

# Digitalisierter Alltag: Auswirkungen auf Lebenstempo und Zeitstress?

**Jens Bergener & Tilman Santarius**

Einstein Centre Digital Futures

Technische Universität Berlin

**Abschlusskonferenz Nachwuchsgruppe R2D2 – 20.6.2022**

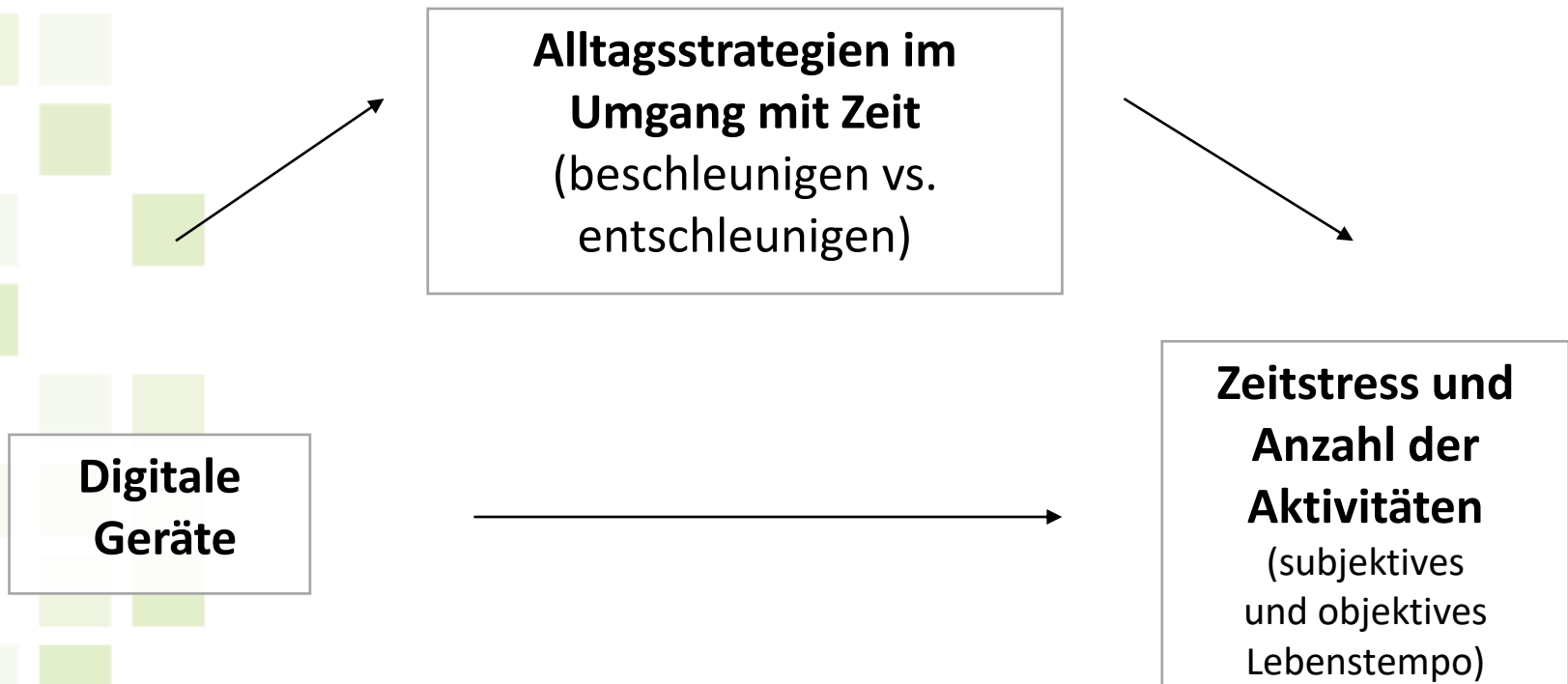
# Digitalisierung und soziale Beschleunigung

---

Digitalisierung:  
**Be- oder  
Entschleunigung des  
Lebenstempos?**

# Digitalisierung und Beschleunigung des Lebenstempos - Konzept

---



# Unser Vorgehen

---

- 1. „Beschleunigung des Lebenstempos“ und Intensität der Nutzung digitaler Geräte messbar machen**
- 2. Zusammenhang Digitalisierung zu a) Beschleunigung des Lebenstempos sowie b) Anzahl an Aktivitäten (Termindichte) und c) empfundenem Zeitstress herstellen**
- 3. Zeit-Rebound-Effekte: Führen Zeitersparnisse (Zeit-Effizienz) mittels digitaler Apps zu größerer Termindichte und mehr Zeitstress?**

