Zoom-Fatigue

Eine Studie des Instituts für Beschäftigung und Employability IBE

2020

Jutta Rump
Marc Brandt

Institut für Beschäftigung und Employability

Hochschule
für Wirtschaft und Gesellschaft
Ludwigshafen

Anmerkung

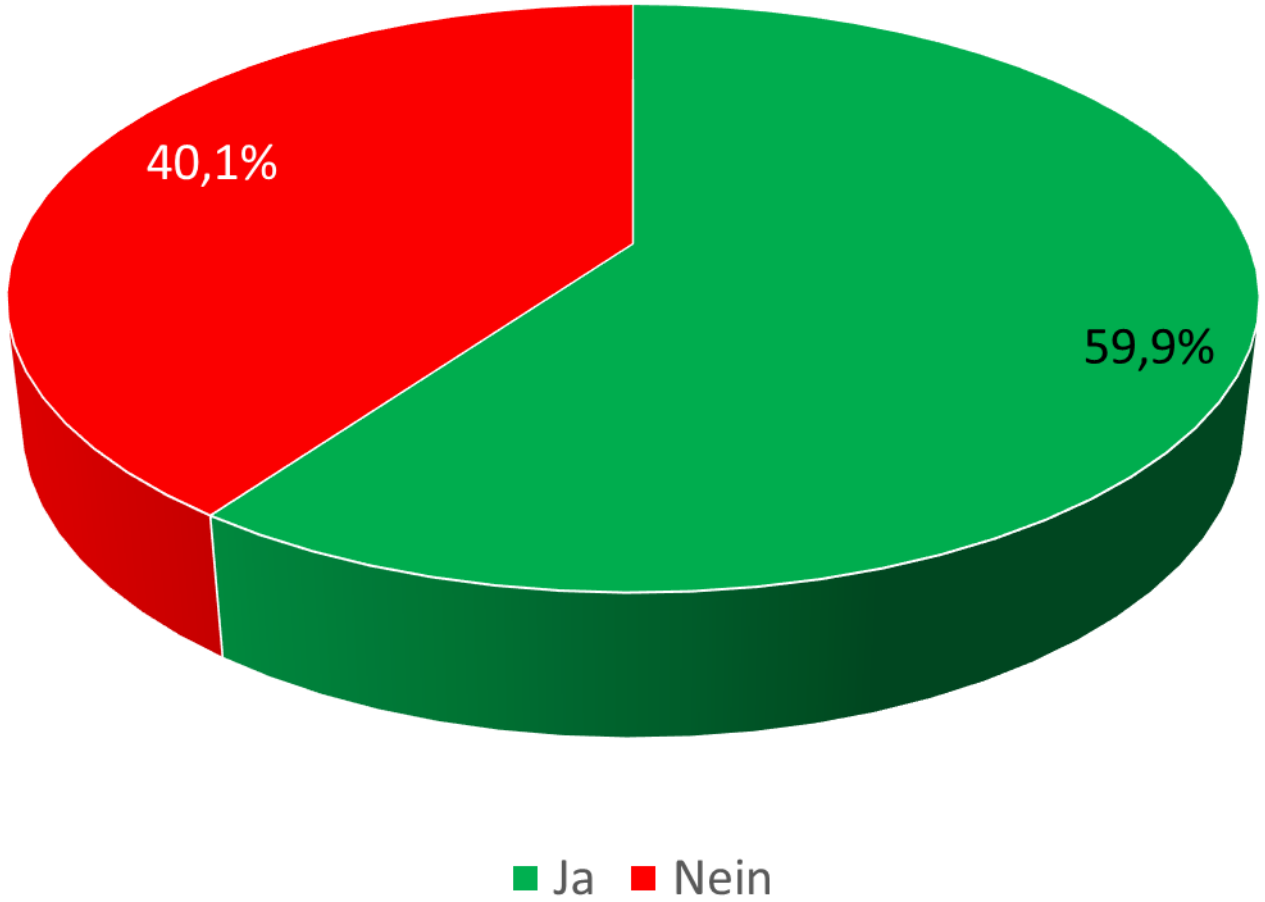
Die vorliegende Studie bezieht sich nicht ausschließlich auf das Kommunikationstool von „Zoom Video Communications, Inc.“, sondern auf virtuelle Kommunikationsplattformen aller Anbieter. Der Begriff „Zoom-Fatigue“ hat sich jedoch im aktuellen Diskurs in der verwendeten Sprache etabliert. Der Einfachheit halber wird daher im Folgenden der Begriff „Zoom-Fatigue“ stellvertretend für Müdigkeit und Erschöpfung durch virtuelle Kommunikationsplattformen im Allgemeinen gebraucht.

