

April /Mai - 2024

## Ständig erreichbar? So reduziert dieser Handwerker-Meister Stressfaktoren



**Das Handy stumm, die E-Mail-Benachrichtigungen aus: Nicht nur durch diese zwei Handgriffe erspart sich Zimmerermeister Malte Kattenbaum digitalen Stress.**

Malte Kattenbaum ist Inhaber von [MK Holzbauplan](#) in Wiefelstede bei Oldenburg. Er ist großer Fan seines papierlosen Büros. Welche Vorteile ihm das in Sachen Stress-Reduzierung bringt, berichtet er im [handwerk.com](#)-Interview.

### **„Wie gehen Sie mit digitalem Stress im Arbeitsalltag um?“**

*Ich versuche die Dinge, die mich stressen, zu vermeiden. Auf meiner langen To-Do-Liste stressen mich die vielen ungelesenen E-Mails am meisten. Deshalb arbeite ich gern so viele wie möglich rasch ab, damit der Berg nicht zu hoch wird. Viele andere Faktoren habe ich versucht, schon zu Beginn meiner Selbstständigkeit auszuschließen. Aber natürlich klappt das auch nicht immer.*



### **Was tun Sie, um die Stressfaktoren zu reduzieren?**

- *Ganz konkret habe ich in meinem E-Mail-Programm die Benachrichtigungen ausgeschaltet – keine Briefchen mehr in der Taskleiste.*
- *Außerdem blocke ich mir bewusst Zeitfenster für Fokus-Aufgaben, für die ich Ruhe und Konzentration brauche.*
- *In dieser Zeit kommen weder E-Mails noch Nachrichten rein und zudem klingelt kein Telefon. Das wissen auch meine Mitarbeitenden. Ihnen gebe ich die Möglichkeit, es ebenso zu handhaben. Immer wieder aus Aufgaben rausgerissen zu werden, erhöht den Stress unnötig und senkt die Produktivität.*

*Auch privat ist mir Abschalten übrigens wichtig:*

- *Aus dem Grund habe ich bewusst zwei Mobiltelefone. Das Dienstliche ist am Wochenende aus, da möchte ich richtig abschalten und auftanken.*

### **Läuft bei Ihnen Hard- und Software problemlos und stressfrei?**

*Ja – und das nunmehr seit sechs Jahren. Das ist eine enorme Arbeitserleichterung.“*

Quelle/ausführlich: <https://www.handwerk.com/staendig-erreichbar-so-reduziert-dieser-handwerker-stressfaktoren?>

