

Hinweis: Dieser Fragebogen dient der Selbsteinschätzung digitaler Erschöpfung bei Videokonferenzen (z. B. Zoom, Teams, Webex) und kann in Unternehmen als Sensibilisierungstool eingesetzt werden. Die Ergebnisse helfen, Belastungstrends zu erkennen und Maßnahmen zur Verbesserung der digitalen Gesundheit zu planen. Die Checkliste ersetzt keine psychologische Diagnostik und ist nicht identisch mit der validierten Originalskala.

Anleitung zur Bearbeitung:

1. Lesen Sie jede Aussage aufmerksam und überlegen Sie, wie sehr sie auf Ihre Erfahrungen mit Videokonferenzen zutrifft.
2. Bewerten Sie jede Aussage auf einer **5-stufigen Skala**:
 - 1 = trifft gar nicht zu
 - 2 = trifft wenig zu
 - 3 = teils/teils
 - 4 = trifft eher zu
 - 5 = trifft voll zu
3. Die Bewertung erfolgt **pro Aussage**, nicht nur insgesamt.

Zoom Exhaustion & Fatigue Scale

Allgemeine Erschöpfung

1. Nach mehreren Videokonferenzen am Tag fühle ich mich ausgelaugt.
2. Ich merke, dass meine Konzentration während des Tages deutlich nachlässt.
3. Nach Videotagen brauche ich länger, um wieder Energie zu tanken.

Visuelle Erschöpfung

1. Meine Augen fühlen sich nach langen Online-Meetings müde oder gereizt an.
2. Ich habe häufiger Kopfschmerzen nach einem Tag mit vielen Videokonferenzen.
3. Ich empfinde das dauerhafte Starren auf den Bildschirm als anstrengend.

Soziale Erschöpfung

1. Nach vielen Online-Meetings fällt es mir schwer, mich auf Gespräche mit anderen einzulassen.
2. Ich meide soziale Kontakte, nachdem ich lange in Videokonferenzen war.
3. Ich fühle mich nach virtuellen Meetings sozial „leer“ oder überfordert.

Emotionale Erschöpfung

1. Ich empfinde Videokonferenzen als emotional anstrengender als persönliche Treffen.
2. Ich fühle mich während oder nach Online-Meetings gereizt oder gestresst.
3. Ich habe das Gefühl, ständig aufmerksam und präsent sein zu müssen.

Motivationale Erschöpfung

1. Ich habe oft wenig Lust, an weiteren Videokonferenzen teilzunehmen.
2. Ich schiebe virtuelle Meetings hinaus oder vermeide sie, wenn möglich.
3. Ich bin weniger engagiert oder interessiert, wenn Besprechungen online stattfinden.

Auswertung (vereinfachte Orientierung)

1. Addieren Sie alle Punktwerte der 15 Aussagen.
2. Die Gesamtpunktzahl liegt zwischen 15 und 75.
 - 15–29 Punkte: geringe digitale Erschöpfung
 - 30–44 Punkte: leichte bis moderate digitale Erschöpfung
 - 45–75 Punkte: moderate bis erhöhte digitale Erschöpfung (Hinweis auf stärkere Belastung)
3. Besonders aussagekräftig ist die Beobachtung der Entwicklung über mehrere Wochen, um Belastungstrends zu erkennen.

Hinweis für Unternehmen:

Die ZEF-D kann anonymisiert in kurzen Pulsbefragungen eingesetzt werden, um Hinweise auf digitale Erschöpfung im Team zu erhalten. Ergebnisse sollten immer in Kombination mit qualitativen Gesprächen und BGM-Maßnahmen interpretiert werden.

Quelle:

Fauville, Géraldine & Luo, Mufan & Queiroz, Anna C. & Bailenson, Jeremy & Hancock, Jeff. (2021). Zoom Exhaustion & Fatigue Scale. *SSRN Electronic Journal*. 10.2139/ssrn.3786329.