Inhaltsverzeichnis

1. Statistische Daten zu Zoom-Fatigue 4
2. Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar? 8
3. Was belastet Sie dabei? 10
4. Was kann helfen, die Zoom-Müdigkeit zu reduzieren? 12
5. Fazit/Zusammenfassung 14

1. Statistische Daten zu Zoom-Fatigue

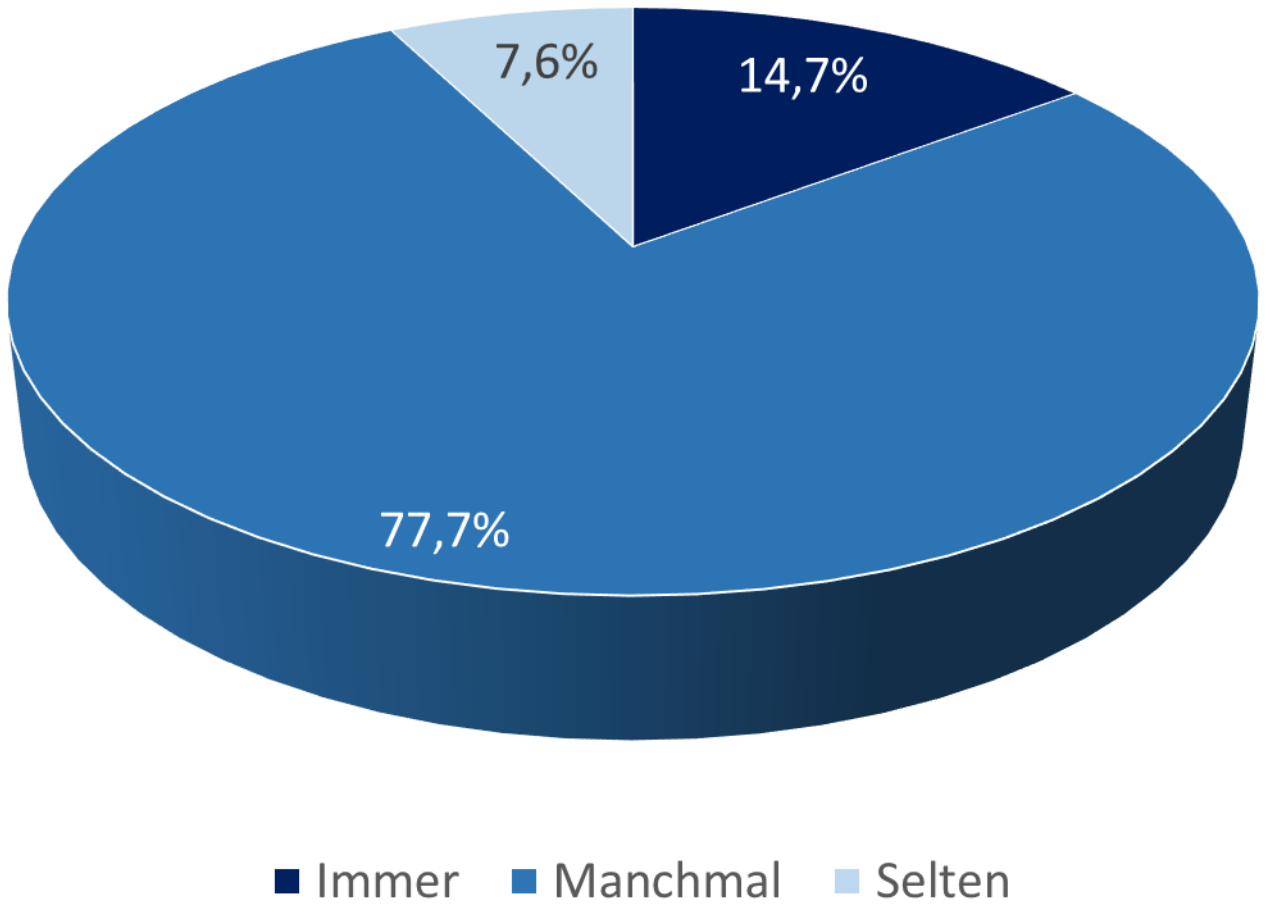
1.1 Spüren Sie Zoom-Fatigue / Zoom-Müdigkeit?



