

Zoom-Fatigue – Phase 2

Eine Studie des Instituts für Beschäftigung
und Employability IBE

Dezember 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.

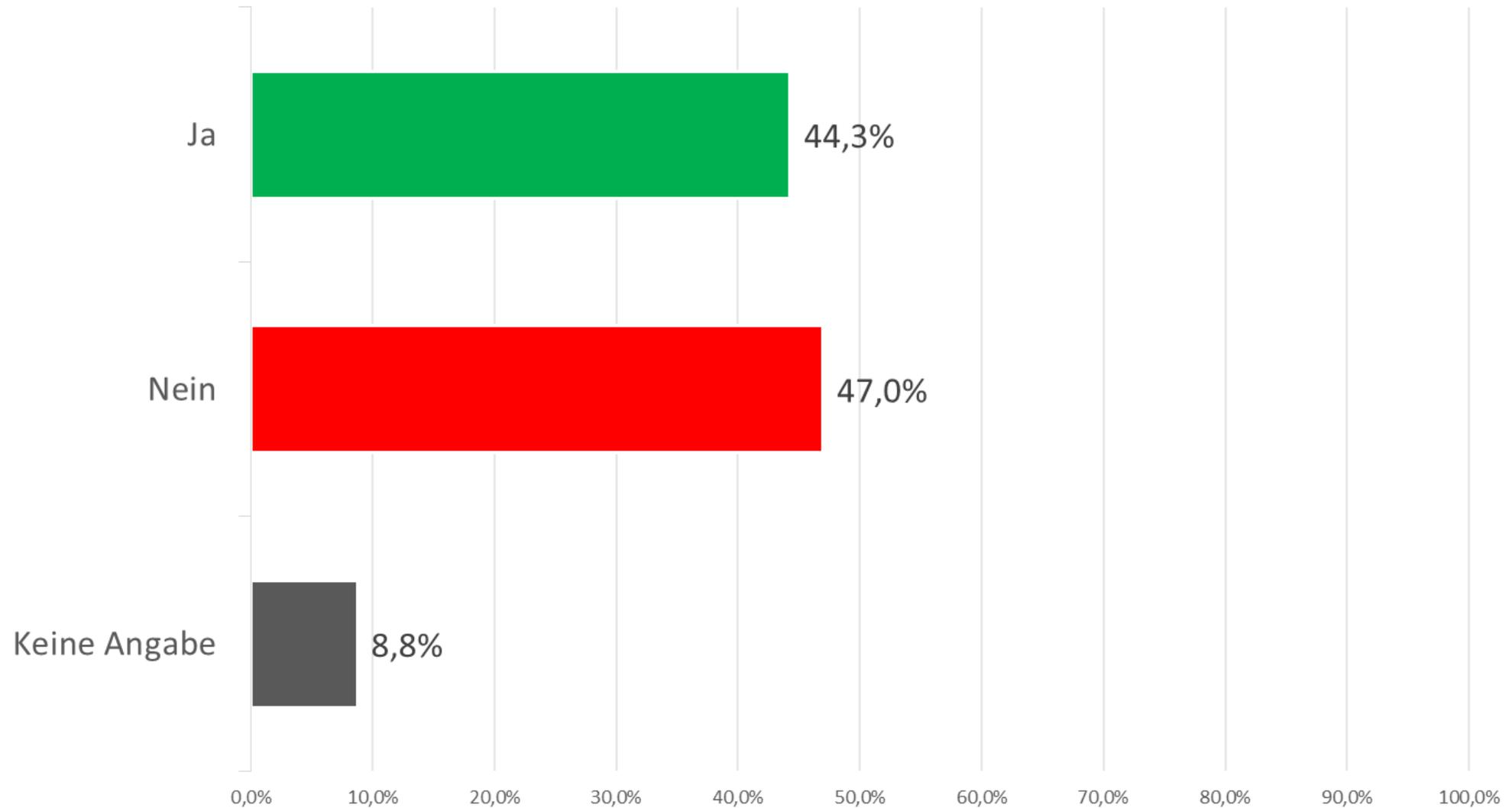
Inhaltsverzeichnis

1.	Statistische Daten zu Zoom-Fatigue	4
2.	Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar?	13
3.	Was belastet Sie dabei?	15
4.	Was kann helfen, die Zoom-Müdigkeit zu reduzieren?	17
5.	Fazit/Zusammenfassung	19

