

Univ.-Prof. Dr. Stefan Süß
Dipl.-Kffr. Shiva Sayah

Präsentation und Diskussion eines Handlungsratgebers zu Work-Life-Balance

www.flink-projekt.de



Work-Life-Balance

- generell: Vereinbarkeit zwischen Arbeit und Privatleben
- hauptsächlich drei Konzepte in der Wissenschaft
 - *Work-Life-Conflict:*
Konflikte aufgrund der begrenzten Zeit und Energie
 - *Work-Life-Enrichment:*
Übertragung von Erfahrungen und Fähigkeiten
 - *Work-Life-Boundaries:*
Grenzgestaltung auf zeitlicher, räumlicher und psychologischer Ebene
- Für Freelancer ergeben sich durch die Selbstständigkeit und die Projektarbeit sowohl Potenziale als auch Herausforderungen für ihre Work-Life-Balance.

Empirische Studien zur Work-Life-Balance von IT- und Medienfreelancern

- Interviewstudie
 - Besonderheiten des Freelancings hinsichtlich der Work-Life-Balance
- großzahlige Online-Studie
 - Untersuchung des Einflusses verschiedener Aspekte (z. B. Einkommen, Arbeitszeit, Anzahl der Kinder) auf Konflikte
- Interviewstudie
 - Grenzgestaltung, insbesondere in Hinblick auf die Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien

Test (1)

Denken Sie an Ihre letzte typische Arbeitswoche. Wie stark haben Sie Zeitdruck erlebt?

- Zeitdruck ist immer da, aber ich habe gelernt mir ab und zu Freiräume zu schaffen. (2)
- In kritischen Projektphasen kann es schon mal ein wenig brenzlig werden, im Großen und Ganzen habe ich meine Zeit jedoch gut im Griff. (1)
- Zeitdruck ist mein ständiger Begleiter. Schließlich gibt es Deadlines, die einzuhalten sind. (3)

Sie kommen nach einem anstrengenden Tag nach Hause. Was steht nun an?

- Nichts; alle Geschäfte haben geschlossen und die meisten Menschen schlafen bereits. Ich lege mich schlafen, um am nächsten Tag wieder weitermachen zu können. (3)
- Ich unternehme etwas mit Freunden oder mit der Familie, damit ich aus dem Alltagstrott herauskomme. (1)
- Ich brauche erst mal ein wenig Zeit für mich. Nach einer kurzen Erholungsphase, gehe ich jedoch den Dingen nach, die mir in meiner Freizeit wichtig sind. (2)

Sie haben einen beachtlichen Betrag im Lotto gewonnen. Wie geht es im Job für Sie weiter?

- Davon habe ich schon längst geträumt – ich hänge meinen Job an den Nagel und mache nur noch Dinge, die ich gerne mache. (3)
- Meine Arbeit gefällt mir so, wie sie ist. Ich würde höchstens Kleinigkeiten ändern. (1)
- Nach einer Auszeit überlege ich mir, wie ich meine Arbeit angenehmer gestalten kann. (2)

Test (2)

Einige Personen sehen Ihre Arbeit als Selbstverwirklichung. Wie stehen Sie zu Ihrer Beschäftigung als Freelancer?

- An sich mache ich das gerne. Die Bedingungen (z. B. Arbeitszeiten, Einkommen) stimmen jedoch nicht. (2)
- Dem kann ich nur zustimmen. Das positive Gefühl, das mir die Arbeit gibt, prägt auch mein Privatleben. (1)
- Hätte ich die Wahl gehabt, würde ich etwas anderes machen. (3)

Sie unternehmen am Wochenende etwas mit Ihren Freunden bzw. mit Ihrer Familie als ein Kunde anruft und Sie um einen Gefallen bittet. Wie reagieren Sie?

- Ich erkläre dem Kunden freundlich, dass ich es gerne direkt am Montag erledige. Schließlich ist mir die Zeit mit meinen Freunden/meiner Familie wichtig. (2)
- Ich gehe gar nicht erst ans Telefon. Auch Auftraggeber müssen lernen, dass es ein Leben außerhalb der Arbeit gibt. (1)
- Ich suche mir einen ruhigen Ort und erledige diese Angelegenheit. Der Kunde ist schließlich König. (3)

Am Abend und am Wochenende...

