

5 Wege, wie Bildschirme unser Wohlbefinden beeinträchtigen – und was wir dagegen tun können

🕒 Lesen 3 Minuten

Anfang dieses Jahres sorgte Toyoake, eine Stadt mit 69.000 Einwohnern in Japan, weltweit für Aufsehen, als die Stadtführung vorschlug, die Smartphone-Nutzung auf zwei Stunden pro Tag zu begrenzen – für mehr Gesundheit. Das mag drastisch erscheinen, spiegelt aber eine wachsende Sorge über die Bildschirmzeit wider. Mit künstlicher Intelligenz, die Aufgaben beschleunigt, Routinen verändert und unsere Interaktionen neu gestaltet, stellt sich nicht mehr die Frage, ob Technologie unser Wohlbefinden beeinflusst, sondern wie stark – und was wir dagegen tun können.

Hier sind fünf Wege, wie die zunehmende Nutzung von Bildschirmen – und die darin eingebetteten KI-Tools – unser Wohlbefinden bei der Arbeit beeinflusst.

1. Bequemlichkeit schwächt Verbindung

Die meisten Meetings finden heute am Bildschirm statt, mehr als die Hälfte mit mindestens einem Remote-Teilnehmer. Aus Bequemlichkeit verlassen viele nicht einmal ihren Schreibtisch, um persönlich zusammenzuarbeiten – 50 % nehmen Videomeetings direkt am Platz wahr. Das Ergebnis? Mehr Zeit „am Bildschirm“, weniger persönliche Kontakte, die Vertrauen und Kultur stärken. Bequemlichkeit verdrängt Verbindung und fördert Einsamkeit.

2. Die Aufmerksamkeitsspanne schrumpft

2007, im Jahr der Einführung des iPhones, lag die durchschnittliche Aufmerksamkeitsspanne bei zweieinhalb Minuten. Heute sind es nur noch 47 Sekunden! Mitarbeitende werden laut Microsoft Work Trend Index 2025 alle zwei Minuten durch Meetings, E-Mails oder Nachrichten unterbrochen. Forscher warnen: Ständiges Wechseln führt zu Stress, Fehlern und langsamerem Arbeiten. Psychologen nennen dies „Umschaltkosten“, aber die meisten von uns kennen es einfach als Erschöpfung am Ende eines Tages, an dem wir zwischen Tabs, Chats und Besprechungen hin- und hergewechselt sind.

3. KI fordert unser Gehirn heraus

Die Flut an KI-basierten Tools verändert die Arbeit so grundlegend wie einst das Smartphone. Sie versprechen mehr Produktivität, sind aber auch kognitiv anspruchsvoll. „Es ist eine Arbeitsweise, die das Gehirn stark beansprucht... man denkt ständig“, sagt Thomas Seitz vom McKinsey Health Institute. Häufige KI-Nutzer berichten von mehr Burnout (45 %) als gelegentliche Nutzer (38 %). Die KI-Ära steht erst am Anfang, und die Interaktion könnte sich von Bildschirmen zu Sprachbefehlen verlagern. Bis dahin steigt die Bildschirmzeit weiter.

4. Multitasking schwächt Zusammenarbeit

Wer schon einmal während eines Zoom-Calls E-Mails beantwortet hat, ist nicht allein – 55 % der Mitarbeitenden multitasken, 39 % schlafen bei Bildschirm-Meetings sogar ein, so QUIXY. Doch das ist nicht harmlos: Multitasking erhöht den Stresspegel und mindert das Engagement der Menschen. Kameras ausgeschaltet? Das Problem verschärft sich. Gerade die Tools, die eigentlich die Zusammenarbeit verbessern sollen, schwächen sie oft stattdessen.

5. Mehr Bildschirmzeit, weniger Bewegung

Nicht nur unser Geist zahlt den Preis dafür. Je mehr Interaktionen am Bildschirm stattfinden, desto weniger bewegen wir uns – etwa zu Meetings oder zum Kollegen. Viele Büroangestellte sitzen den Großteil des Tages, was zu Muskel-Skelett-Problemen und chronischen Krankheiten führen kann. Wenn fast jede Aufgabe – vom Brainstorming bis zum kurzen Austausch – am Bildschirm erledigt wird, verschwindet Bewegung aus dem Arbeitsalltag.

Räume gestalten, die Wohlbefinden fördern

Die Stadt Toyoake wird ihre Bürger wohl kaum 22 Stunden täglich vom Smartphone fernhalten, doch ihr Experiment wirft eine wichtige Frage auf: Wie gestalten wir Arbeitsplätze, die Wohlbefinden in einer Welt voller Bildschirme und KI in den Mittelpunkt stellen?

Technologie zu verbieten funktioniert nicht, aber sie auszubalancieren schon. Konferenzräume können so gestaltet werden, dass sie bessere Zusammenarbeit zwischen Präsenz- und Remote-Teilnehmenden ermöglichen. Sozial- und Erholungsbereiche bieten Orte zum Treffen oder zum Rückzug – mit oder ohne Technik. Steelcase's Community-Based Design empfiehlt eine Vielfalt an Räumen: ruhige Zonen für konzentriertes Arbeiten und Erholung, leistungsstarke Bereiche für Zusammenarbeit und Lernen, lebendige soziale Räume für persönliche Begegnungen. Wer die Auswirkungen der Bildschirmzeit kennt, kann Arbeitsplätze schaffen, die Mitarbeitende in dieser neuen Ära stärken. Indem sie den Menschen Wahlmöglichkeiten und Kontrolle darüber geben, wo und wie sie arbeiten, können Unternehmen Arbeitsplätze schaffen, die dazu beitragen, dass die Menschen geistig und körperlich gesund bleiben, sodass sie ihre beste Arbeit leisten können.