

Praxisempfehlungen für Freelancer



Freelancer im Spannungsfeld
von Flexibilisierung und Stabilisierung

Teilprojekt III:
Psychologische Perspektiven



Campus der FernUniversität in Hagen an der Universitätsstraße

Impressum

Verantwortlich: FernUniversität in Hagen
Lehrgebiet Psychologie des Erwachsenenalters
Gestaltung: Dez. 2.6.3
Stand: Oktober 2012

Forschungsrahmen

Vor dem Hintergrund eines zunehmend dynamischeren Wettbewerbs kann seit Jahren eine weitreichende organisatorische Flexibilisierung von Unternehmen beobachtet werden. Diese Flexibilisierung führt zu tiefgreifenden Veränderungen in der Personalstruktur vieler Unternehmen. Dabei haben in den letzten Jahren sogenannte atypische Beschäftigungsverhältnisse und damit die Arbeitsform „Freelance“ zunehmende Relevanz erlangt. Aus Sicht der Unternehmen ist die Flexibilisierung der Wertschöpfung durch Freelancer notwendig und wird deshalb als positive Entwicklung betrachtet. In der Öffentlichkeit fällt die Bewertung der zunehmenden Flexibilisierung bei gleichzeitigem Wegfall von beruflicher und damit auch privater Stabilität vielfach negativ aus. Die Konsequenzen für den einzelnen Werk tätigen wären demnach eher nachteilig als vorteilhaft. Wissenschaftlich ist bislang jedoch nicht umfassend erforscht, inwieweit die Flexibilisierung seitens der betroffenen Freelancer als eine Belastung oder aber als eine Chance wahrgenommen wird. Vor diesem Hintergrund besteht die Notwendigkeit einer differenzierten Untersuchung der nur auf den ersten Blick homogenen Gruppe von Freelancern.

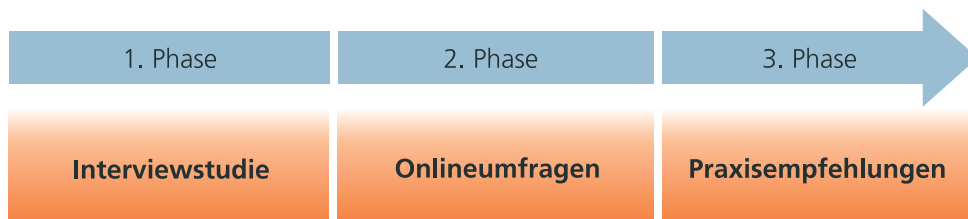
Vor diesem Hintergrund beschäftigt sich das vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) geförderte Verbundprojekt **FlinK** mit der Erforschung der zunehmenden Bedeutung von Freelancern im IT- und Medienbereich unter besonderer Berücksichtigung des Spannungsfelds zwischen Stabilitätsbedürfnissen und Flexibilitätsanforderungen. Das Projekt besteht aus drei Teilprojekten mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Neben der Erforschung des Phänomens Freelance aus Sicht der Unternehmen wird die individuelle Ebene der Freelancer sowohl aus betriebswirtschaftlicher als auch aus psychologischer Perspektive untersucht. In unserem Forschungsvorhaben, das sich mit der individuellen Ebene aus psychologischer Perspektive beschäftigt, wurde gefragt, welche speziellen psychologischen Anforderungen an Freelancer im IT- und Medienbereich gestellt werden und welche Bedingungen zu ihrer Zufriedenheit und ihrem beruflichen Erfolg beitragen.

Projektziele und Projektphasen

Auf Basis der Ergebnisse unseres Forschungsprojektes wurden Praxisempfehlungen für Freelancer abgeleitet und in dieser Broschüre gebündelt. Zum einen richten sich die Praxisempfehlungen an Personen, die bereits als Freelancer arbeiten und unsicher sind, ob diese Form der Tätigkeit für sie die richtige ist. Zum anderen richten sie sich an Personen, die Freelancer werden wollen bzw. mit dem Gedanken spielen, sich aus einer Festanstellung heraus selbstständig zu machen. Diese Broschüre versucht erste Antworthinweise auf die Frage zu geben, ob eine Person aufgrund ihrer Persönlichkeitsstruktur, ihrer Verhaltensweisen,