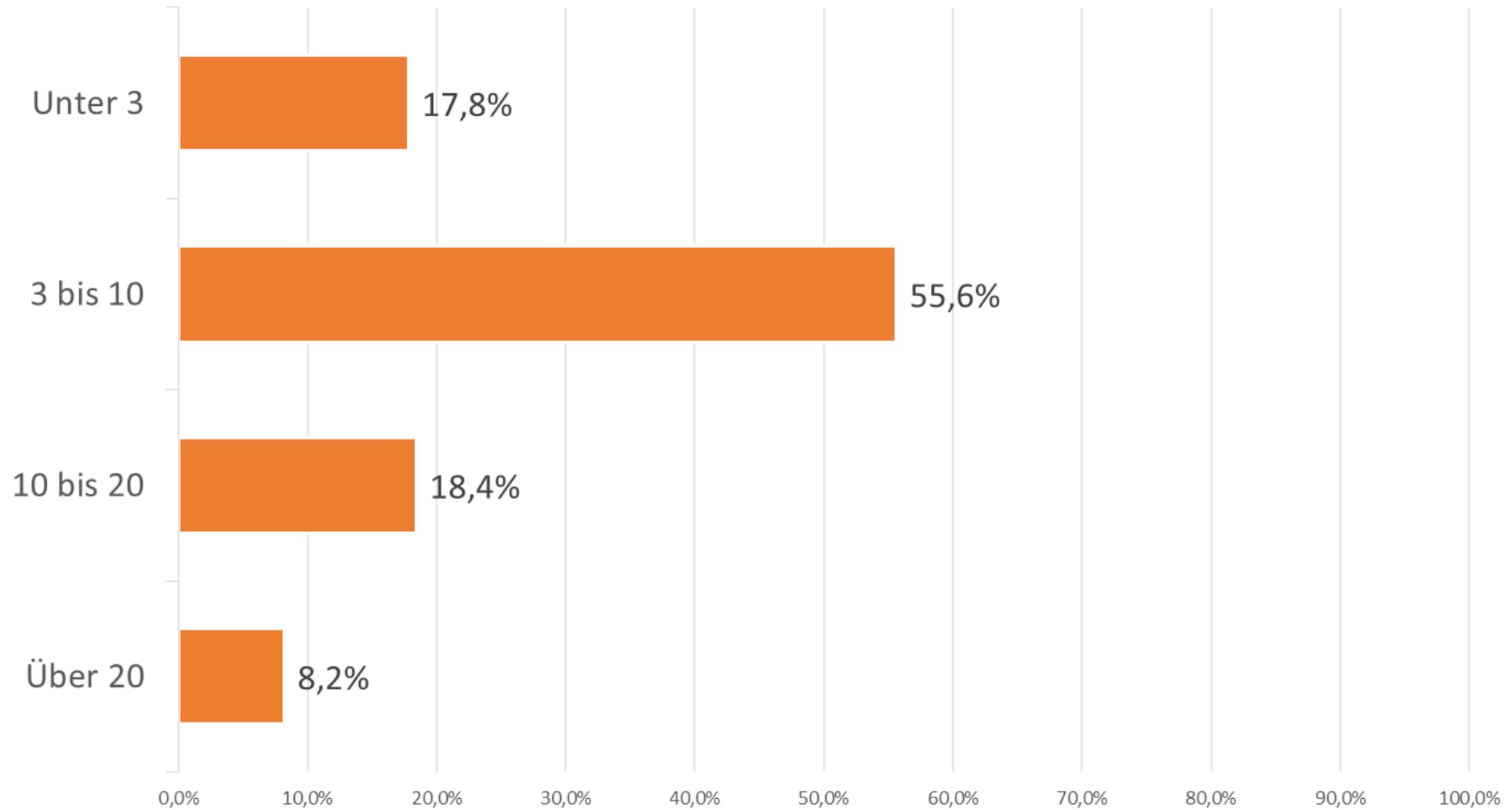


1. Statistische Daten zu Zoom-Fatigue

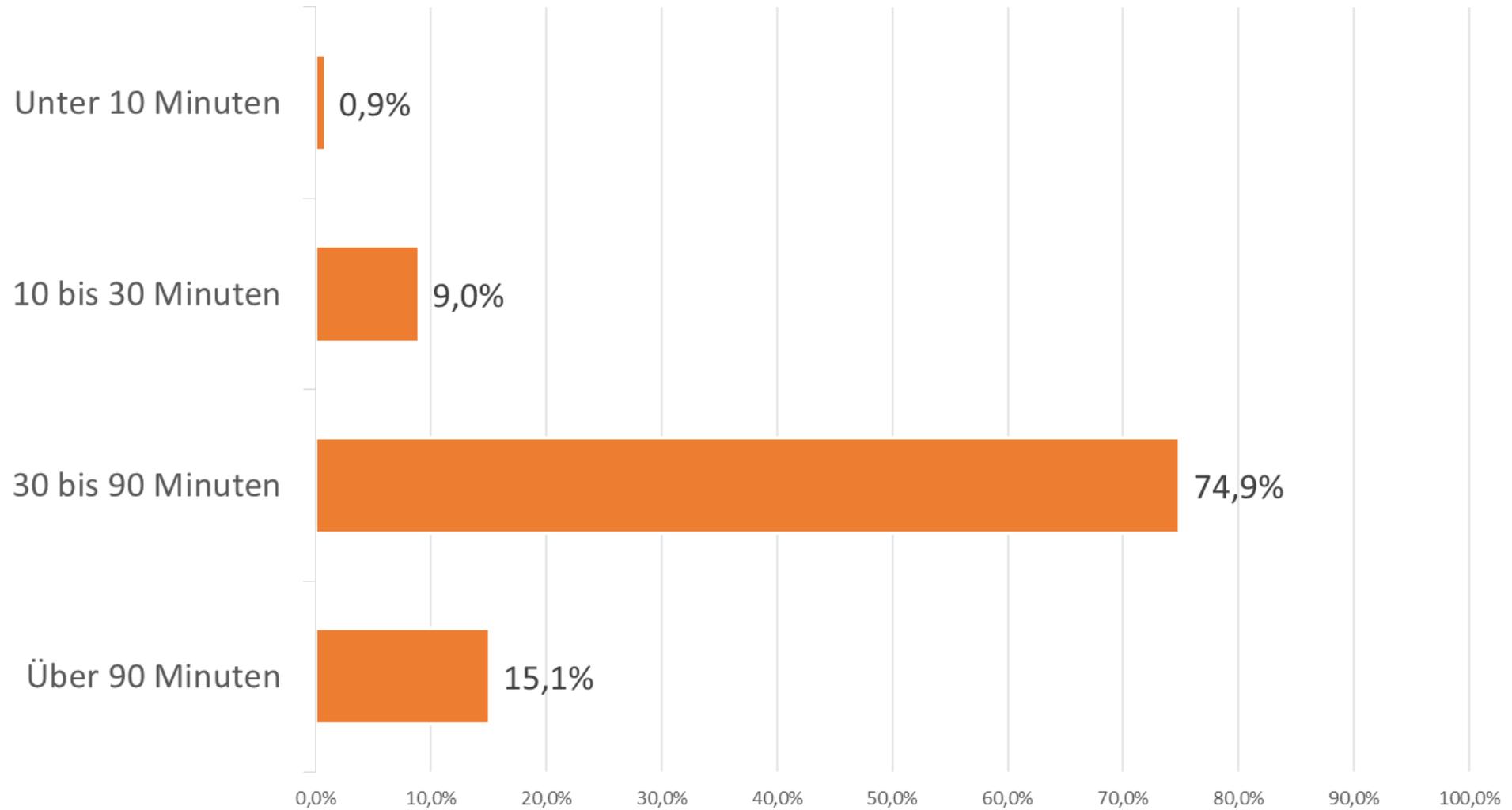
1.1 Haben Sie bereits an der ersten Studie zu "Zoom-Fatigue" teilgenommen?



