



# Harmonisierung von Arbeit und Privatleben

- Gesundheit im mittleren Lebensalter -

Fachtagung „Gesundheit im Lebensverlauf auf kommunaler Ebene gestalten“ der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.

---

Elisa Feldmann, M.Sc. Psych.

[elisa.feldmann@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:elisa.feldmann@psychologie.uni-heidelberg.de)

06221 547319

[www.ao.uni-hd.de](http://www.ao.uni-hd.de)

09.10.2015



Dynamisierung der Umfeldbedingungen menschlicher Arbeit

(Work) Life Balance – Eine Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen?

Gestaltung einer guten Life Balance

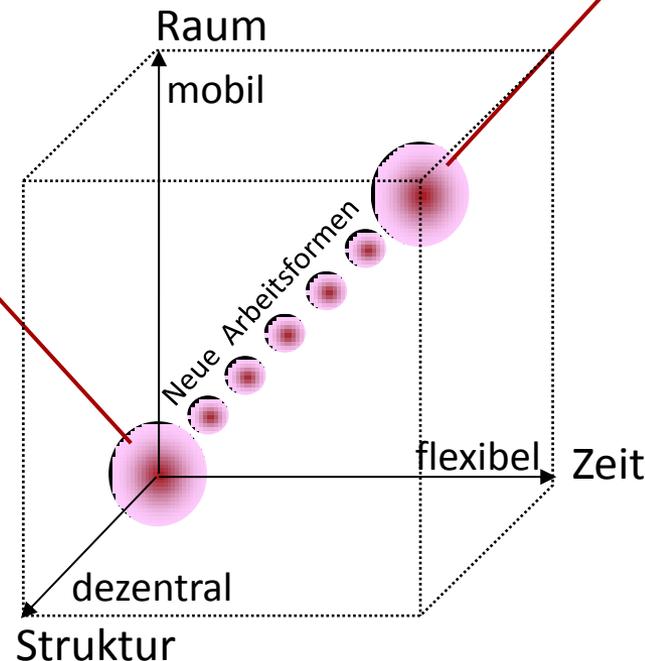


# Veränderungen in der Arbeitswelt (2)



„Arbeite am fixen Ort  
zur festen Zeit!“

- Hierarchische Organisationen
- Starre Abteilungsstrukturen
- Zeitorientierung
- Kontrolle
- Trennung von Arbeit und Freizeit



„Arbeite wo und  
wann Du willst!“

- Heterarchische Organisationen
- Flexible Teams
- Projektarbeit
- Ergebnisorientierung
- Selbstverantwortung
- Zusammenwachsen von Arbeit und Freizeit



# Veränderungen in der Arbeitswelt (3)

## Veränderungen in der Arbeitswelt

- Globalisierung
- Technisierung
- Flexibilisierung
- Tertiärisierung und Wissensarbeit
- Fach- und Führungskräftemangel
- ...

## Veränderungen in der Gesellschaft

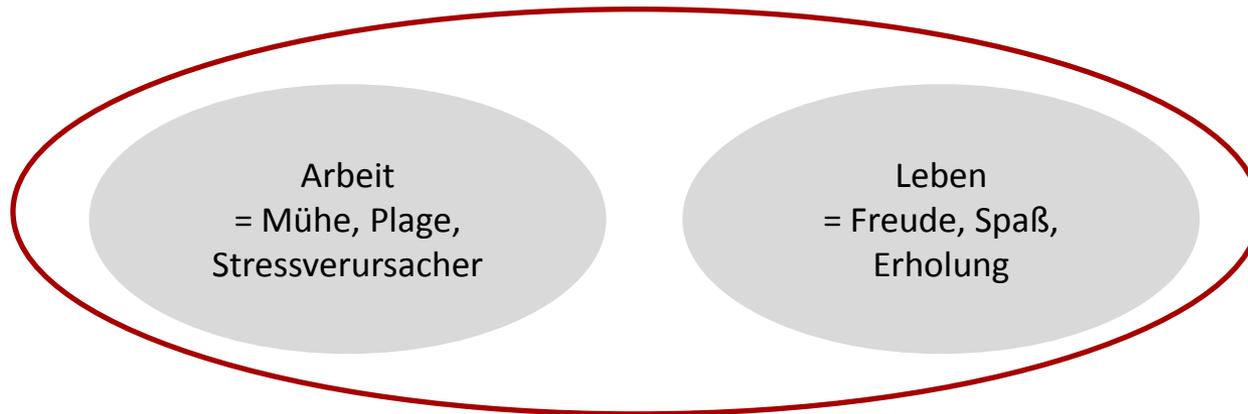
- Wandel des Rollenbilds der Frau
- Allgemeiner Wertewandel
- Demografischer Wandel
- ...



