

**Thema:** „Zoom-Fatigue“ – Wenn Online-Meetings zur Strapaze werden

**Umfrage:** 0:39 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Online-Konferenzen, Videocalls und virtuelle Seminare haben im Arbeitsleben wegen der Corona-Pandemie immer mehr an Bedeutung gewonnen. Neben der aktuell nötigen Distanz haben sie die Vorteile, dass Reisezeiten und -kosten reduziert werden. Die Zeitersparnis kann wiederum der Work-Life-Balance zugutekommen. Aber für viele sind sie auch herausfordernd. Wie finden Sie das und wie gut kommen Sie persönlich damit klar, wenn Sie ein virtuelles Meeting nach dem anderen haben?

**Frau:** „Ich finde Online-Konferenzen nicht so toll, sie sind einfach anstrengend, wenn man nur den ganzen Tag am PC sitzt. Ich treffe mich lieber persönlich mit den Leuten!“

**Mann:** „Online-Konferenzen sind total nervig. Erstmal dauert es ja total lange, bis du überhaupt mal eingewählt bist. Dann hast du irgendwann mal ein Bild, dann siehst du die Kollegen - teilweise auch nicht, manche verschwommen. Das läuft noch nicht so wirklich rund bei uns.“

**Frau:** „Also ich muss sagen, dass mich die Online-Konferenzen schon immer ein bisschen stressen: Also irgendwie reden alle immer drauf los und so wirklich viel dabei rumkommen tut`s dann auch nicht.“

**Mann:** „Das ist natürlich momentan sehr hektisch und Stress-aufkommend.“

**Frau:** „Weil man Kopfschmerzen bekommt. Man kommt halt auch gar nicht mehr raus, man bewegt sich nicht - und deswegen finde ich Online-Konferenzen total doof.“

**Abmoderationsvorschlag:** Wie man verhindern kann, dass man nach Online-Konferenzen, Videocalls und virtuellen Seminaren total gestresst, müde und erschöpft ist, verrät Ihnen gleich Dr. Christina Heitmann vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, kurz IAG.

**Thema:** „Zoom-Fatigue“ – Wenn Online-Meetings zur Strapaze werden

**Beitrag:** 2:11 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das Arbeitsleben hat sich wegen Corona in vielen Bereichen stark verändert: Homeoffice ist auf dem Vormarsch, es gibt weniger Geschäftsreisen, dafür mehr virtuelle Konferenzen, Besprechungen, Workshops und Seminare. Und wenn man davon täglich mehrere hat, kann man sich hinterher auch schon mal total gestresst, müde und erschöpft fühlen. „Zoom-Fatigue“ heißt dieses Phänomen. Oliver Heinze verrät Ihnen mehr darüber.

**Sprecher:** „Zoom-Fatigue“, auch Online-Müdigkeit genannt, kann auftreten, wenn man zu viele und viel zu lange Videokonferenzen am Tag hat, die einen total anstrengen.

**O-Ton 2 (Dr. Christina Heitmann, 27 Sek.):** „Es gibt verschiedene Studien, die sich die Gründe dafür angeschaut haben: Unter anderem ist es das oft stundenlange Stillsitzen vor dem Fokus der Kamera. Anstrengend ist es aber auch, wenn man sich die ganze Zeit beobachtet fühlt oder auch, wenn man sich selbst auf dem Bildschirm sieht. Vielen fehlt auch der Smalltalk, weil die



Videokonferenzen ja oft sehr durchgetaktet sind. Und wenn dann auch noch die Technik streikt, dann ist die Erschöpfung sozusagen vorprogrammiert.“

**Sprecher: Sagt Dr. Christina Heitmann vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, kurz IAG. Verhindern könnte man das, indem man Online- Meetings besser vorbereitet und organisiert. Möglichst kurz sollten sie beispielsweise sein.**

**O-Ton 2 (Dr. Christina Heitmann, 16 Sek.):** „Die gute Moderation spielt eine wichtige Rolle, eine klare Tagesstruktur und ausreichende Pausen, sowohl während der Meetings als auch dazwischen. Zu einer guten Vorbereitung gehört aber auch, dass die richtigen Teilnehmer ausgewählt werden, um den Teilnehmerkreis möglichst klein zu halten.“

