

Wenn Sie sich durch Dauerreichbarkeit belastet fühlen, erhalten Sie mit der folgenden Checkliste einen allerersten Anhaltspunkt über mögliche Ursachen.

Checkliste Dauererreichbarkeit: Welche Punkte treffen bei Ihnen zu?

A	1.	Prüfen Sie in der Freizeit regelmäßig (fast stündlich oder 8 x täglich) ihre Mails und Facebook, Twitter Accounts etc.??
	2.	Liegt ihr Smartphone nachts neben dem Bett?
	3.	Fühlen Sie sich unwohl, wenn Sie einmal ohne Smartphone unterwegs sind?
B	1.	Werden Sie regelmäßig nach Feierabend oder im Urlaub aus beruflichem Anlass kontaktiert?
	2.	Sind Sie im Urlaub und nach der Arbeit immer für Ihre Firma erreichbar?
	3.	Grübeln Sie außerhalb der Arbeitszeit über berufliche Probleme nach?
C	1.	Werden Sie am Arbeitsplatz regelmäßig unterbrochen/gestört?
	2.	Erledigen Sie manchmal Ihre Arbeit am Feierabend, weil es tagsüber zu hektisch war und Sie es nicht geschafft haben, alles zu erledigen?
	3.	Müssen Sie Ihre Arbeit oft unterbrechen, weil Ihnen Informationen fehlen, diese unvollständig oder nicht auf dem aktuellsten Stand sind?

A: persönliche Verhaltensmuster sind Ursache für fehlende Auszeiten im Umgang mit modernen Kommunikationsmedien.

B: Ständige Unterbrechungen außerhalb der normalen Arbeitszeit verhindern echte Auszeiten und reduzieren den Erholungseffekt

C: Probleme aufgrund ständiger Erreichbarkeit am Arbeitsplatz führen dazu, dass das Arbeitspensum nicht während der regulären Arbeitszeiten zufriedenstellend abgearbeitet werden kann und die Arbeit mit in den Feierabend genommen wird.