Dynamisierung der Umfeldbedingungen menschlicher Arbeit

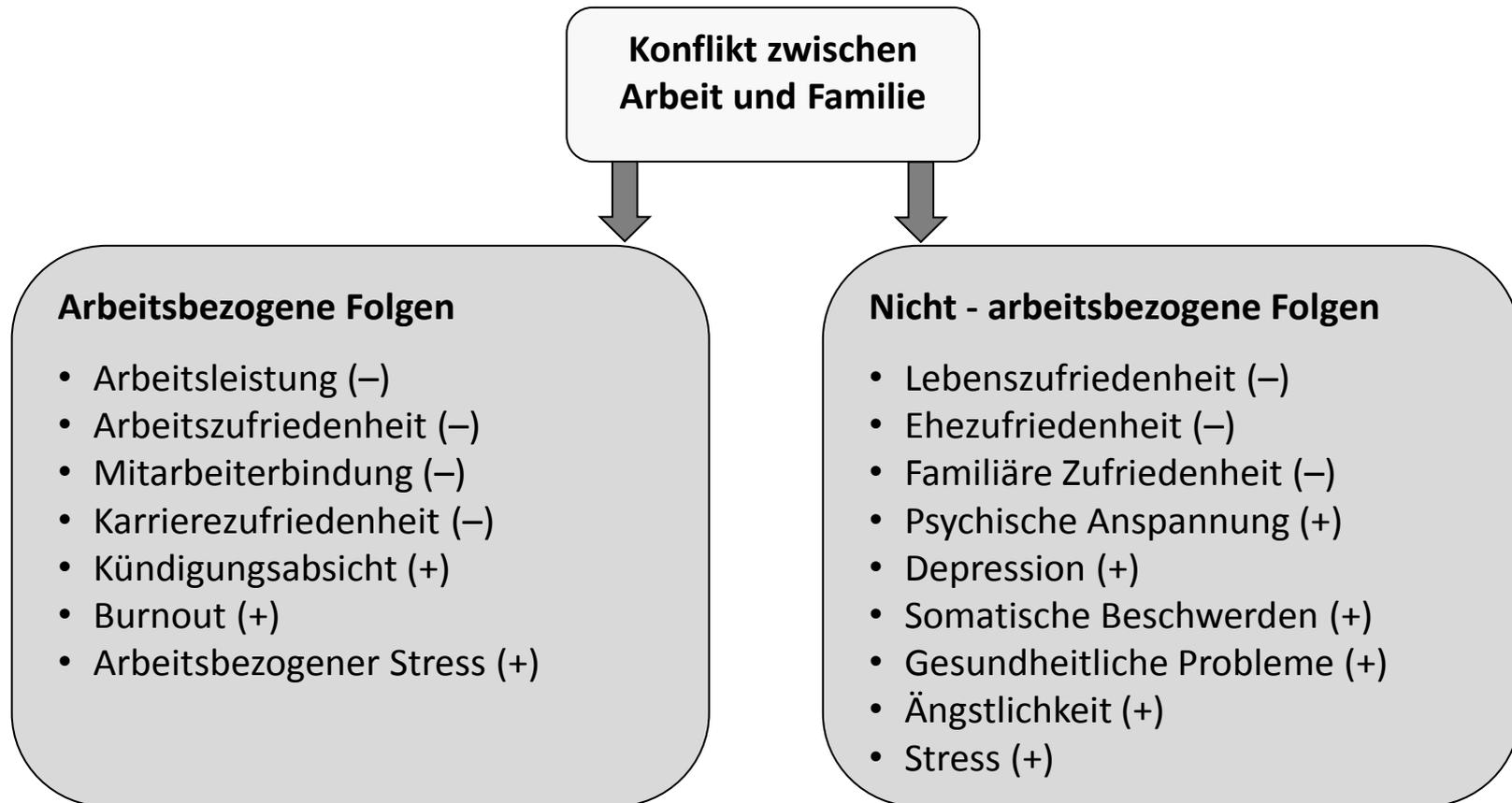
(Work) Life Balance – Eine Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen?