n= 422

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

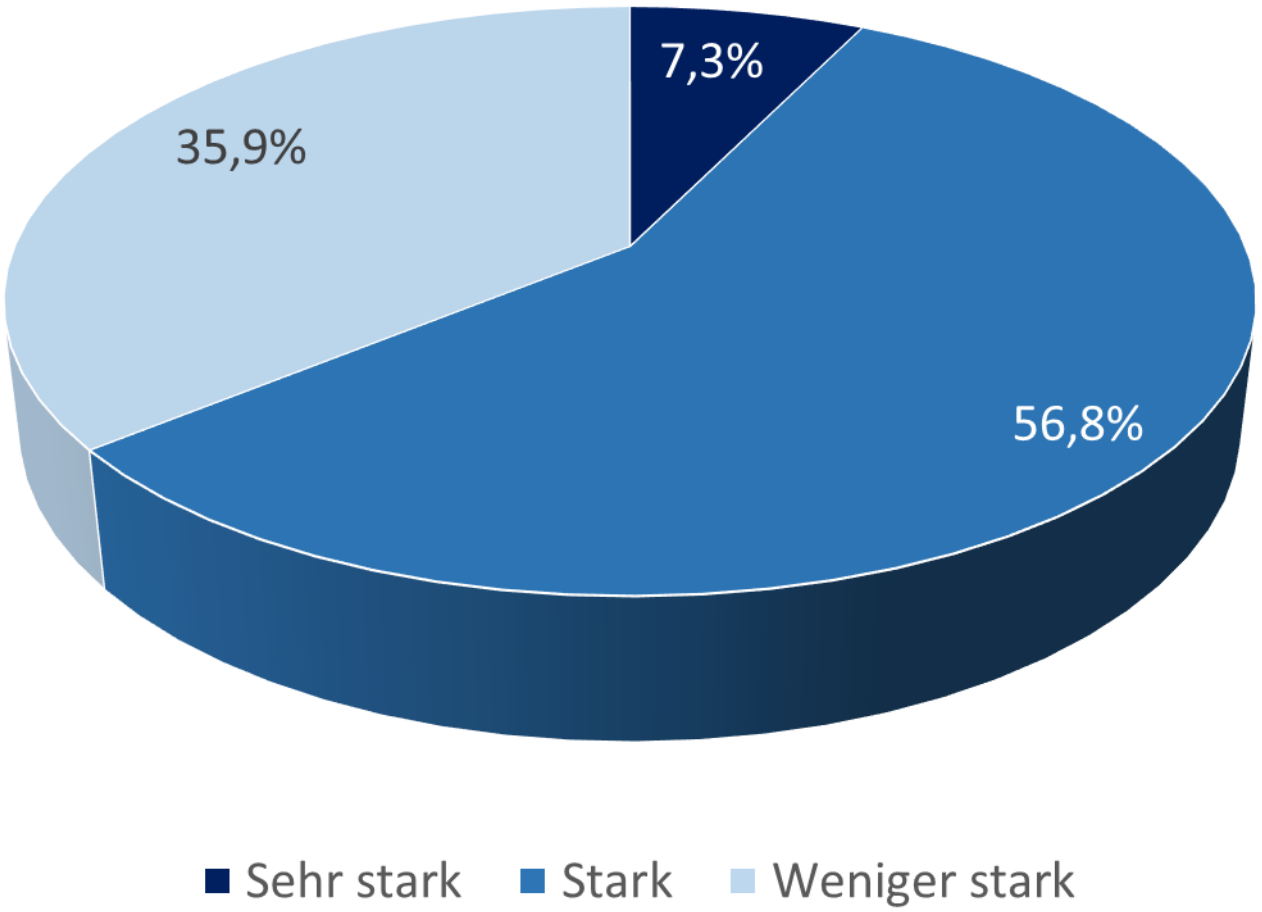
1.2 Wie häufig spüren Sie Zoom-Fatigue / Zoom-Müdigkeit?



n= 251

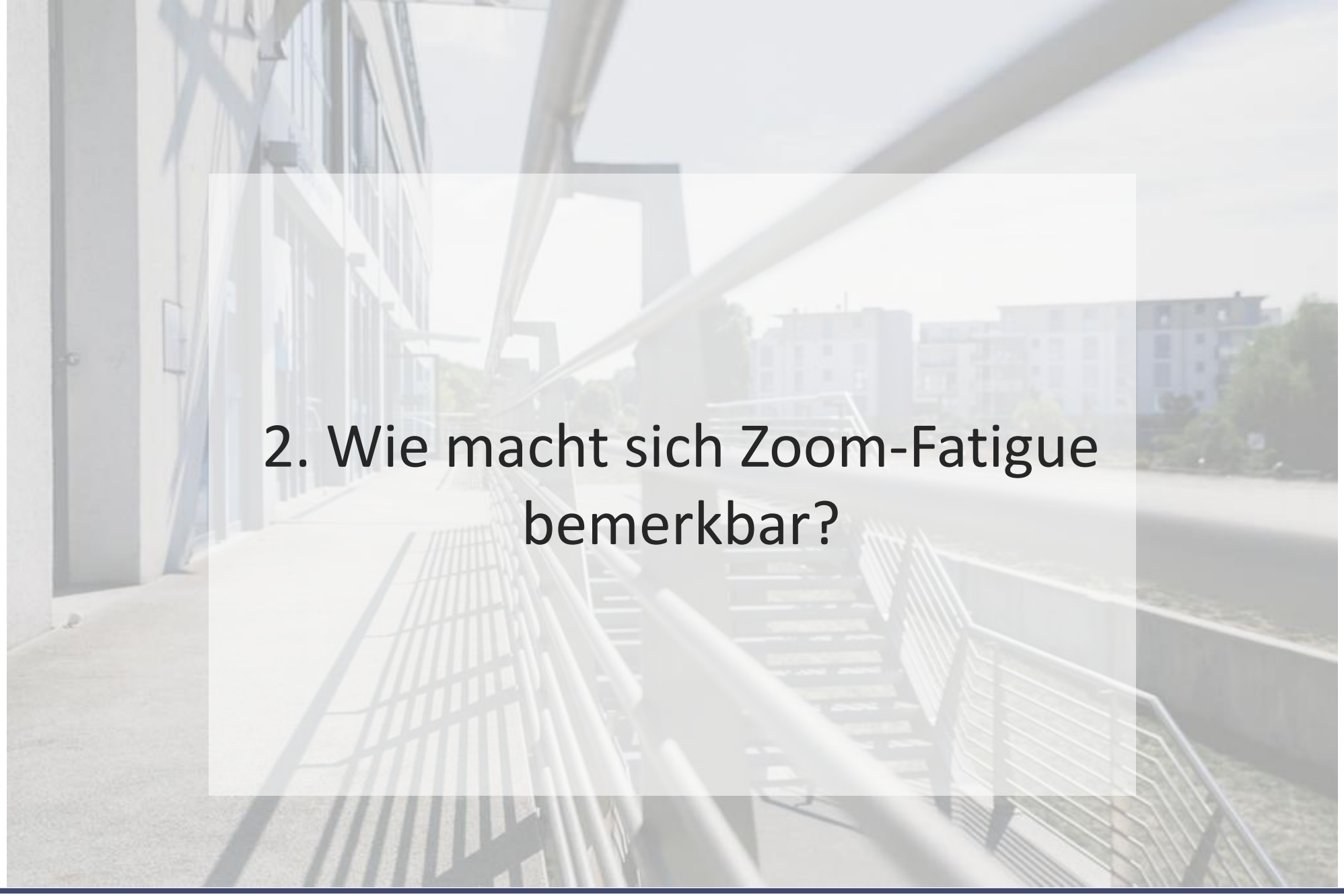
© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