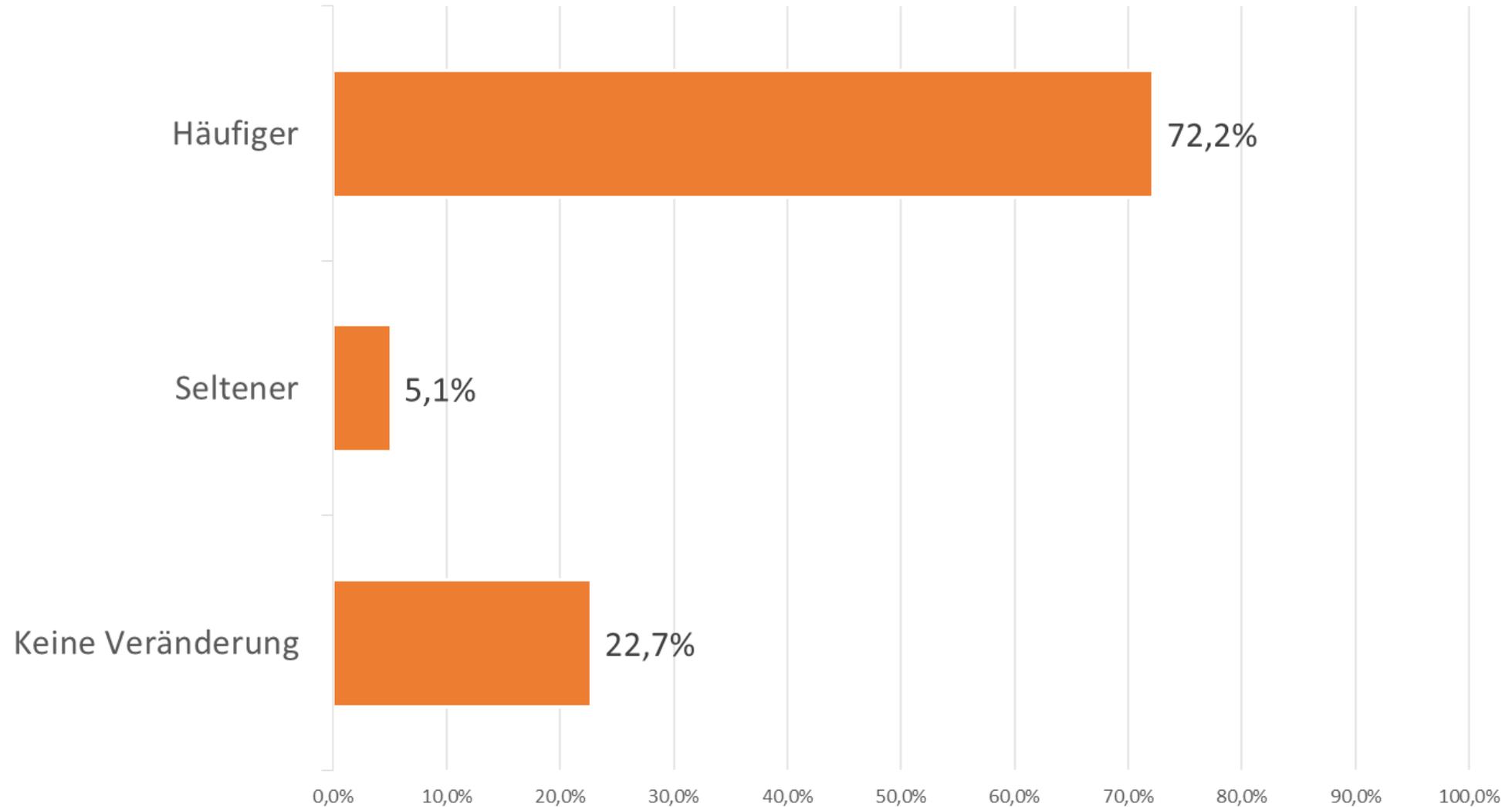
1.2 An wie vielen virtuellen Meetings nehmen Sie im Schnitt in der Woche teil?



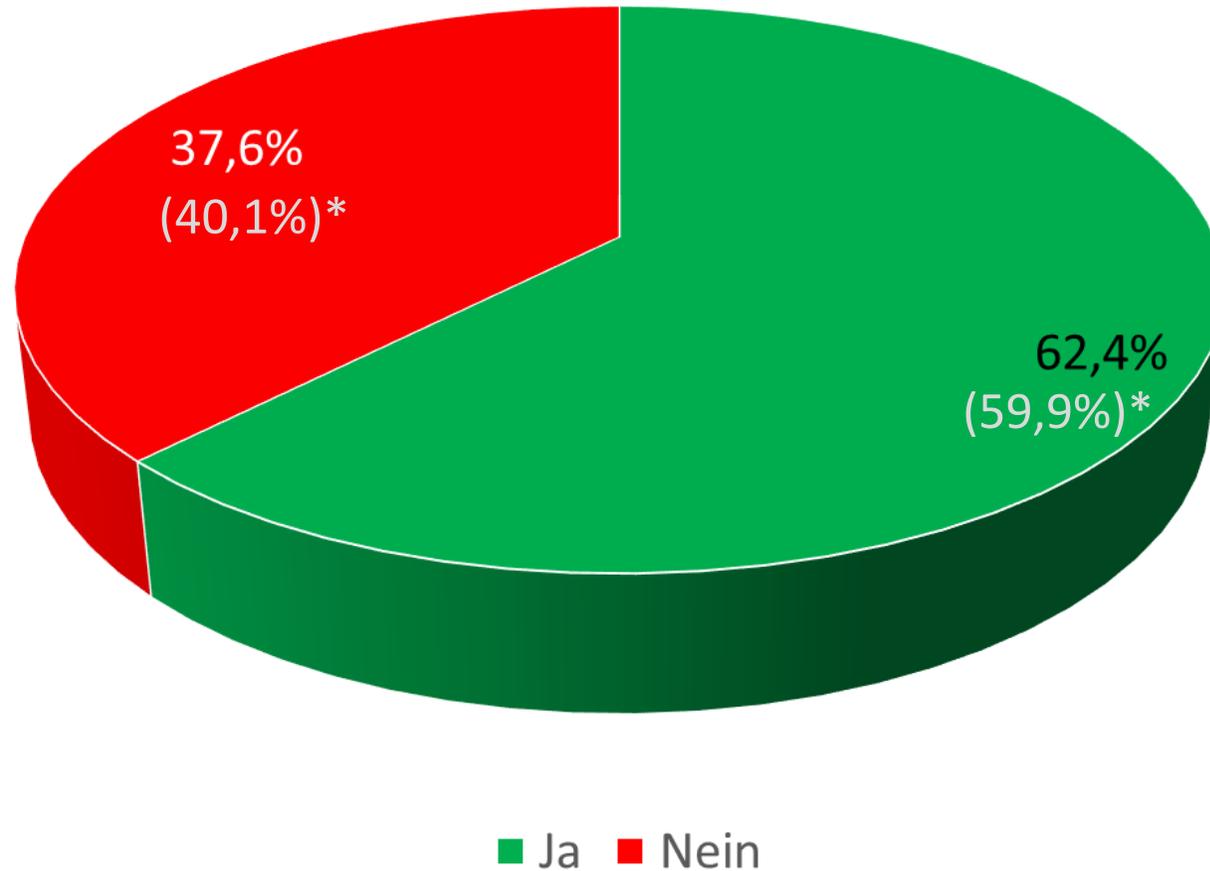
1.3 Wie lange dauern diese Meetings durchschnittlich?