Gestaltung einer guten Life Balance



## Life Domain Balance

- „...neue, intelligente Verzahnung von Arbeits- und Privatleben...“
- „...erfolgreiche Berufsbiographien unter Rücksichtnahme auf private, soziale, kulturelle und gesundheitliche Erfordernisse...“





## WLB

Work-Life-Balance

WLB - Wege zur nachhaltigen Verankerung  
von Work-Life-Balance in der Kultur von  
Unternehmen und Organisationen

GEFÖNDERT VOM



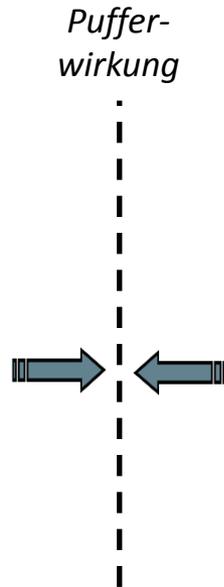
- Laufzeit: Oktober 2009 – August 2013
- Projektpartner:
  - Industrie 1 (Automobilindustrie;  $n = 3.972 / 1.759$ )
  - Industrie 2 (Medizintechnik;  $n = 2.932 / 665$ )
  - Öffentlicher Dienst 1 (Justiz;  $n = 125$ )
  - Öffentlicher Dienst 2 (Kommunale Verwaltung;  $n = 124$ )
  - Öffentlicher Dienst 3 (Hochschule;  $n = 270$ )

Sonntag (2014a; 2014b)



## Anforderungen

- Bei der Arbeit
  - Arbeitsbelastung
  - Arbeitsstunden
  - Arbeitsplatzunsicherheit
- Im Privatleben
  - Pflege von Angehörigen
  - Erziehung von Kindern

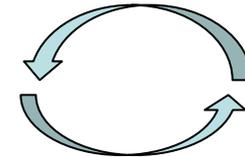


## Ressourcen

- Organisationale Ressourcen
  - WLB Kultur
  - Angebote zur WLB
  - Allgemeiner Handlungsspielraum
  - Zeitlicher Handlungsspielraum
- Personale Ressourcen
  - Selbstwirksamkeit
  - Bewältigungsstil
- Soziale Ressourcen
  - Allgemeiner Führungsstil
  - Führungskraft als Vorbild
  - Unterstützung für WLB

## Wirkungen

- WLB-Outcomes
  - Zufriedenheit mit WLB
  - Konflikt Arbeit-Privatleben
  - Konflikt Privatleben-Arbeit
  - Trennung Arbeit und Privatleben



- Organisationale Outcomes
  - Arbeitszufriedenheit
  - Wohlbefinden bei der Arbeit
  - Erschöpfung
  - Bleibeabsicht
  - Commitment