1.3 In welcher Intensität spüren Sie Zoom-Fatigue / Zoom-Müdigkeit?



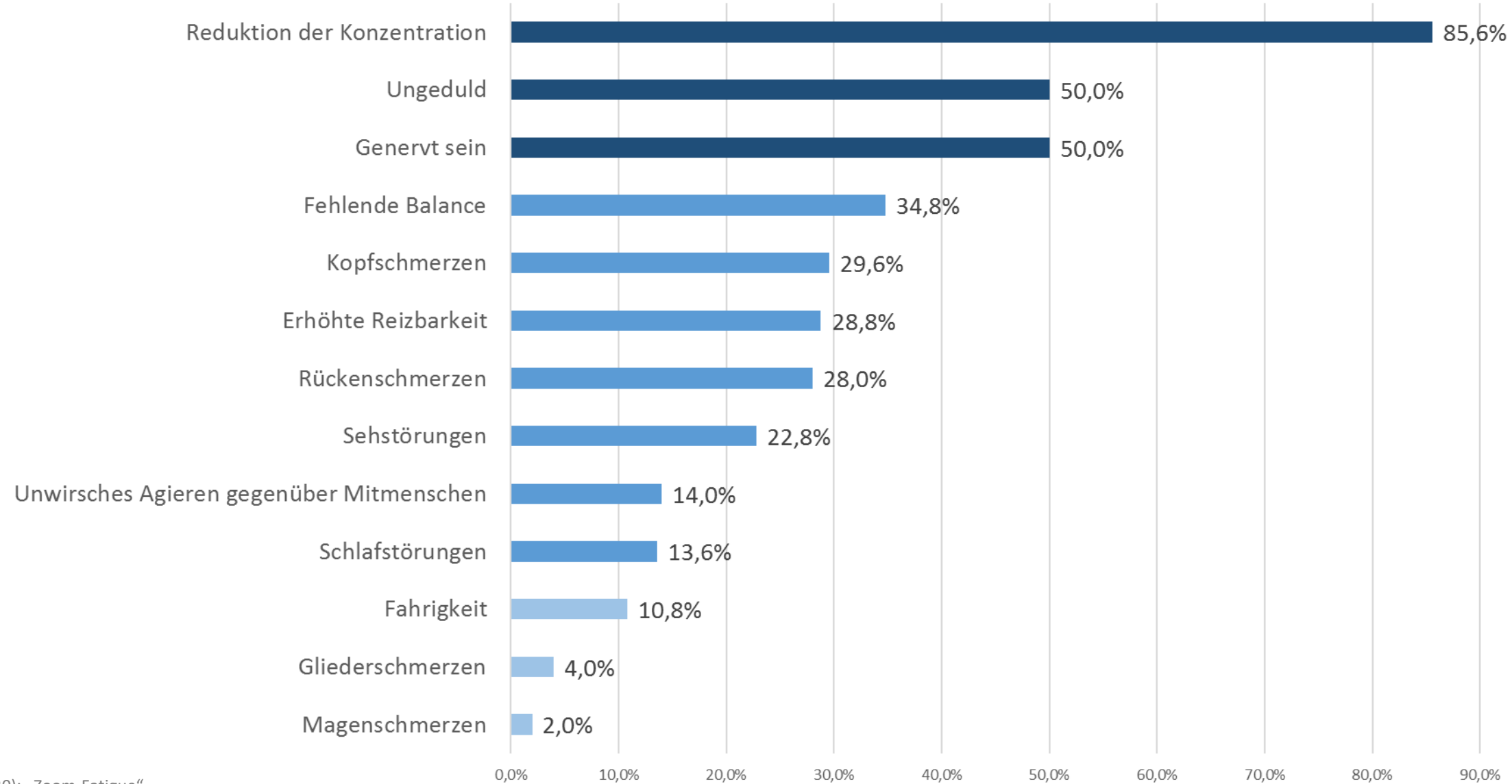
n= 251

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“



2. Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar?

