



Wir möchten, dass Sie wissen!

Nur noch kurz die Arbeitsmails checken

Das Smartphone erlaubt uns, flexibel zu arbeiten. Den Kunden freut es, der Arbeitgeber schätzt das Engagement. Doch geht die Rechnung auf?

Eine aktuelle Studie des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung meldet Zweifel an. Demnach birgt die berufliche Smartphone-Nutzung nach Feierabend Folgen für den nächsten Arbeitstag: Beschäftigte reagieren sensibler auf Belastungen bei der Arbeit und erschöpfen schneller. Wer jedoch im Anschluss ans „Mobil-Bleiben“ gut schläft, spürt diesen Effekt am Folgetag kaum. Die Studie wurde im „International Journal of Environmental Research and Public Health“ veröffentlicht.

Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes greift mittlerweile fast jeder Zweite von zu Hause auf seine Arbeitsmails zu – besonders häufig über das Smartphone. Die Technik erlaubt eine flexible Arbeitsorganisation ohne räumliche und zeitliche Grenzen. Wer diese Möglichkeiten allerdings unbedacht nutzt, riskiert unerwünschte Folgen für die psychische Gesundheit.

[mehr Infos](#)

[Quelle: DeutschesGesundheitsPortal](#)



ZUP! Beratung · Marketing · Kommunikation GmbH · Franz-Kobinger-Straße 11a · 8157 Augsburg
Telefon +49 821 9998140 · www.zup-gmbh.de · info@zup-gmbh.de

Wenn Sie unser ZUP!-Wissen nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte hier.