*Welche Anforderungen  
beeinträchtigen die WLB?*

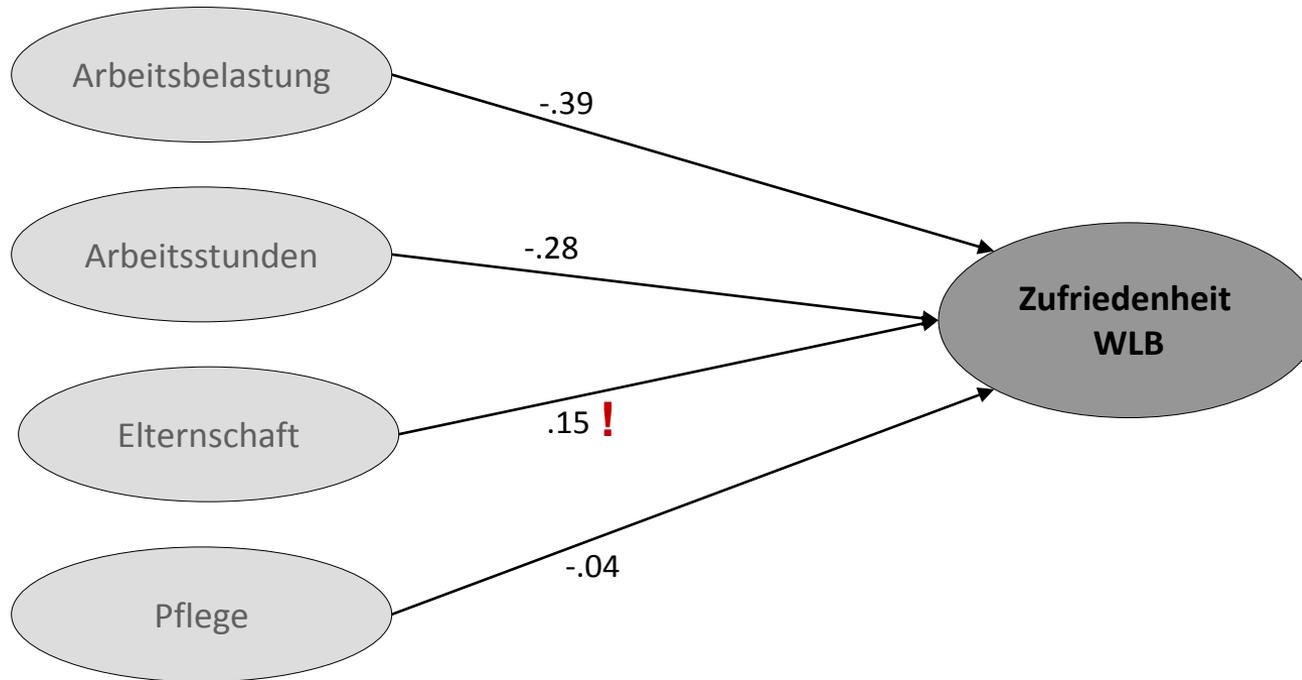
*Welche Ressourcen fördern die  
WLB und puffern negative  
Einflüsse ab?*

*Wie ausgeprägt ist die WLB und  
welche Wirkmechanismen  
bestehen?*

Rexroth, Sonntag, Goecke, Klöpfer, & Mensmann (2014); Sonntag (2014a)

# Das WLB-Projekt

## - Anforderungen und Ressourcen -



Einflussstärke (β):

- .4 bis 1: sehr starker Einfluss
- .3 bis .39: starker Einfluss
- .2 bis .29: mittlerer Einfluss
- .1 bis .19: schwacher Einfluss