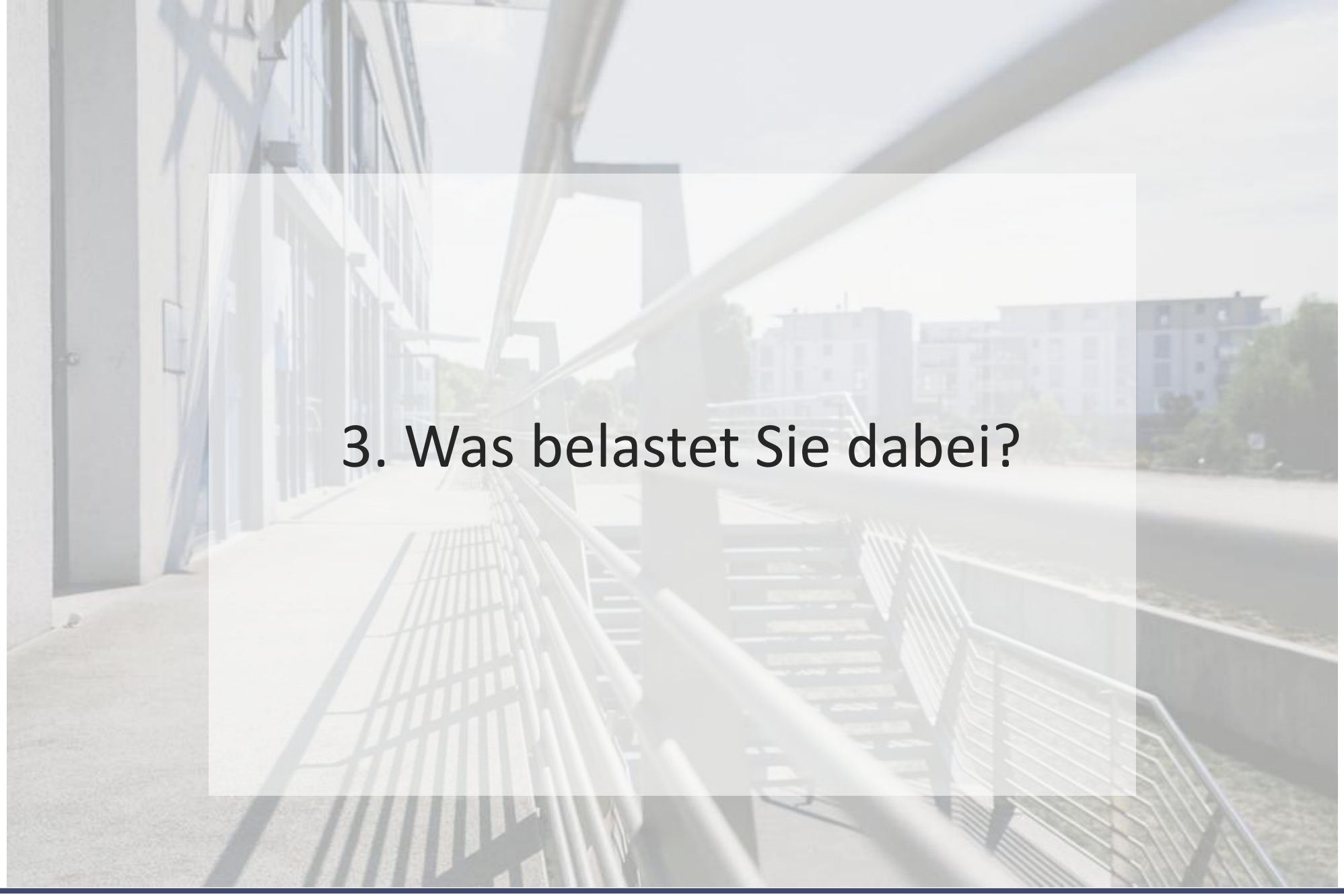
2. Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar?*