**Sprecher: Außerdem empfiehlt es sich, vorher mal die Technik zu checken und zwischendurch die Pausen sinnvoll zu nutzen.**

**O-Ton 3 (Dr. Christina Heitmann, 27 Sek.):** „Zum Beispiel für Lockerungsübungen für Schultern und Nacken und jetzt nicht auf das Handy schauen in den Pausen und dann noch wichtige Ding erledigen. Wer aktuell viel im Homeoffice arbeitet, sollte auch den Arbeitsplatz möglichst ergonomisch gestalten, hier kann die Führungskraft helfen, und auch soziale Kontakte weiter pflegen und die gewohnte Tagesstruktur möglichst beibehalten. Und wenn man dann merkt, man kommt doch nicht so gut klar, dann bitte immer die Führungskraft ansprechen.“

**Sprecher: Mehr über „Zoom-Fatigue“ erfahren Sie in einer Praxishilfe und einem Check-up des IAG.**

**O-Ton 4 (Dr. Christina Heitmann, 26 Sek.):** „Der Check-up hilft, das eigene Verhalten in Videokonferenzen zu reflektieren. Dadurch bekommt man eine Einschätzung, wie hoch das eigene Risiko ist für eine solche Online-Müdigkeit. In der Praxishilfe finden Sie detailliertere Informationen über Ursachen, Symptome und auch Maßnahmen gegen ‚Zoom-Fatigue‘. Diese beiden Produkte finden Sie auf unserer Website [dguv.de](http://dguv.de) zum Runterladen. Da können Sie einfach nach dem Begriff ‚Zoom-Fatigue‘ suchen.“

**Abmoderationsvorschlag:** Falls Ihnen das gerade zu schnell ging, sage ich Ihnen noch mal, wo Sie die „Zoom-Fatigue“-Praxishilfe und den ergänzenden „CHECK-UP“-Fragebogen zur Selbsteinschätzung downloaden können: Beide Publikationen finden Sie auf der Webseite [dguv.de](http://dguv.de). Am einfachsten und schnellsten geht es, wenn Sie dort im Suchfeld „p022072“ eingeben und das „p“ dabei kleinschreiben.

**Thema:** „Zoom-Fatigue“ – Wenn Online-Meetings zur Strapaze werden

**Interview:** 3:09 Minuten

**Anmoderationsvorschlag:** Das Arbeitsleben hat sich wegen Corona in vielen Bereichen stark verändert: Homeoffice ist auf dem Vormarsch, es gibt weniger Geschäftsreisen, dafür mehr virtuelle Konferenzen, Besprechungen, Workshops und Seminare. Und wenn man davon täglich mehrere hat, kann man sich hinterher auch schon mal total gestresst, müde und erschöpft fühlen. „Zoom-Fatigue“ heißt dieses Phänomen – und darüber spreche ich jetzt mit Dr. Christina Heitmann vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung, kurz IAG. Grüße Sie, hallo.



**Begrüßung:** „Hallo!“

**1. Frau Heitmann, woher kommt der Begriff „Zoom-Fatigue“ und was ist damit genau gemeint?**

**O-Ton 1 (Dr. Christina Heitmann, 33 Sek.):** „Der Begriff setzt sich zusammen einmal aus dem Wort ‚Zoom‘, das ist eine bekannte Software für Videokonferenzen, und dem Wort ‚Fatigue‘, das ist Französisch und bedeutet Müdigkeit oder Erschöpfung. ‚Zoom-Fatigue‘ wird immer dann verwendet, wenn sich Beschäftigte müde oder erschöpft fühlen, weil sie zu lange oder zu viele Online-Meetings durchgeführt haben. Einige klagen dann auch über nachlassende Konzentration oder dass sie schneller genervt, ungeduldig und reizbar sind. Aber auch körperliche Symptome wie Kopf- und Rückenschmerzen oder auch Augenbeschwerden sind möglich.“