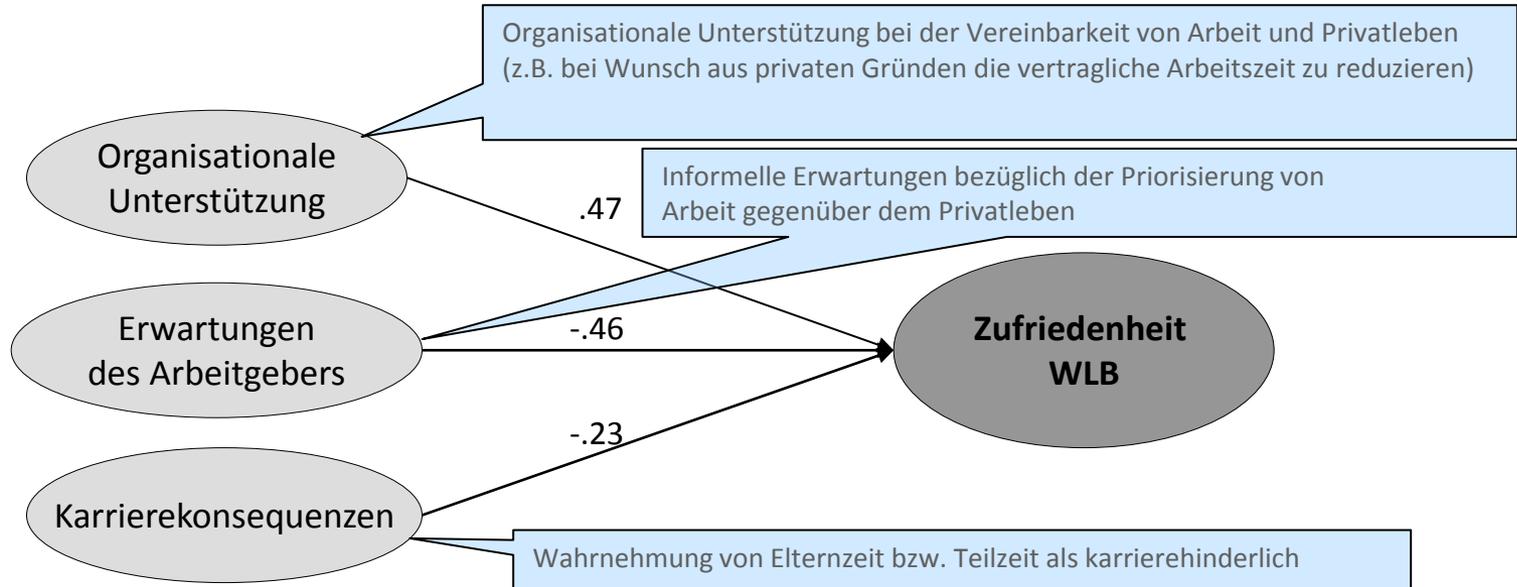
N = 2.424 (Längsschnitt, Industrie)

Rexroth, Sonntag et al. (2014); Sonntag (2014a)



# Das WLB-Projekt

## - Einfluss unternehmenskultureller Aspekte auf die Life Balance -



Einflussstärke (β):

- .4 bis 1: sehr starker Einfluss
- .3 bis .39: starker Einfluss
- .2 bis .29: mittlerer Einfluss
- .1 bis .19: schwacher Einfluss