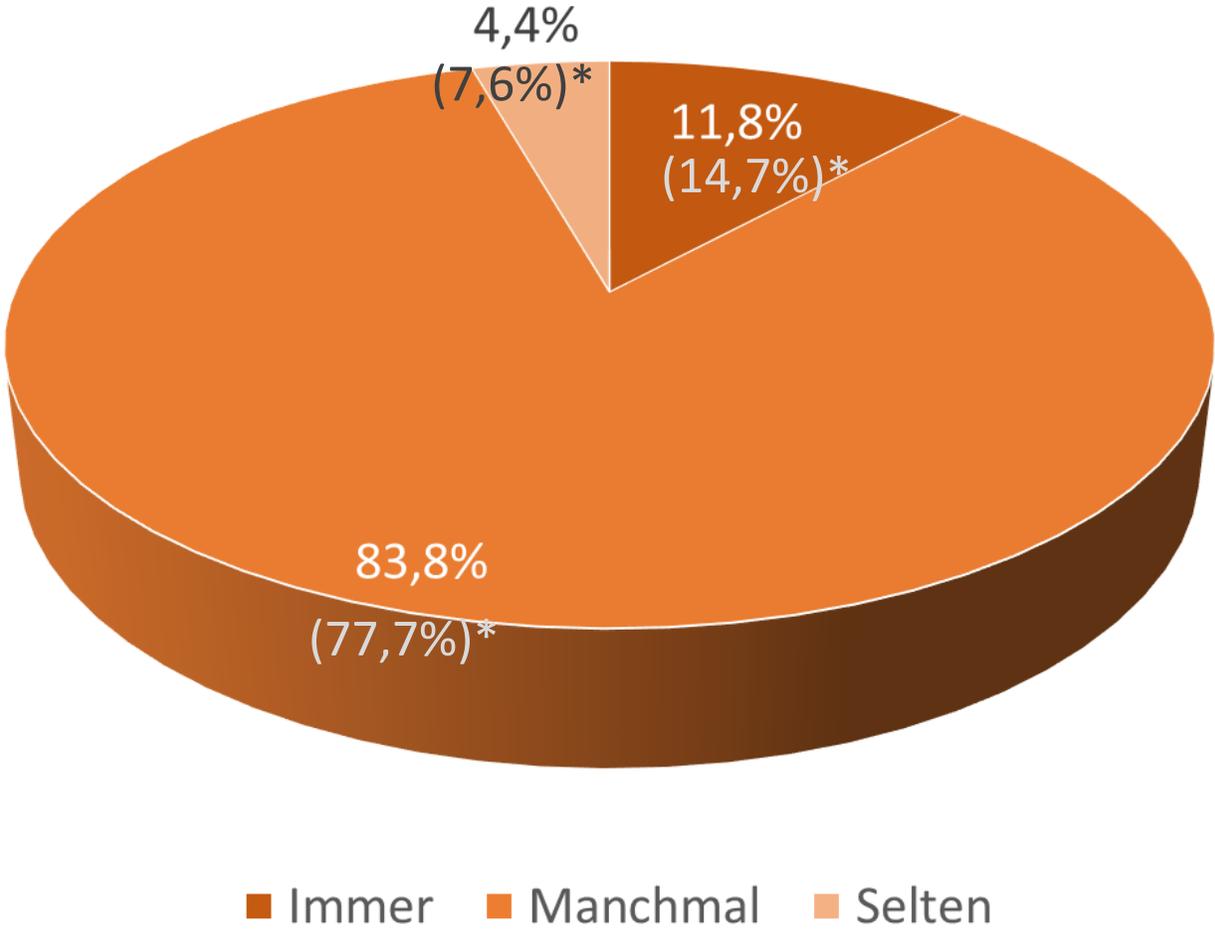
1.4 Wie hat sich die Anzahl Ihrer Teilnahme an virtuellen Meetings im Vergleich zum Sommer 2020 verändert?



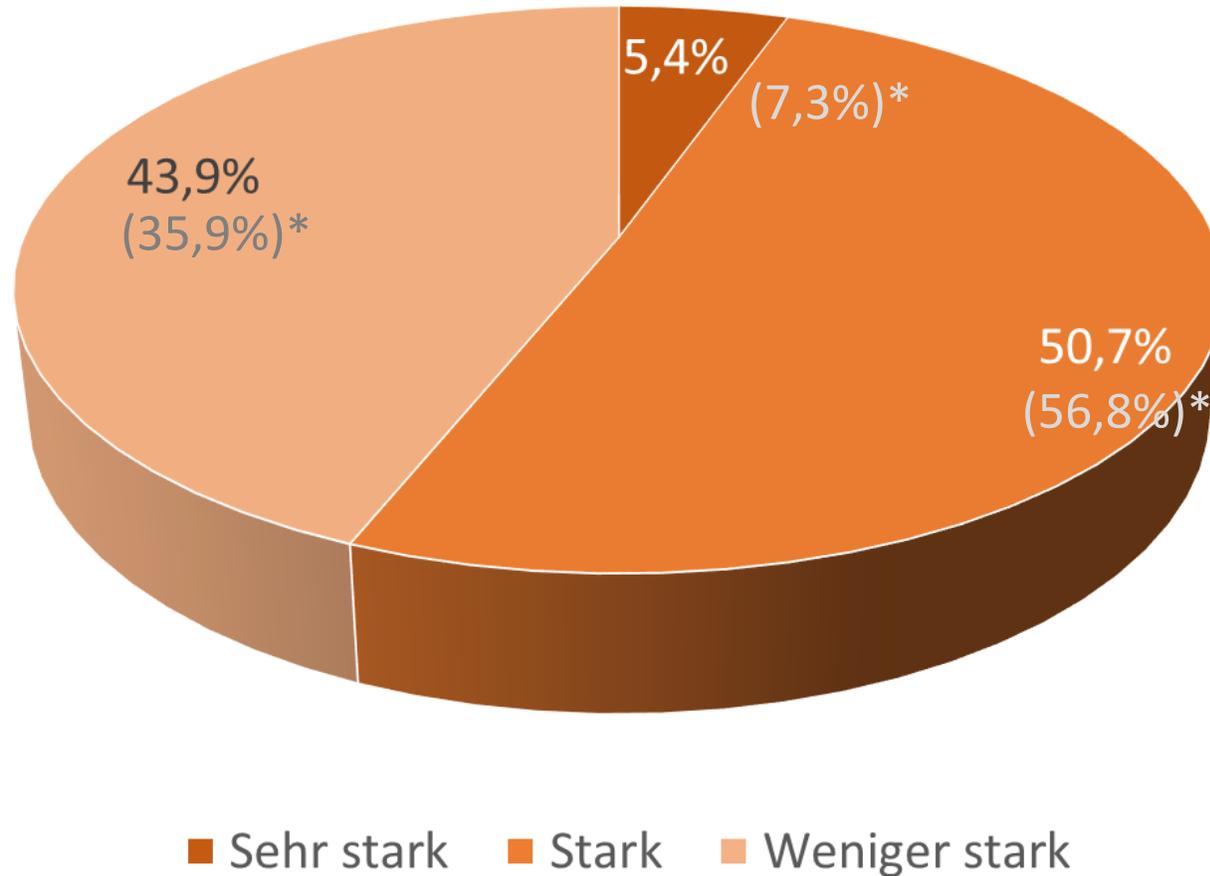
1.5 Spüren Sie Zoom-Fatigue / Zoom-Müdigkeit?