n= 251

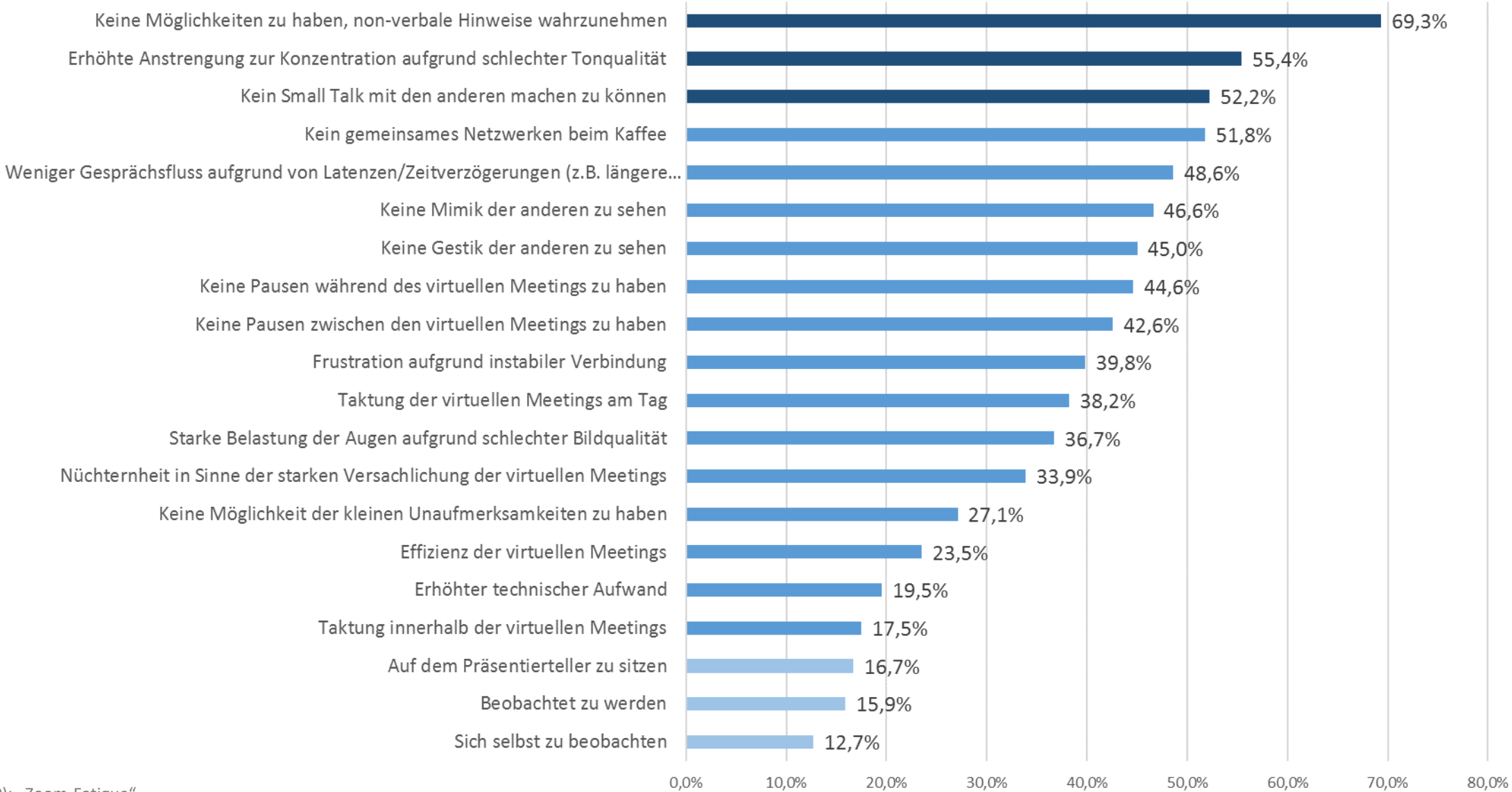
© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