**2. Wie kommt es dazu, welche Gründe gibt´s dafür?**

**O-Ton 2 (Dr. Christina Heitmann, 36 Sek.):** „Grundsätzlich sind Videokonferenzen anstrengender als persönliche Meetings. Es gibt verschiedenen Studien, die sich die Gründe dafür angeschaut haben: Unter anderem ist es das oft stundenlange Stillsitzen vor dem Fokus der Kamera. Anstrengend ist es aber auch, wenn man sich ganze Zeit beobachtet fühlt oder auch, wenn man sich selbst auf dem Bildschirm sieht. Vielen fehlt auch der Smalltalk, weil die Videokonferenzen ja oft sehr durchgetaktet sind. Und in diesen kleinen Bildkacheln sieht man auch oft diese Gestik und Mimik nicht so gut. Und wenn dann auch noch die Technik streikt, dann ist die Erschöpfung sozusagen vorprogrammiert.“

**3. Wie kann man das verhindern und dem vorbeugen?**

**O-Ton 3 (Dr. Christina Heitmann, 37 Sek.):** „Die gute Organisation ist hier sehr wichtig. Ideal ist es, wenn die Online-Meetings möglichst kurz geplant werden, die gute Moderation spielt eine wichtige Rolle, eine klare Tagesstruktur und ausreichende Pausen, sowohl während der Meetings als auch dazwischen. Zu einer guten Vorbereitung gehört aber auch, dass die richtigen Teilnehmer ausgewählt werden, um den Teilnehmerkreis möglichst klein zu halten. Es ist auch hilfreich natürlich, vorher die Technik zu checken, ob die reibungslos funktioniert und mit den Teilnehmenden erst mal zu klären, wann die Kamera auch mal abgestellt werden kann, um sich nicht ständig beobachtet zu fühlen.“

**4. Und was empfehlen Sie allen Beschäftigten für virtuelle Meetings, Seminare und Workshops?**

**O-Ton 4 (Dr. Christina Heitmann, 36 Sek.):** „Selbstregulation und Selbstfürsorge spielt hier eine ganz große Rolle. Die Teilnehmenden sollten selbst darauf achten, dass sie ihre Pausen auch sinnvoll nutzen, zum Beispiel für Lockerungsübungen für Schultern und Nacken und jetzt nicht auf das Handy schauen in den Pausen und dann noch wichtige Dinge erledigen. Wer aktuell viel im Homeoffice arbeitet, sollte auch den Arbeitsplatz möglichst ergonomisch gestalten, hier kann die Führungskraft helfen, und auch soziale Kontakte weiter pflegen und die gewohnte Tagesstruktur möglichst beibehalten. Und wenn man dann merkt, man kommt doch nicht so gut klar, dann bitte immer die Führungskraft ansprechen.“

**5. Wenn ich jetzt regelmäßig an Videokonferenzen teilnehme: Was hilft mir dabei zu erkennen, ob ich Gefahr laufe, eine Zoom-Fatigue zu entwickeln?**

**O-Ton 5 (Dr. Christina Heitmann, 33 Sek.):** „Wir haben am IAG zwei Produkte entwickelt: Das eine ist eine Praxishilfe, das andere ist ein Check-up. Der Check-up hilft, das eigene Verhalten in Videokonferenzen zu reflektieren. Dadurch bekommt man eine Einschätzung, wie hoch das eigene Risiko ist für eine solche Online-Müdigkeit. In der Praxishilfe finden Sie detailliertere



Informationen über Ursachen, Symptome und auch Maßnahmen gegen ‚Zoom-Fatigue‘. Diese beiden Produkte finden Sie auf unserer Website [dguv.de](http://dguv.de) zum Runterladen. Da können Sie einfach nach dem Begriff ‚Zoom-Fatigue‘ suchen.“

***Dr. Christina Heitmann vom Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung mit Infos über das Phänomen „Zoom-Fatigue“.  
Besten Dank dafür!***

**Verabschiedung:** „Sehr gern, ich danke auch!“

**Abmoderationsvorschlag:** Falls Ihnen das gerade zu schnell ging, sage ich Ihnen noch mal, wo Sie die die „Zoom-Fatigue“-Praxishilfe und den ergänzenden „CHECK-UP“-Fragebogen zur Selbsteinschätzung downloaden können: Beide Publikationen finden Sie auf der Webseite [dguv.de](http://dguv.de). Am einfachsten und schnellsten geht es, wenn Sie dort im Suchfeld „p022072“ eingeben und das „p“ dabei kleinschreiben.