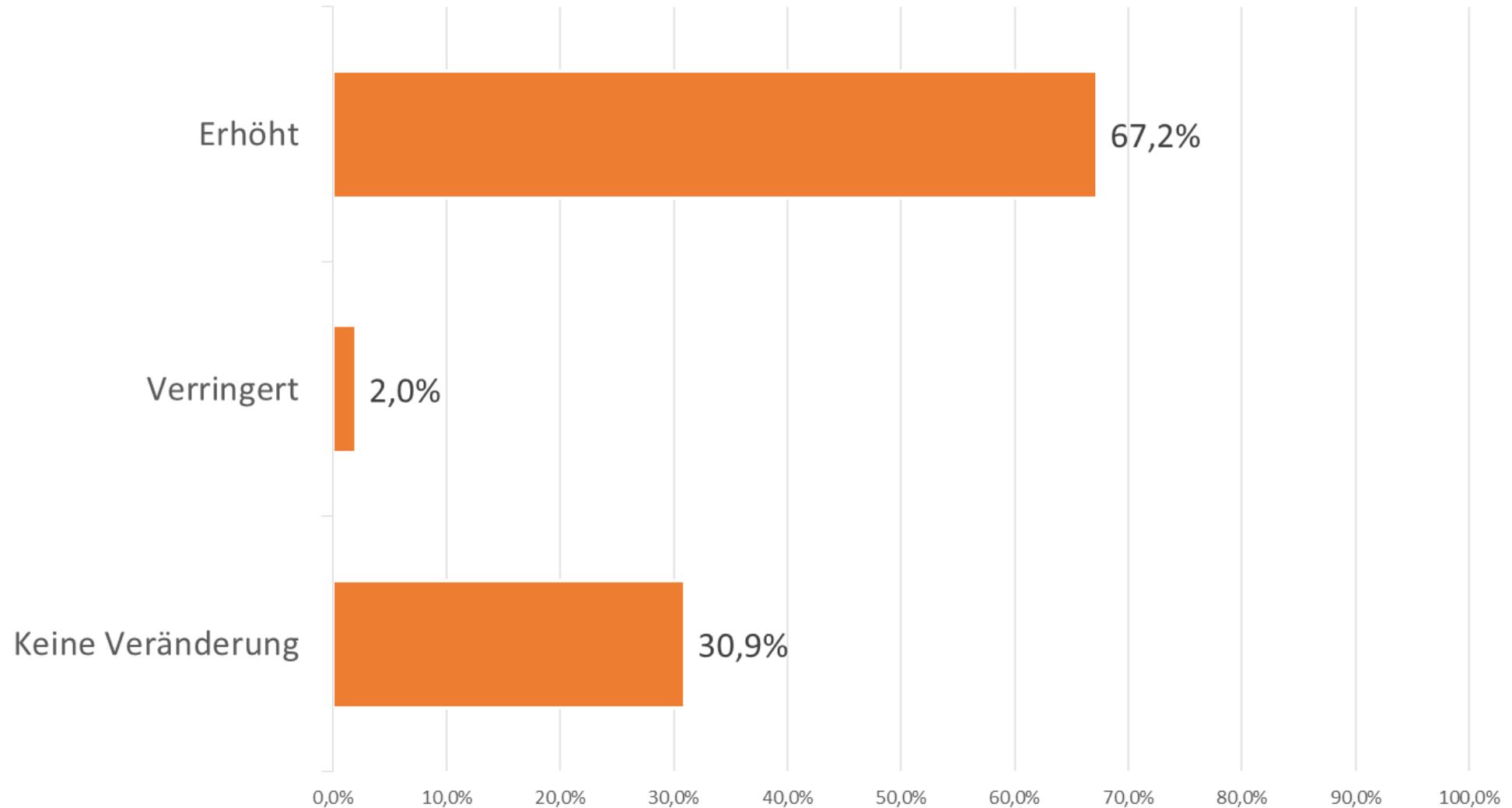
1.6 Wie häufig spüren Sie Zoom-Fatigue / Zoom-Müdigkeit?



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



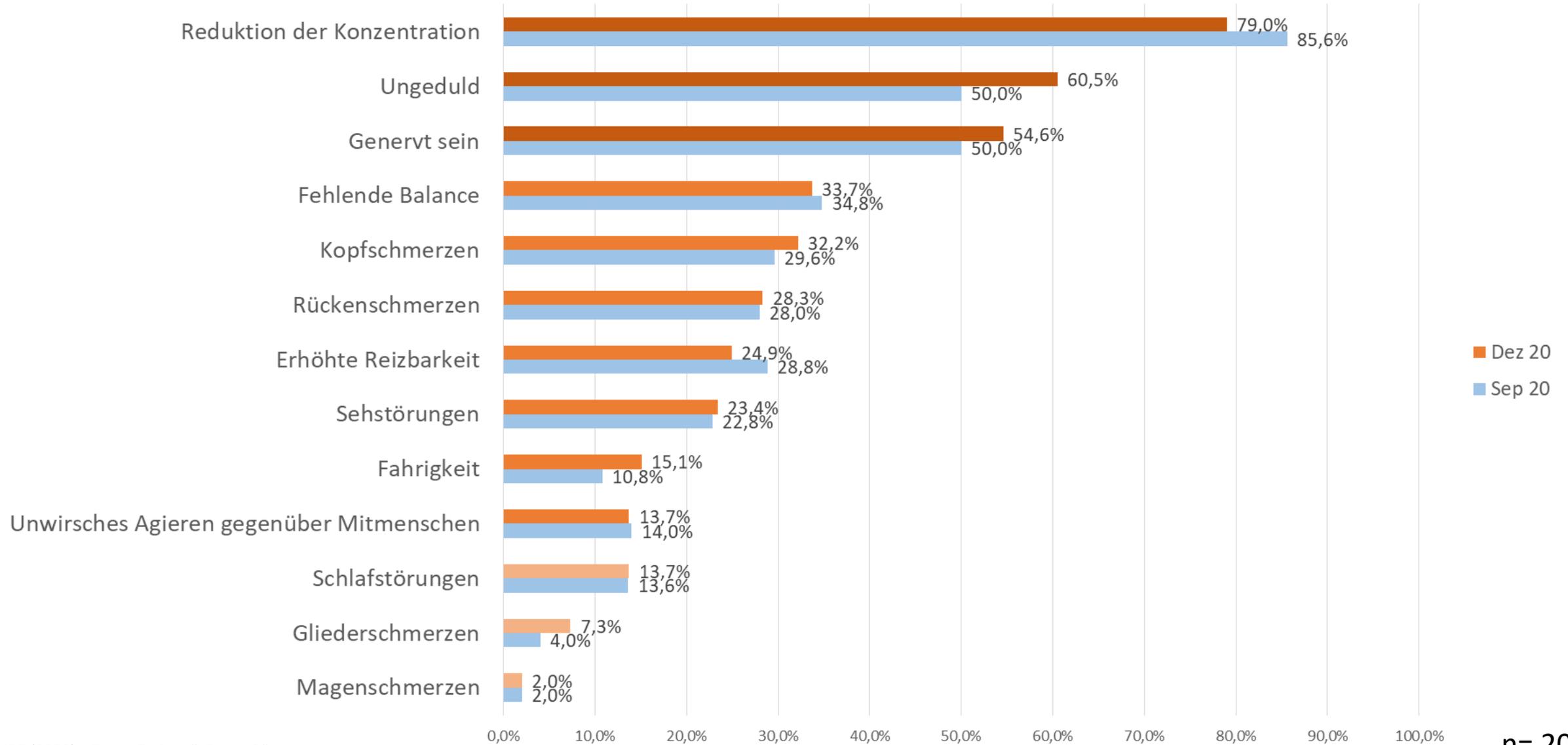
1.8 Wie hat sich Ihre Erschöpfung durch virtuelle Kommunikation seit Sommer 2020 entwickelt?