# 1. Hartmut Rosa's "Vier Wege" der Beschleunigung des Lebenstempos

---

Aktivitäten schneller ausführen

Füllen von Warte- und Transferzeiten

Paralleles Ausführen von Aktivitäten („Multitasking“)

Ersetzen von zeitintensiven durch zeitsparenden Tätigkeiten

# Ergebnisse - "Vier Wege" der Beschleunigung

---

## 1. Digitalisierung wird als Mittel zum Praktizieren der „Vier Wege“ eingesetzt

Die Anwendung von 16 Smartphone Apps erklärt 13% der Varianz von Rosa's "vier Wegen"

## 2. Empirischer Beleg von Hartmut Rosa's Theorie: Das Lebenstempo wird tatsächlich mit den „vier Wegen“ beschleunigt

Im Vergleich zum Erklärungsgehalt von Demographischen Faktoren für objektive Beschleunigung (20%) und Zeitstress (18%) ist das sehr aussagekräftig

## 2. Ergebnisse Termindichte & Zeitstress

---

### 1. Die „Vier Wege“ erklären 10% der Varianz der Termindichte und 15% Varianz des Zeitstress

Vergleich Erklärungsgehalt aller demographischen Faktoren: 20% für objektive Beschleunigung; 18% für Zeitstress

### 2. Menschen mit vielen Aktivitäten berichten von mehr Zeitstress, *weil* sie die „Vier Wege“ der Beschleunigung anwenden

### 3. Menschen, die mehr Aktivitäten pro Tag/Woche ausführen berichten auch mehr Zeitstress

Vergleich: Erklärungsgehalt von Termindichte auf Zeitstress ist viel geringer (2%) also jener der „vier Wege“ (15%)

## 2. Digitalisierung & Zeitstress

---

### Hypothese

Die Anzahl und Nutzungsintensität digitaler Geräte, Apps und von Social Media Kanälen korreliert mit Gefühlen von Zeitstress



# Ergebnisse Digitalisierung & Zeitstress

---

- 1. Menschen, die mehr digitale Geräte besitzen, mehr Zeit online verbringen und mehr Apps und Social Media Kanäle nutzen, berichten auch über mehr Zeitstress.**
- 2. Gender Unterschied: Frauen schaffen es, einen Teil ihres Zeitstresses durch digitale Anwendungen zu reduzieren, Männer nicht (im Gegenteil).**

# 3. Zeit-Rebound-Effekte

---

## Hypothese

Die Anwendung zeitsparender Apps im Zusammenhang mit den „Vier Wegen“ führt zu insgesamt mehr Zeit online („direkte Zeit-Rebounds“) und/oder zur größerer Termindichte („indirekte Zeit-Rebounds“)

### 3. Ergebnisse Zeit-Rebound-Effekte

---

**1. Nein, es gibt keine direkten Zeit-Rebound-Effekte**

**2. Ja, es gibt indirekte Zeit-Rebound-Effekte**

Die "Vier Wege" der Beschleunigung des Lebenstempos erklären etwa ein Drittel des Einflusses von Apps auf die Termindichte

**3. Zeit-Effizienz-Gewinne durch die Anwendung digitaler Technologien werden dazu verwendet, um mehr Aktivitäten auszuführen**

**4. Diese Zeit-Rebound-Effekte gehen mit mehr Zeitstress einher**

# Fazit

---

- Digitale Technologien versprechen oft Zeitersparnisse
- Wenn diese für zeiteffiziente Praktiken genutzt werden, führt genau dies zu mehr Aktivitäten und mehr Stress
- Verbraucht ein schnelles Leben auch mehr Energie und Ressourcen ?
- Zeitwohlstand (und Nachhaltigkeit) erfordern einen bewussten und kritischen Umgang mit Digitalisierung

# Veröffentlichungen

---

1. Bergener, Jens/ Santarius, Tilman (*Accepted*): **A Pace of Life-Indicator. Development and Validation of a General Acceleration Scale (GAS).** *Time and Society*, 12/2020.
2. Santarius, Tilman/ Bergener, Jens (*Submitted*): **Speeding up while saving time. An Empirical Investigation of the Pace of Life and of Time Rebound Effects.**
3. Santarius, Tilman (*Reviewed*): **Digitalization and Time Stress.** Does smartphone and social media use ease our lives, or lead to more stress? *New Media and Society*.

# Vielen Dank!

Jens Bergener & Tilman Santarius

Fachgebiet Sozial-ökologische Transformation  
[www.transformation.tu-berlin.de](http://www.transformation.tu-berlin.de)

Technische Universität Berlin  
Einstein Centre Digital Futures  
Institut für ökologische Wirtschaftsforschung