*Mehrfachnennungen möglich



3. Was belastet Sie dabei?

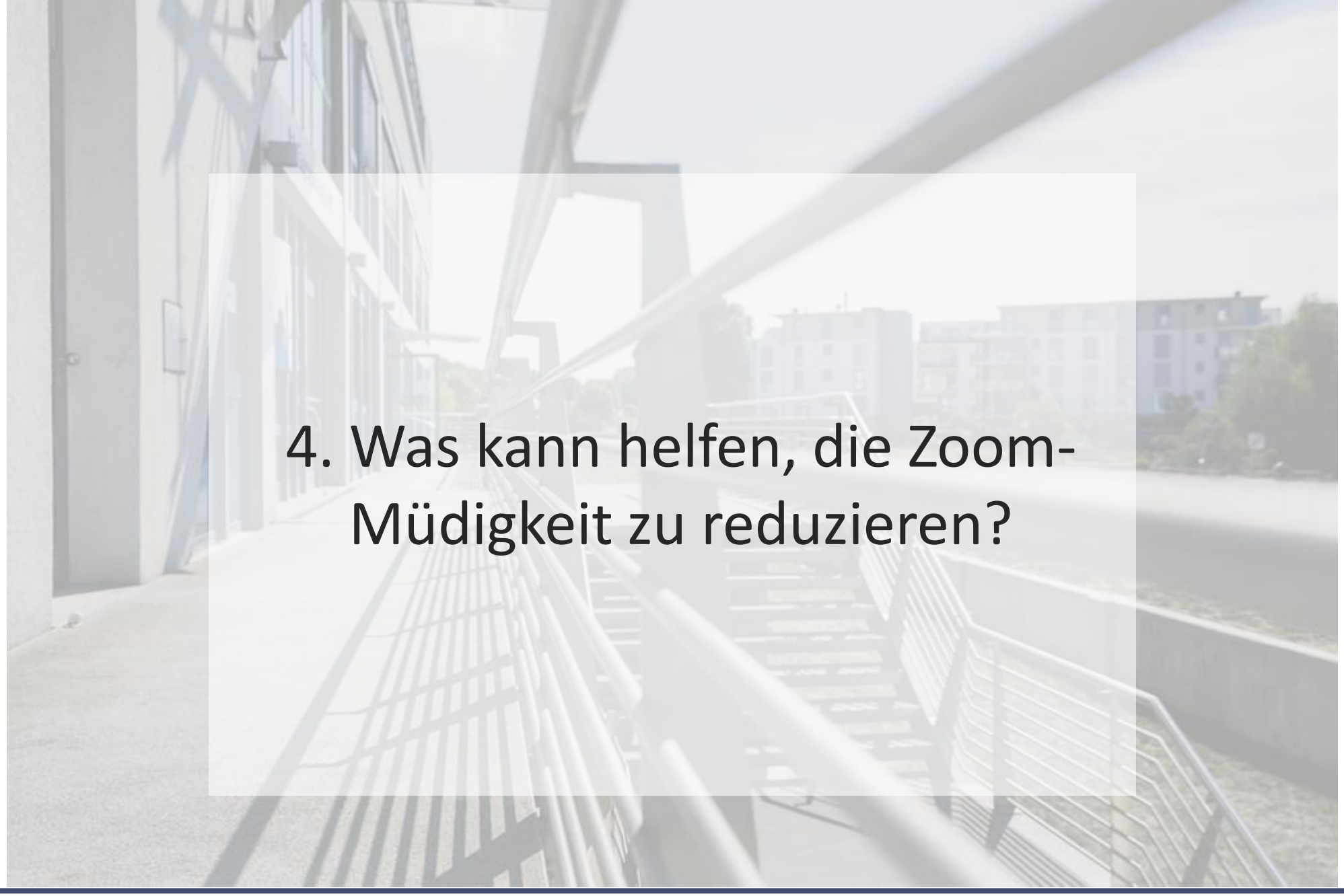
3. Was belastet Sie dabei?*



n= 251

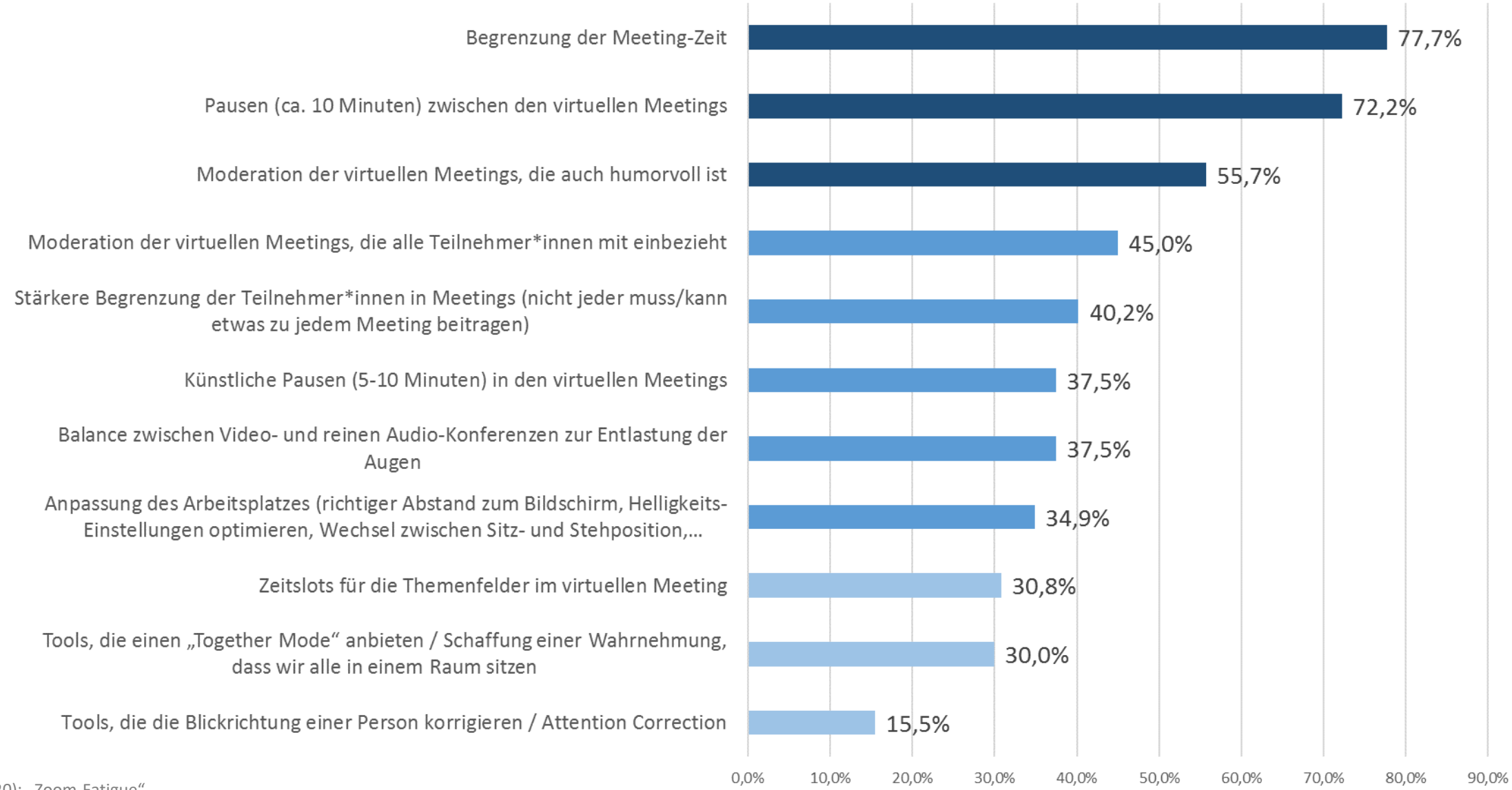
© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