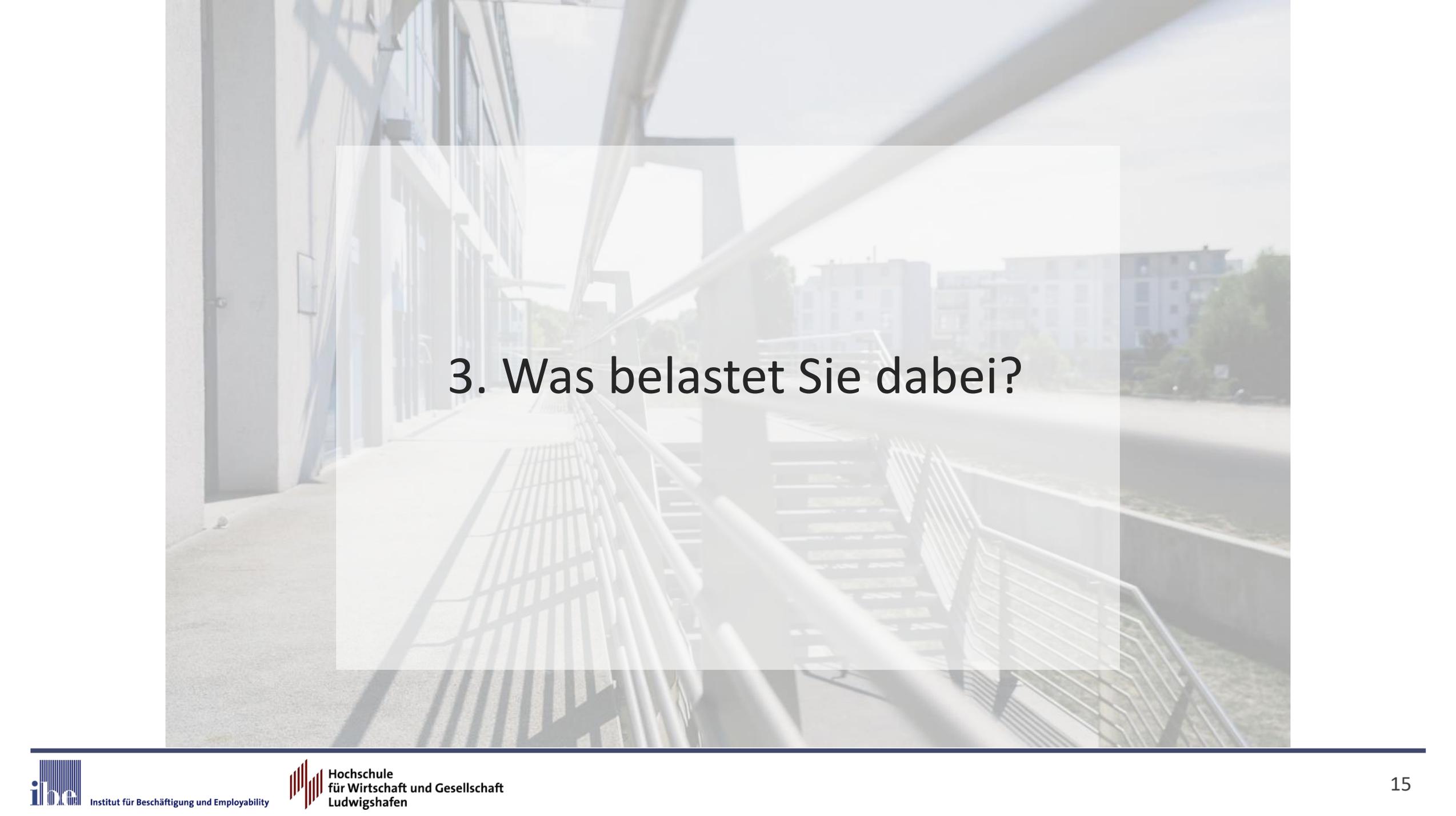




2. Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar?