Kompetenzen und Motive eine Passung zur Tätigkeit als Freelancer aufweist. Das Vorhandensein entsprechender fachlicher Qualifikationen wird dabei vorausgesetzt. Um diese Empfehlungen geben zu können, wurde zunächst eine kleine Anzahl von Freelancern im Rahmen einer Interviewstudie befragt. Daran schloss sich eine Online-Umfrage bei einer großen Stichprobe von Freelancern und einer Vergleichsgruppe von Angestellten im IT- und Medienbereich an. Schließlich wurden als Basis für die Praxisempfehlungen besonders erfolgreiche und zufriedene im Kontrast zu besonders erfolglosen und unzufriedenen Teilgruppen in den Fokus gerückt.

Das Forschungsprojekt der FernUniversität in Hagen unterteilt sich in drei Phasen:



Forschungsergebnisse

Interviewstudie

In einer Interviewstudie mit 42 Freelancern aus dem IT- und Medienbereich ging es darum, mit dem Freelancing einhergehende positive oder negative Konsequenzen auf Individualebene herauszufiltern. Dabei stand die grundsätzliche Frage im Vordergrund, inwieweit Freelancer eigentlich „alle gleich“ sind oder sich nicht doch in Abhängigkeit von Beschäftigungsfeldern, Kontextfaktoren, spezifischen Herausforderungen, aber auch mit Blick auf ihre Bedürfnisse und Bewertungen systematisch unterscheiden. Ausgangspunkt war die Überlegung, dass unterschiedliche „Typen“ von Freelancern über unterschiedliche psychische und externe Ressourcen verfügen könnten, die ihrerseits zu einem mehr oder auch weniger gelungenen Fit zwischen Person- und Kontextmerkmalen führen. In der Zusammenschau der Befunde zeichnen sich drei branchenspezifische „Freelancer-Typen“ ab:

- Die IT-Freelancer erscheinen als die **unaufgeregt Rationalen** mit einer abgewogenen und erfolgreich verlaufenden Kosten-Nutzen-Bilanz auf allen Ebenen. IT-Freelancer haben häufig aus „der Not eine Tugend“ gemacht und sind so aus verschiedenen Gründen (Krisen, Mobbing, Insolvenz) zu einer freiberuflichen Tätigkeit gekommen. Sie sind es gewohnt, dass ihr Beruf bzw. ihre Tätigkeit nach außen nur schwer „erkennbar“ ist, was ihnen persönlich jedoch „egal“ ist. Sie

verfolgen unternehmerische Ziele (z. B. Erweiterung des Kundenkreises), sind mit ihrem Einkommen sehr zufrieden und empfinden die Flexibilitätsanforderungen eher als Herausforderung denn als Belastung. Die Akquirierung von Aufträgen erfolgt mehrheitlich über Vermittler, wobei ihnen die Akquise selbst leicht fällt. Sie schätzen die Relevanz der Selbstvermarktung als hoch ein. Mit dem Klischee des einsamen, alleine arbeitenden Freelancers haben sie nichts gemeinsam. Sie identifizieren sich häufig mit der Organisation, für die sie arbeiten, und sehen die Mitarbeiter als Kollegen an. Sie legen großen Wert auf soziale Kompetenzen und trennen am deutlichsten zwischen Berufs- und Privatleben.

- Die Journalisten kommen **intrinsisch motivierten Überzeugungstätern** gleich, die trotz hoher psychischer und ökonomischer Kosten „an der Sache dranbleiben“. Sie haben häufiger eine klassische Ausbildung (Volontariat) durchlaufen, ohne die klare Zielvorstellung verfolgt zu haben, freiberuflich arbeiten zu wollen. Sie schätzen die gute „Erkennbarkeit“ ihres Berufes (insbesondere im Bereich Printmedien). Sie verfolgen eher fachlich orientierte Ziele (z. B. Erhöhung der fachlichen Expertise) und sind mit ihrer Entlohnung am wenigsten zufrieden. Äußere Anerkennung ist für sie motivational am wenigsten wirksam. Sie erleben die Fle-