*Mehrfachnennungen möglich



4. Was kann helfen, die Zoom-Müdigkeit zu reduzieren?

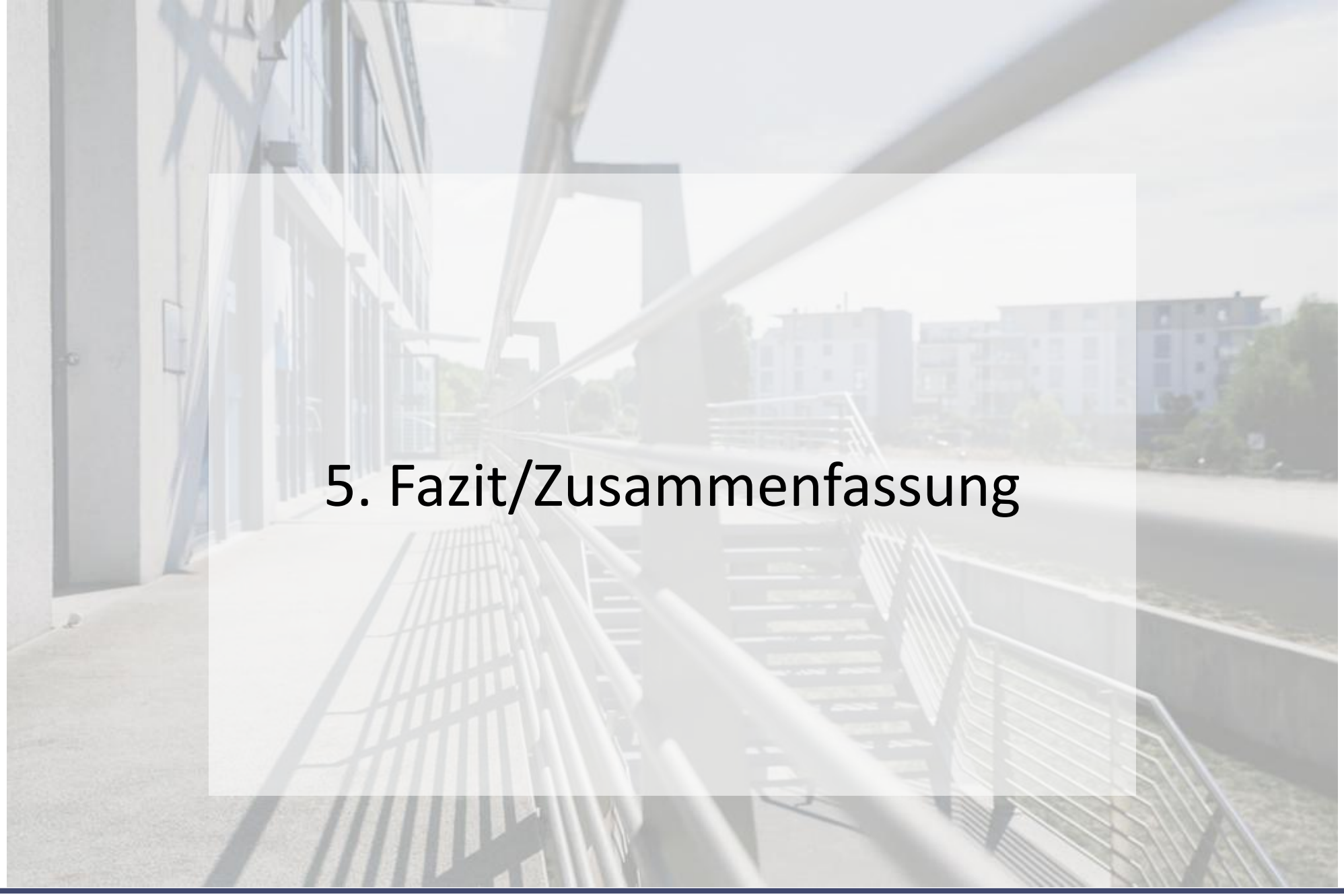
4. Was kann helfen, die Zoom-Müdigkeit zu reduzieren?*



n= 422

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

*Mehrfachnennungen möglich



5. Fazit/Zusammenfassung

Fazit (1/3): Symptome von Zoom-Fatigue

- Die Symptome der Zoom-Fatigue zeigen sich eher in Form psychischer Beeinträchtigungen wie Konzentrationsstörungen, Ungeduld, Genervt Sein und mangelnder Ausgeglichenheit.

- Abgesehen von Kopf- und Rückenschmerzen werden direkte physische Störungen wie Glieder- oder Magenschmerzen (bisher noch) eher selten beobachtet.

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

Fazit (2/3): Belastungen durch Zoom-Fatigue

- Die stärksten Belastungen entstehen durch mangelnden sozialen und informellen Austausch (keine non-verbale Kommunikation, kein Smalltalk).
- Zoom-Müdigkeit ist zudem durch technische Mängel und organisatorische Rahmenbedingungen der Teilnehmer/innen bedingt.
- Das Gefühl, stärker beobachtet und auf dem Präsentierteller zu sitzen, spielt eine untergeordnete Rolle.

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

Fazit (3/3): Methoden, um Zoom-Fatigue zu vermeiden

- Zeitliche Begrenzungen für Meetings sowie Pausen zwischen den Meetings und in den Sitzungen werden als sinnvolles Mittel zur Vermeidung von Zoom-Fatigue genannt.
- Eine Moderation, die humorvoll ist und jede/n Teilnehmer/in mit einbezieht, kann für eine gute Struktur in Meetings sorgen und somit Belastungen verringern
- Tools mit „Together-Mode“ oder Korrektur der Blickrichtung sind weniger hilfreich.

© IBE (2020): „Zoom-Fatigue“

Vielen Dank für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung!

Kontakt:

Mail: info@ibe-ludwigshafen.de

Homepage: www.ibe-ludwigshafen.de

Twitter: @ibe_lu