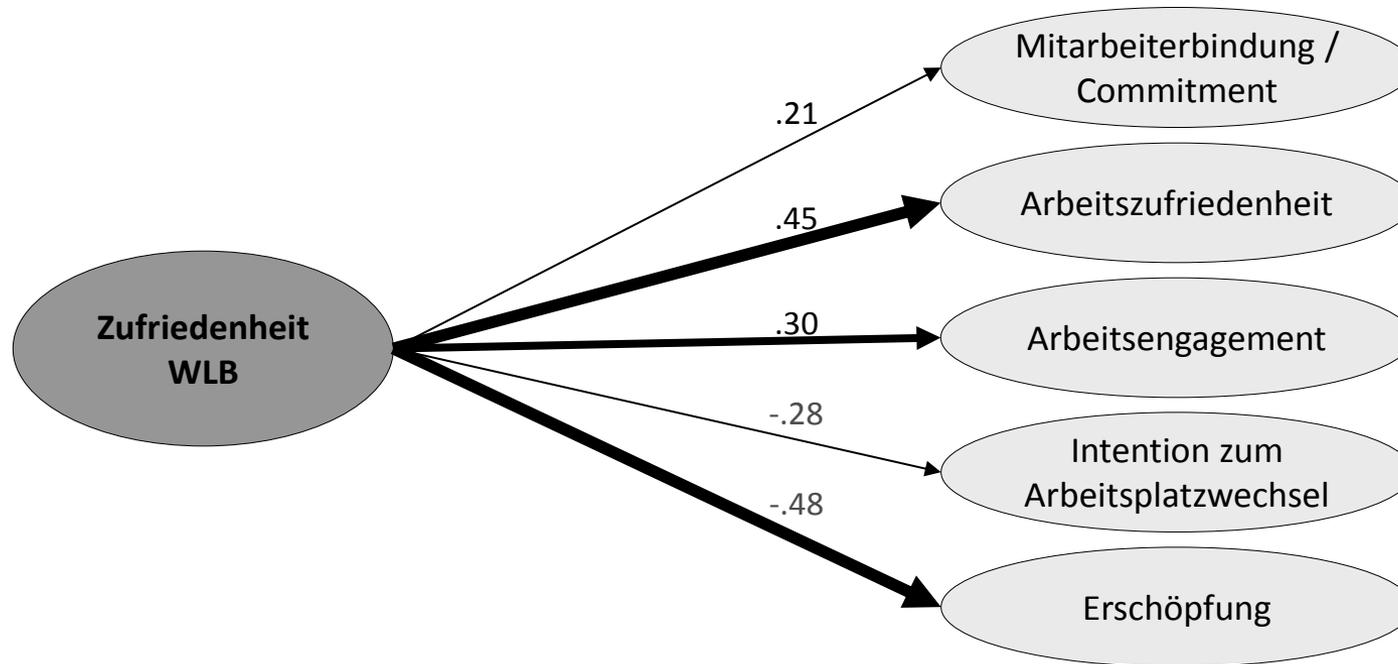
N = 2.424 (Längsschnitt, Industrie)

Rexroth, Sonntag et al. (2014); Sonntag (2014a)



# Das WLB-Projekt

## - Wirkung von Life Balance auf Gesundheit und Motivation -



Einflussstärke (β):

- .4 bis 1: sehr starker Einfluss
- .3 bis .39: starker Einfluss
- .2 bis .29: mittlerer Einfluss
- .1 bis .19: schwacher Einfluss

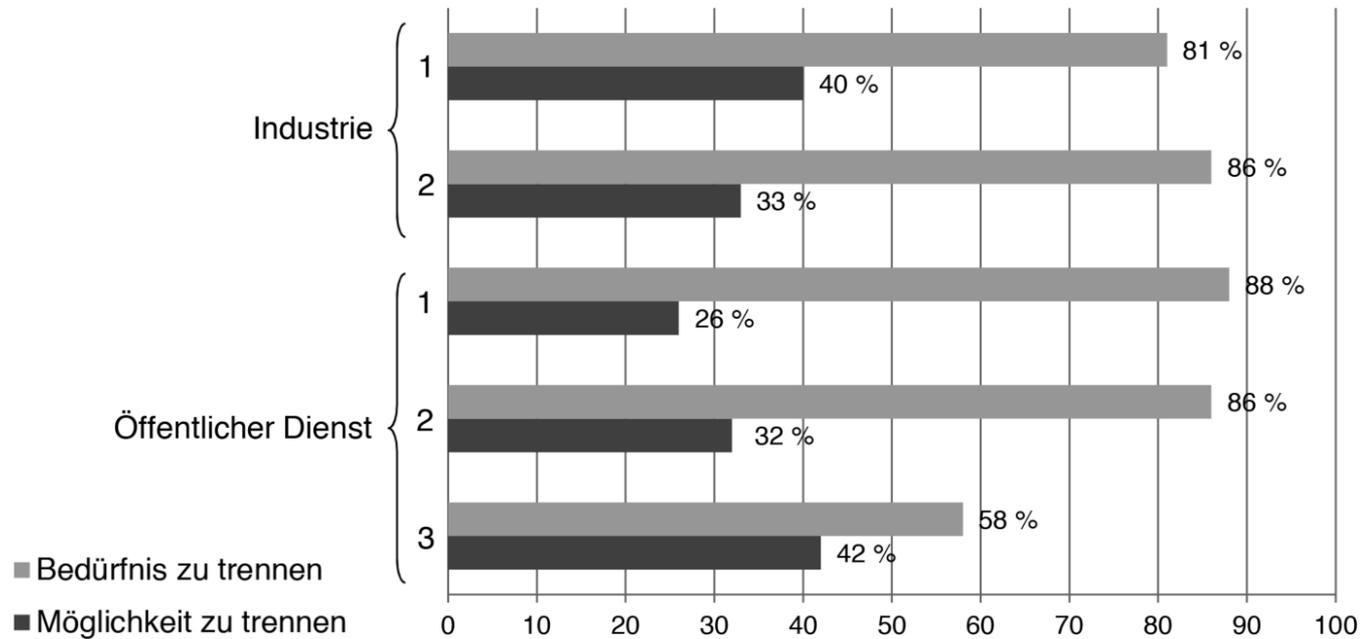
$N = 2.424$  (Längsschnitt, Industrie)

