



Digitaler Stress

Riedl

2. Auflage 2021, 264 Seiten, kart.

ISBN 978-3-7093-0673-4

€ 22,-



Als E-Book erhältlich

Macht uns digitaler Stress krank?

Handy, Laptop und Co: Die digitale Dauererreichbarkeit stresst Menschen weltweit. Laufende Social-Media-Benachrichtigungen, E-Mail-Fluten und Systemabstürze im Homeoffice oder elektronische Überwachung sind nur einige der Auslöser von digitalem Stress und haben negative Effekte auf Gesundheit, Wohlbefinden und Produktivität.

Zahlreiche Forschungsbefunde und Praxisberichte zeigen, dass die Allgegenwart digitaler Technologien und Kommunikationsmittel Menschen stark unter Stress setzt.

Ist der immer höhere Digitalisierungsgrad also wirklich das richtige Ziel?

Digitaler Stress ist eine Stressform, die durch die Nutzung und Allgegenwärtigkeit von digitalen Technologien verursacht wird. In seinem Buch stellt Technostress-Experte René Riedl Studienergebnisse und

Praxiserkenntnisse vor und zeigt, welche Bewältigungsstrategien geeignet sind, die negativen Auswirkungen von digitalem Stress zu vermeiden oder zumindest abzuschwächen.

Die vorliegende zweite Auflage enthält praktische Tipps zur Stressreduktion bei Videokonferenzen, Homeoffice und Co.

Der Autor

Prof. Dr. René Riedl, Professor für Digital Business und Innovation an der FH Oberösterreich, assoziierter Universitätsprofessor an der Universität Linz und wissenschaftlicher Direktor der Neuro-Information-Systems Society. Er gilt als einer der weltweit führenden Wissenschaftler in der Erforschung der neuropsychologischen Wirkungen der menschlichen Interaktion mit digitalen Technologien, berät Unternehmen in Fragestellungen der Digitalisierung und ist gefragter Referent bei Konferenzen in Praxis und Wissenschaft. Weitere Informationen unter www.digital-stress.info.

Pressekontakt

Mag. Susanne Werner

Leitung Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
T + 43 1 24630-30
F + 43 1 24630-53
susanne.werner@lindeverlag.at

Monika Mittermaier

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
T + 43 1 24630-49
F + 43 1 24630-53
monika.mittermaier@lindeverlag.at