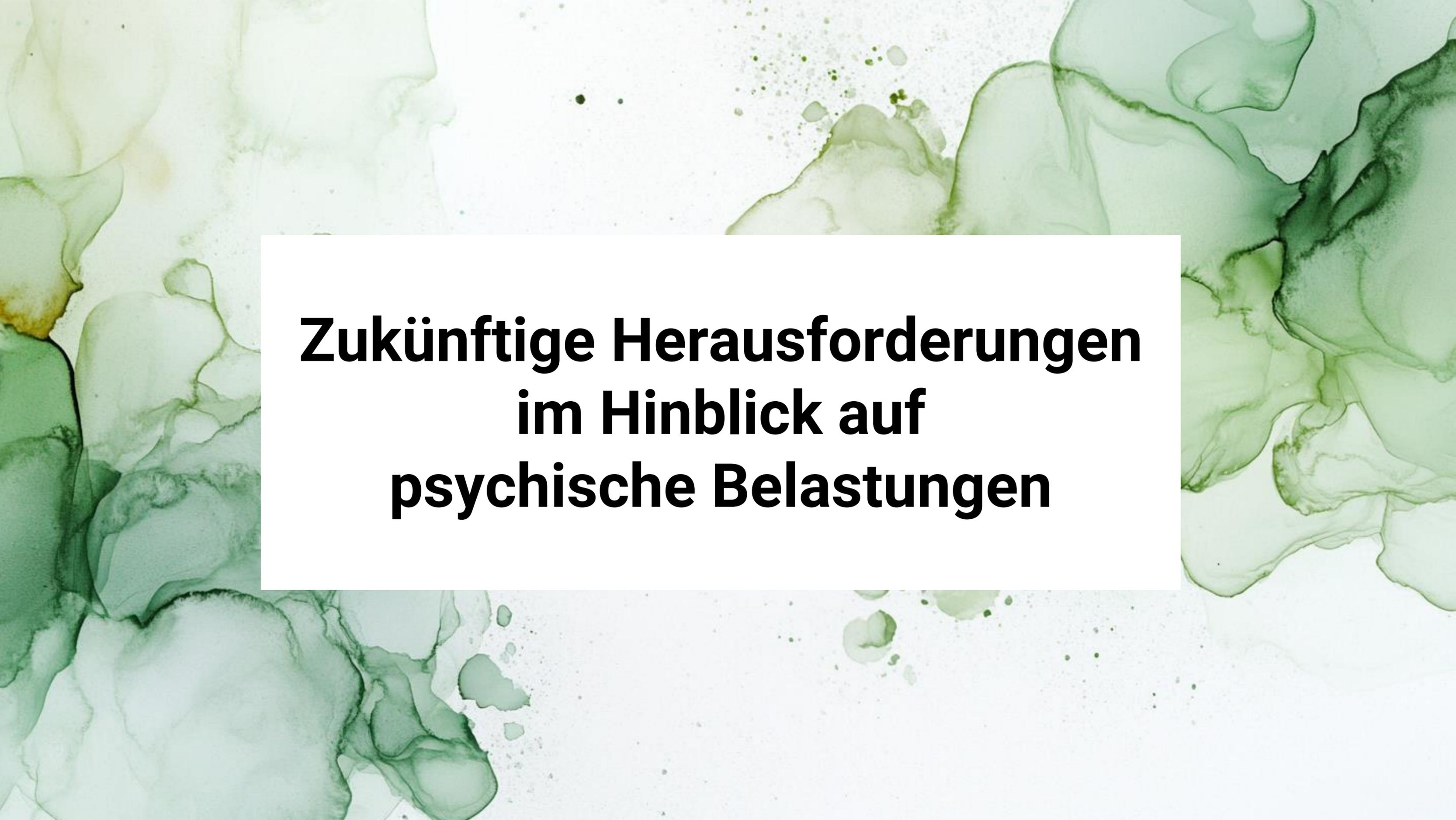
The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green veins and spots. The overall effect is organic and artistic, resembling a natural pattern or a close-up of a plant's surface.

Handlungsempfehlungen für Unternehmen & Führungskräfte

Was können Sie tun

In Ihrer Organisation und Ihrem Team

1. **Arbeitsplatzevaluierung:** Stressfaktoren im Homeoffice bei KI-Nutzung & Co analysieren!
2. Klare **Richtlinien** für mobiles Arbeiten und hinsichtlich Erreichbarkeit
3. **Partizipation** von MA bei Tool-Auswahl
4. Verpflichtende **KI-Schulungen** (Funktionen, Vorteile, Risiken)
5. Selbst **Vorbild** sein!

The background of the slide is a watercolor-style illustration. It features soft, blended washes of light green and pale yellow, with some darker green and brownish-yellow accents. The colors are applied in a fluid, organic manner, creating a textured and artistic feel. The overall composition is centered around a white rectangular box containing the main text.

Zukünftige Herausforderungen im Hinblick auf psychische Belastungen

Was kommen wird

Die Zukunft ist, was wir draus machen

- **Neue Arbeitsformen** durch digitale Plattformen
- **Live-Big-Data** für Arbeitssicherheit und BGM möglich (MA-Verhalten, Arbeitsumgebung, Arbeitsverteilung, ...)
- Einfluss von KI auf Entscheidungen wird **immer komplexer**
- **Ständige Anpassungen** von ArbeitnehmerInnenschutz notwendig; schneller als gesetzliche Regulierungen

**BLEIBEN WIR
IN KONTAKT!**



XING

Veronika Jakl



EMAIL-ADRESSE

veronika.jakl@apjakl.at



Linked In

Veronika Jakl

Mag. Veronika Jakl



**Selbstständige Arbeitspsychologin aus Wien
Expertin für psychische Belastungen am Arbeitsplatz**