Rexroth, Sonntag et al. (2014); Sonntag (2014a)



# Das WLB-Projekt

## - Abgrenzung von Arbeit und Privatleben -



N = 2.424 (Längsschnitt, Industrie)

Peters, Rexroth, Feldmann, & Sonntag (2014); Sonntag (2014a)





Dynamisierung der Umfeldbedingungen menschlicher Arbeit

(Work) Life Balance – Eine Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen?

Gestaltung einer guten Life Balance



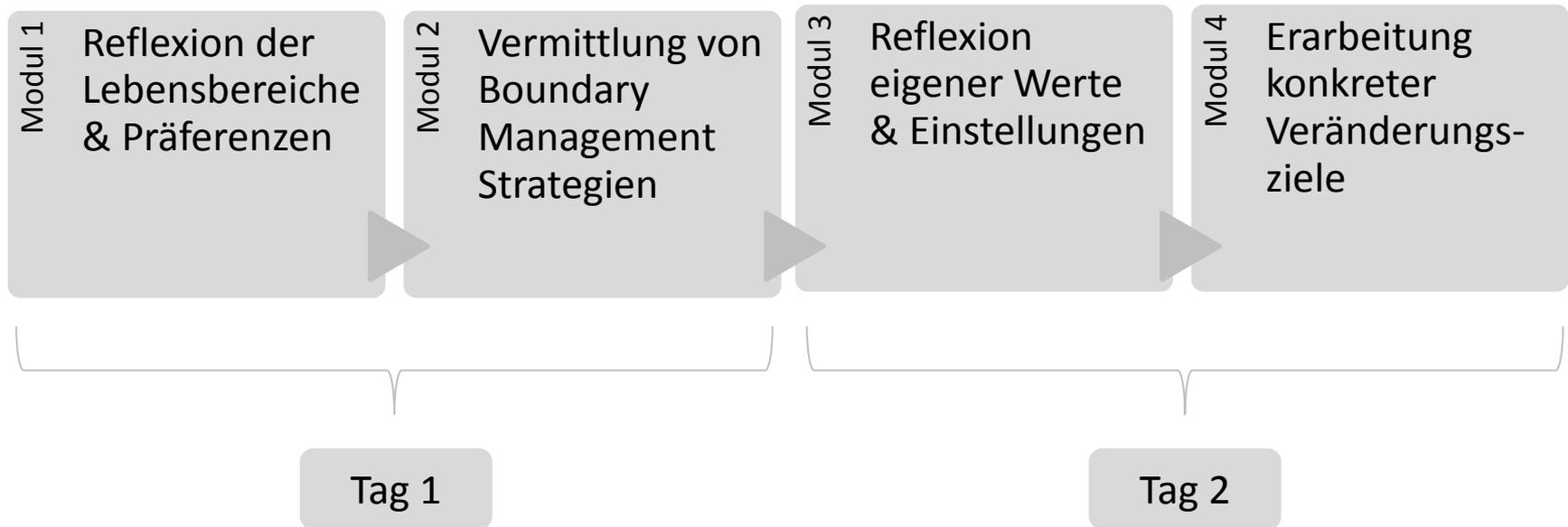
# Interventionen für eine gute Life Balance