- ...genieße ich die freie Zeit und schalte komplett ab. (1)
- ...erledige ich andere berufliche Dinge, die sonst auf der Strecke bleiben würden. (3)
- ...muss ich manchmal noch ein paar berufliche Dinge erledigen. Im Großen und Ganzen gehe ich jedoch Freizeitaktivitäten nach. (2)

Test (3)

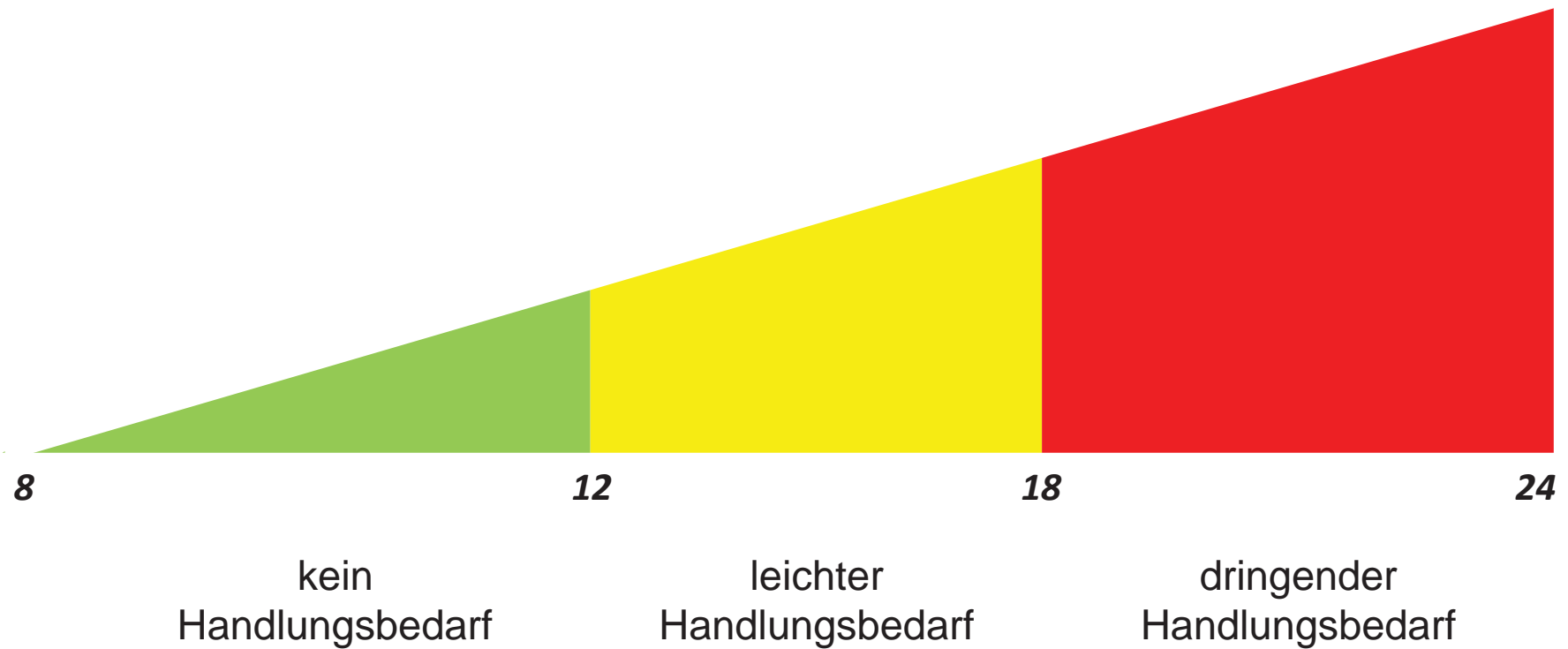
In den nächsten Wochen stehen einige private Termine an, z. B. der Geburtstag der besten Freundin/des besten Freundes, ein Fußballspiel Ihres Sohnes oder ein langgeplantes Treffen mit alten Freunden. Was ist Ihr erster Gedanke?

- Zu allen Terminen werde ich es wohl nicht schaffen. Da muss ich klare Prioritäten setzen. Die Arbeit erledigt sich schließlich nicht von alleine. (2)
- Das geht auf keinen Fall. Das ist ja nicht das erste Mal, dass ich etwas absage. Meine Freunde kennen /meine Familie kennt das schon von mir. (3)
- Das gute am Freelancer-Dasein ist, dass ich meine Arbeit so legen kann, wie es gerade passt. Die Termine nehme ich wahr und die Arbeit verlege ich einfach auf eine andere Zeit. (1)

Wie stehen Sie zu mobilen Technologien, die die Arbeit von überall ermöglichen?

- Das ist wunderbar. Die Zeit, in der ich unterwegs bin, kann ich auch noch für die Arbeit nutzen und habe mehr Freizeit, wenn ich zu Hause bin. (1)
- Das ist schon recht praktisch, aber es nervt auch manchmal, wenn das Handy ständig blinkt. (2)
- So viel Technik nervt mich, ständig blinkt oder piept irgendetwas – da wird man doch verrückt. (3)

Auswertung



Diskussion



Kontakt Daten

www.flink-projekt.de



Univ.-Prof. Dr. Stefan Süß
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Lehrstuhl für BWL, insb. Organisation und Personal
Tel.: +49 211 81 - 13995
Email: stefan.suess@hhu.de



Dipl.-Kffr. Shiva Sayah
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
Lehrstuhl für BWL, insb. Organisation und Personal
Tel.: +49 211 81 - 14814
Email: shiva.sayah@hhu.de