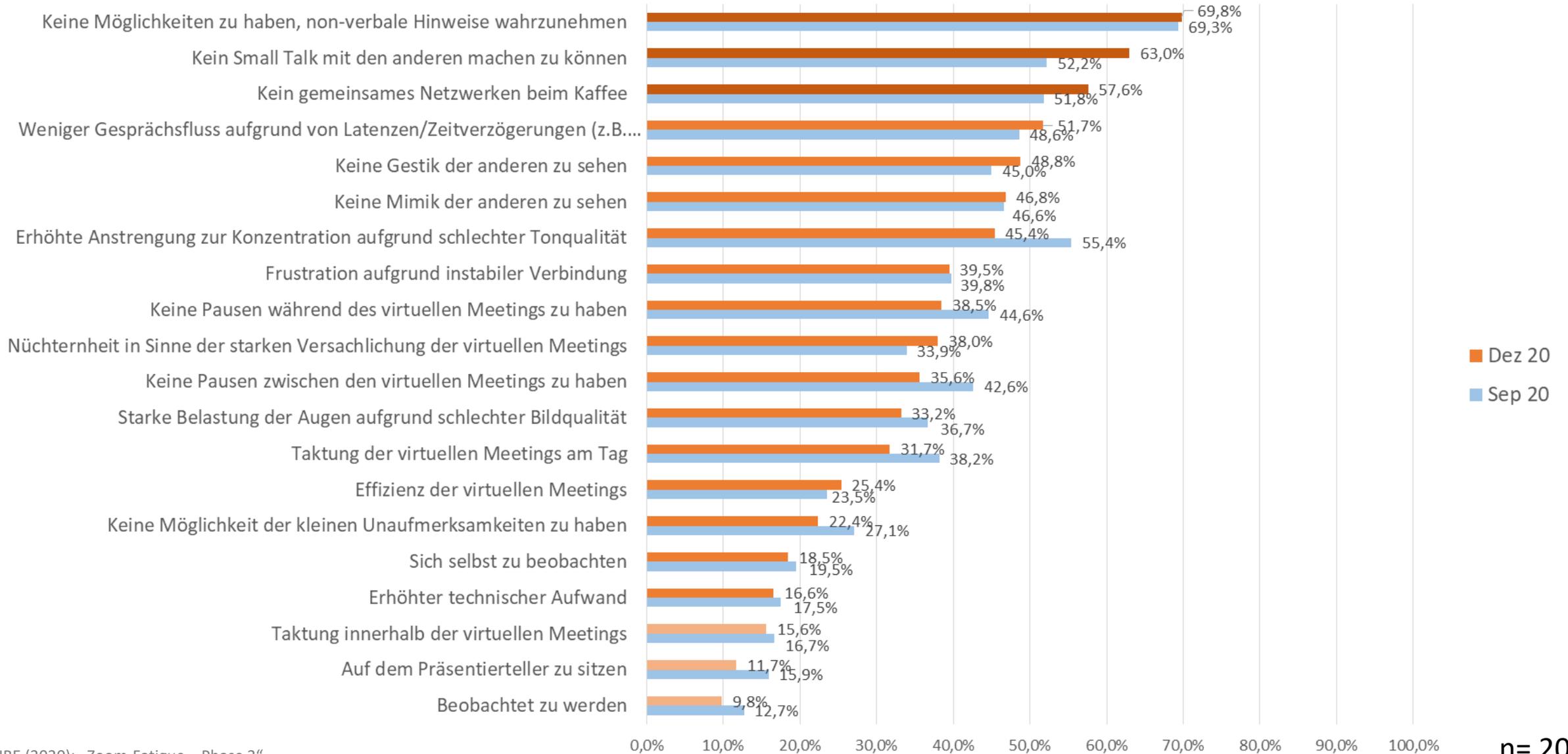
2. Wie macht sich Zoom-Fatigue bemerkbar?*