- Maßnahmen des Gesundheitsmanagements
  - Teilzeit-Verträge, Job-Sharing, Mobiles Arbeiten, Tele-Arbeitsplätze, KiTa etc.
  - Stresstraining, Sport-/Ernährungsangebote etc.
- Aussetzung des E-Mail-Verkehrs im Urlaub und nach Feierabend
- Führungsleitlinien zur Life Balance
  - Grenzen beachten
  - Erholung bewusst einsetzen
  - Abschalten können
  - Arbeit und Privates vereinbaren
- Training „Ausgeglichen! Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben“



# Ausgeglichen!

- Ein Training zur Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben -



➔ Ziel: Verbesserte, individuell angepasste Abgrenzung von Arbeit und Privatleben



# Interventionen für eine gute Life Balance

- Maßnahmen des Gesundheitsmanagements
- Aussetzung des E-Mail-Verkehrs im Urlaub und nach Feierabend
- Führungsleitlinien zur Life Balance
- Training „Ausgeglichen – Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben“

**➔ Nicht vergessen:  
Eigenverantwortung und Achtsamkeit,  
Gesundheit und Lebensstil!**



# Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Elisa Feldmann, M.Sc. Psych.

Universität Heidelberg

Arbeits- und Organisationspsychologie

Hauptstraße 47-51

69117 Heidelberg

[elisa.feldmann@psychologie.uni-heidelberg.de](mailto:elisa.feldmann@psychologie.uni-heidelberg.de)

06221 547319

[www.ao.uni-hd.de](http://www.ao.uni-hd.de)



- Amstad, F. T., Meier, L. L., Fasel, U., Elfering, A., & Semmer, N. K. (2011). A meta-analysis of work-family conflict and various outcomes with a special emphasis on cross-domain versus matching-domain relations. *Journal of Occupational Health Psychology, 16*(2), 151-169.
- Becker, P. R. & Spellenberg, U. (2014). Best-Practice: Life-Balance bei der Daimler AG. In Kh. Sonntag (Ed.), *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt* (pp. 171-184). Kröning: Asanger.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2005). Work-Life-Balance. Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität. Analyse der volkswirtschaftlichen Effekte – Zusammenfassung der Ergebnisse. Berlin: Druck Vogt.
- Nohe, C., Meier, L. L., Sonntag, Kh., & Michel, A. (2015). The chicken or the egg? A meta-analysis of panel studies of the relationship between work-family conflict and strain. *Journal of Applied Psychology, 100*, 522-536.
- Peters, A., Rexroth, M., Feldmann, E., & Sonntag, Kh. (2014). Harmonisierung des Arbeits- und Privatlebens durch Grenzziehung – ein arbeitspsychologisches Training. In Kh. Sonntag (Ed.), *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt* (pp. 129-152). Kröning: Asanger.
- Rexroth, M., Nohe, C., Sonntag, Kh., & Feldmann, E. (2014). Theorien und Konzepte der “Work-Life-Balance” Forschung. In Kh. Sonntag (Ed.), *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt* (pp. 23-38). Kröning: Asanger.
- Rexroth, M., Sonntag, Kh., Goecke, T., Klöpfer, A., & Mensmann, M. (2014). Wirkung von Anforderungen und Ressourcen auf die Zufriedenheit mit der Work-Life-Balance. In Kh. Sonntag (Ed.), *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt* (pp. 85-128). Kröning: Asanger. Sonntag, Kh. (Ed.) (2014a). *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt*. Kröning: Asanger.
- Sonntag, Kh. (2014a). *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt*. Kröning: Asanger.
- Sonntag, Kh. (2014b). Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben: Herausforderungen für den Einzelnen, die Organisation und die Arbeitspsychologie. In Kh. Sonntag (Ed.), *Arbeit und Privatleben harmonisieren. Life Balance Forschung und Unternehmenskultur: Das WLB-Projekt* (pp. 3-20). Kröning: Asanger.