

Stand: 06/2023

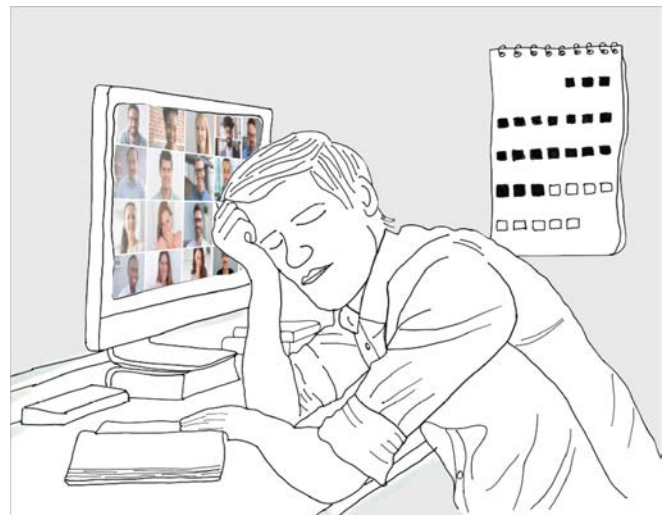
## Zoom-Fatigue: Symptome, Ursachen und Maßnahmen

### Problem

Ortsflexibles Arbeiten hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen. Wenn eine Tätigkeit auch außerhalb des betrieblichen Arbeitsplatzes ausgeführt werden kann, bieten Unternehmen diese Option vermehrt an. Dies entspricht auch dem Wunsch vieler Beschäftigter, Arbeit und Privatleben besser miteinander zu vereinbaren. Neben der örtlichen Flexibilität der Beschäftigten erfordert beispielsweise der vermehrte Austausch mit Kundinnen und Kunden über Ländergrenzen hinweg passende Kommunikationsmittel. Um die räumliche Distanz zu überbrücken, haben sich Videokonferenzen etabliert. Zu häufige oder zu lange Videokonferenzen können jedoch zu Müdigkeit und Erschöpfung führen, was oft als Zoom-Fatigue oder Online-Müdigkeit bezeichnet wird. Obwohl die Symptome der Zoom-Fatigue nicht annähernd vergleichbar sind mit dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gelisteten „postvirale fatigue syndrome“, sollte die Fehlbeanspruchung durch Videokonferenzen ernstgenommen und frühzeitig verhindert werden.

### Aktivitäten

Mithilfe einer Literaturrecherche hat sich das IAG dem Phänomen gewidmet. Das Institut für Beschäftigung und Employability (IBE) Ludwigshafen und die Universität Stanford zusammen mit der Universität Göteborg haben Befragungsergebnisse zum Thema veröffentlicht. Aufbauend auf diesen beiden zentralen Studien hat das IAG die Praxishilfe Zoom-Fatigue entwickelt. Sie bietet einen Überblick über Symptome und Ursachen und gibt zehn Tipps, wie der Online-Müdigkeit vorgebeugt werden kann. Mit dem CHECK-UP Zoom-Fatigue entwickelte das IAG außerdem einen Kurzfragebogen, der Nutzerinnen und Nutzern von



© IAG/Andrey Popov – stock.adobe.com

Videokonferenzen dabei hilft, das eigene Verhalten vor und während Online-Meetings zu reflektieren und gesundheits-erhaltend zu gestalten.

### Ergebnisse und Verwendung

Häufigste Symptome der Zoom-Fatigue sind Konzentrationsstörungen, Ungeduld, erhöhte Reizbarkeit und mangelnde Ausgeglichenheit. Aber auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Beeinträchtigung der Augen wurden von den Teilnehmenden der Studien genannt.

Die Ursachen von Zoom-Fatigue sind vielfältig und weiterhin Gegenstand der Forschung. Die vorgenannten Studien betonen insbesondere Bewegungsmangel durch das Sitzen im Fokus der Kamera, verstärkte Aufmerksamkeit

auf sich selbst durch das Sehen des eigenen Videobildes und ein übermäßig starkes Gefühl, beobachtet zu werden. Produktion und Interpretation nonverbaler Hinweisreize sind zudem deutlich schwieriger als bei persönlicher Kommunikation. Organisatorische Faktoren wie zu wenige oder zu kurze Pausen und weniger informeller kollegialer Austausch sowie technische Schwierigkeiten tragen zusätzlich zur Ermüdung bei.

Die zehn Tipps des IAG zur Vorbeugung von Zoom-Fatigue umfassen die Vorbereitung und die Durchführung von Online-Meetings sowie die Gestaltung wichtiger Rahmenbedingungen. Gestaltungspotenzial gibt es schon in der Vorbereitung von Online-Meetings, beispielsweise bei der Überlegung, wie kurz man die Videokonferenz halten kann und ob die eigene Teilnahme an einem Meeting wirklich nötig ist. Bei der Durchführung von Online-Meetings hat die Moderation eine große Verantwortung: Sie sorgt dafür, dass der Zeitplan inklusive Pausen eingehalten und das Meeting durch Methodenwechsel und Humor aufgelockert wird. Regelmäßige Pausen, sowohl während als auch zwischen den Online-Meetings, sind besonders wichtig, da der virtuelle Austausch als ermüdender erlebt wird als Treffen in Präsenz. Jede einzelne teilnehmende Person sollte zudem darauf achten, die Pausen durch Bewegung, frische Luft und Entspannung selbst so gesundheitsförderlich wie möglich zu gestalten. Auch die individuelle Einstellung der Bildschirmansicht kann dazu beitragen, Ermüdung zu vermeiden. Die Rahmenbedingungen spielen eine wesentliche Rolle. Beispielsweise sollte der Arbeitsplatz ergonomisch gut gestaltet sein, um eine unnötige Beanspruchung der Augen und ungünstige Körperhaltung zu vermeiden. Eine hohe Sicherheits- und Gesundheitskompetenz der Führungskräfte und Beschäftigten und eine positive Präventionskultur in der Organisation tragen zu einem gesunden Umgang mit Videokonferenzen bei.

## Nutzerkreis

Unfallkassen und Berufsgenossenschaften, Mitgliedsbetriebe, Unternehmerinnen und Unternehmer, Führungskräfte, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Aufsichtspersonen sowie Beschäftigte, die regelmäßig Videokonferenzen nutzen

## Fachliche Anfragen

- IAG, Bereich Arbeitsgestaltung – Demografie

### Weiterführende Informationen

- Hook, J.; Heitmann, C.: Praxishilfe Zoom-Fatigue: Symptome, Ursachen und Maßnahmen. Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin 2021

[🔗 Publikationsdatenbank der DGUV](#)

- CHECK-UP Zoom-Fatigue. Hrsg.: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Berlin 2021

[🔗 Publikationsdatenbank der DGUV](#)

#### Herausgegeben von:

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV)  
Glinkastraße 40 · 10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de) · Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
ISSN (Internet): 2190-0892  
ISSN (Druckversion): 2190-0884

#### Bezug:

[www.dguv.de/publikationen](http://www.dguv.de/publikationen) Webcode: p022391

#### Verfasst von:

Dr. Christina Heitmann  
Institut für Arbeit und Gesundheit der Deutschen  
Gesetzlichen Unfallversicherung (IAG)  
Königsbrücker Landstraße 2 · 01109 Dresden  
Telefon: 030 13001-2245  
E-Mail: [iag@dguv.de](mailto:iag@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de/iag](http://www.dguv.de/iag)