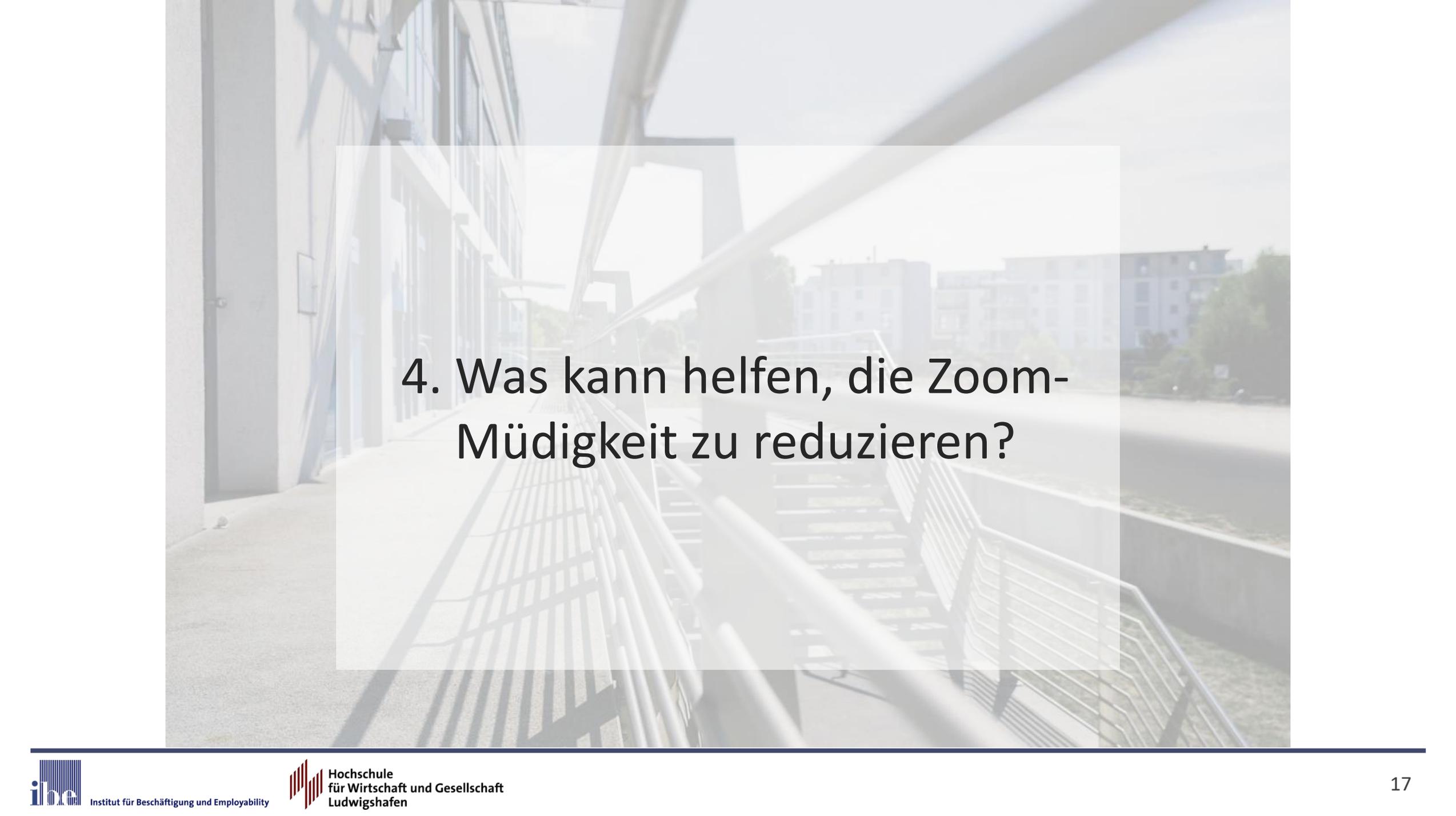




3. Was belastet Sie dabei?

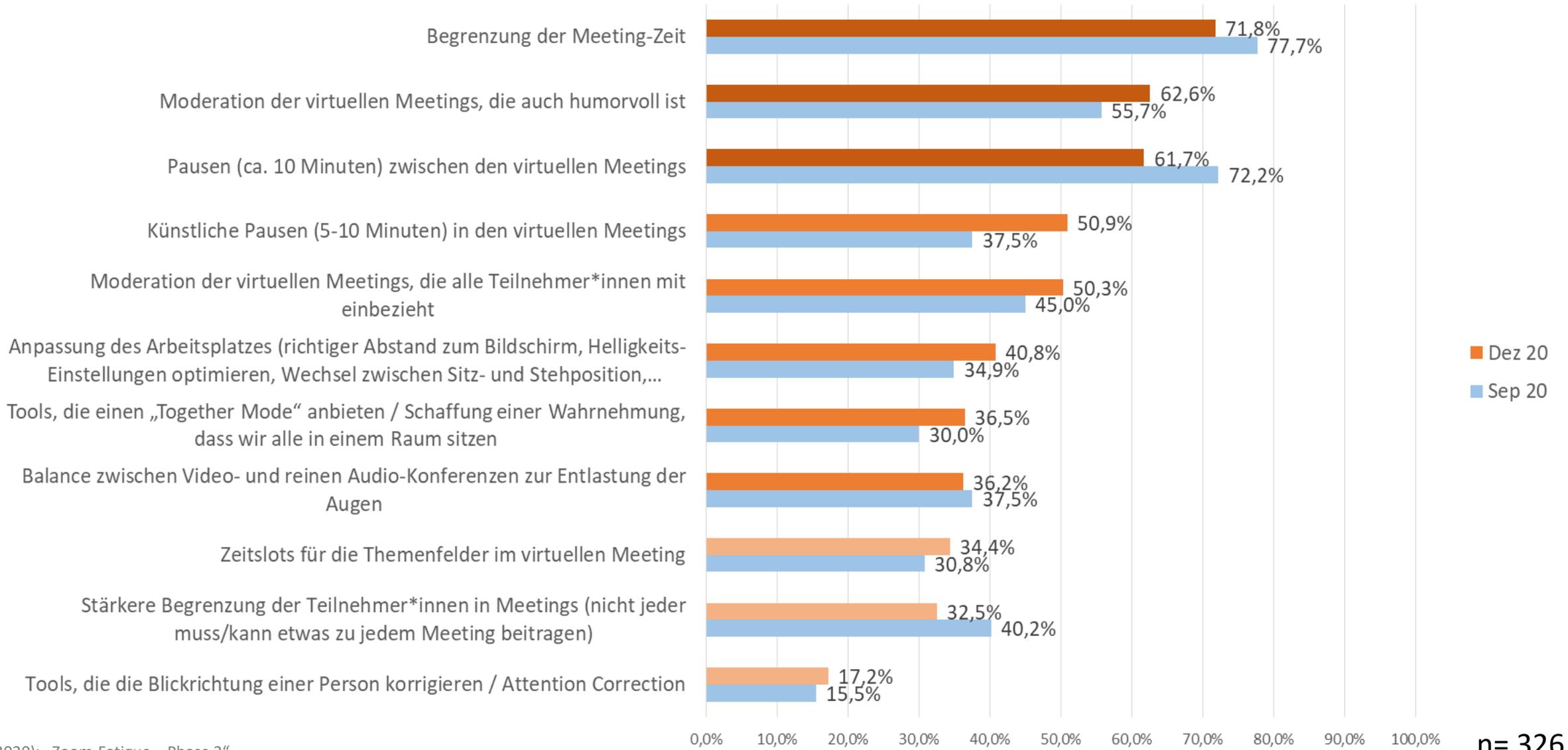
3. Was belastet Sie dabei?*





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

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





5. Fazit/Zusammenfassung

Fazit (1/5): Virtuelle Meetings

- Über die Hälfte der Befragten nimmt an 3 bis 10 virtuellen Meetings in der Woche teil.
- Drei Viertel geben an, dass diese Meetings im Durchschnitt 30 bis 90 Minuten dauern.
- Für ebenfalls rund drei Viertel der Teilnehmer*innen hat sich die Anzahl der virtuellen Meetings seit Sommer 2020 noch einmal erhöht.
- Lediglich 5 Prozent geben an, dass sich die Häufigkeit der Meetings verringert hat.

Fazit (2/5): Zoom-Fatigue allgemein

- Der Anteil an Personen, die Zoom-Fatigue spüren, ist nahezu unverändert geblieben (ca. 60 Minuten).
- In der Häufigkeit des Auftretens gibt es ebenfalls kaum Veränderungen.
- Die Intensität der erlebten Zoom-Fatigue hat minimal abgenommen, liegt aber nach wie vor eher im starken Bereich.

Fazit (3/5): Symptome von Zoom-Fatigue

- Die Symptome von Zoom-Fatigue zeigen sich nach wie vor eher in Form psychischer Beeinträchtigungen wie Konzentrationsstörungen, Ungeduld, Genervt Sein und mangelnder Ausgeglichenheit.
- Ungeduld und Genervt Sein haben im Vergleich zu September 2020 noch einmal um 10 bzw. 5 Prozent zugenommen
- Abgesehen von Kopf- und Rückenschmerzen werden direkte physische Störungen wie Glieder- oder Magenschmerzen weiterhin eher selten beobachtet.

Fazit (4/5): Belastungen durch Zoom-Fatigue

- Die wahrgenommenen Belastungen durch mangelnden sozialen und informellen Austausch (kein Smalltalk, kein gemeinsames Netzwerken) haben sich noch einmal um 11 bzw. 6 Prozent erhöht.
- Belastungen durch technische Mängel (Latenzen, instabile Verbindung) wird im Schnitt unverändert hoch eingeschätzt, jedoch hat sich der Belastungsbereich „schlechte Tonqualität“ um 10 Prozent reduziert.
- Die Taktung der virtuellen Treffen sowie Pausen während und zwischen den Meetings werden etwas weniger als belastend wahrgenommen als noch in der Vorstudie.

Fazit (5/5): Methoden, um Zoom-Fatigue zu vermeiden

- Zeitliche Begrenzungen für Meetings sowie Pausen zwischen den Meetings und in den Sitzungen werden weiterhin als sinnvolles Mittel zur Vermeidung von Zoom-Fatigue genannt.
- Die Entlastung durch künstliche Pausen in den virtuellen Meetings wurde im Vergleich zu September um 13 Prozent höher bewertet.
- Eine Moderation, die humorvoll ist und jede/n Teilnehmer/in mit einbezieht, wird immer noch als wichtiger Faktor zur Entlastung angesehen und konnte im Vergleich zur Vorstudie um 5 -7 Prozentpunkte an Relevanz hinzugewinnen.
- Tools mit „Together-Mode“ oder Korrektur der Blickrichtung werden nach wie vor eher als weniger hilfreich betrachtet.

**Vielen Dank für Ihr Interesse
und Ihre Unterstützung!**

Kontakt:

Mail: info@ibe-ludwigshafen.de

Homepage: www.ibe-ludwigshafen.de

Twitter: [@ibe_lu](https://twitter.com/ibe_lu)