xibilitätsanforderungen als belastend, weniger als positive Herausforderung. Sie akquirieren ihre Aufträge mehrheitlich selbst, wobei ihnen die Akquise häufig unangenehm ist. Die Relevanz der Selbstvermarktung schätzen sie jedoch als hoch ein. Das Klischee des einsamen, alleine arbeitenden Freelancers trifft oft auf sie zu. Doch auch sie identifizieren sich häufig mit der Organisation, für die sie arbeiten, und sehen die Mitarbeiter zum Teil als Kollegen an. Sie müssen eine hohe Flexibilität als überfachliche Qualifikation mitbringen und haben eine hohe Überlappung zwischen Berufs- und Privatleben.

- Freelancer im Bereich Gestaltung und PR hingegen entsprechen **flexiblen Individualisten**. Sie haben mehrheitlich ganz bewusst die Entscheidung für eine kreative und unabhängige Arbeit getroffen. Ihr Beruf ist zumeist nach außen erklärungsbedürftig, was sie aber nicht weiter stört. Für sie ist Anerkennung ein motivational wichtiger Aspekt, ebenso wie das unabhängige Arbeiten. Ein Spannungsfeld zwischen Flexibilitätsanforderungen und Stabilitätsbedürfnissen empfinden sie deutlich weniger als die Gruppe der Journalisten. Flexibilitätsanforderungen werden dabei eher als positive Herausforderung erlebt. Die Akquirierung von Aufträgen erfolgt mehrheitlich über Empfehlungen. Die Akquise selbst ist ihnen häufig unangenehm. Die Relevanz der Selbstvermarktung schätzen sie als hoch ein. Das Klischee des ein-

samen, alleine arbeitenden Freelancers trifft auf sie teilweise zu. Sie identifizieren sich häufig mit der Organisation für die sie arbeiten, sehen jedoch die Mitarbeiter der Organisation selten als ihre Kollegen an. Sie brauchen als überfachliche Qualifikation Verkaufstalent und Gewissenhaftigkeit und weisen die höchste Überlappung zwischen ihrem Berufs- und Privatleben auf.

Online-Studien

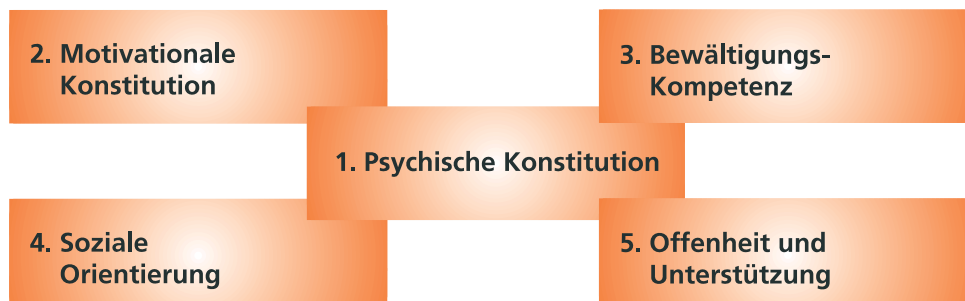
Im Anschluss an die Interviewstudie wurden zwei Online-Umfragen mit insgesamt 483 Freelancern und Angestellten im IT- und Medienbereich durchgeführt. Dabei stand die Forschungsfrage im Vordergrund, ob und wie sich Freelancer von Angestellten unterscheiden und welche zentralen psychologischen Dimensionen zu ihrer Zufriedenheit und ihrem Berufserfolg (subjektiv eingeschätzt im Vergleich zu anderen; objektiv erfasst durch die Einkommensentwicklung) beitragen.

Zur Untersuchung der Forschungsfragen und damit der speziellen Situation von Freelancern im Spannungsfeld zwischen Flexibilitätsanforderungen und Stabilitätsbedürfnissen kam im Rahmen der Online-Umfragen eine große Anzahl von Fragebögen zum Einsatz. Um aus der Vielzahl der Informationen die zentralen Ergebnisse zu analysieren und zu kondensieren, wurden mit geeigneten statistischen Verfahren zentrale Dimensionen herausgefiltert, auf denen sich Freelancer und Angestellte systematisch unterscheiden.

Es konnten fünf Dimensionen ermittelt werden:

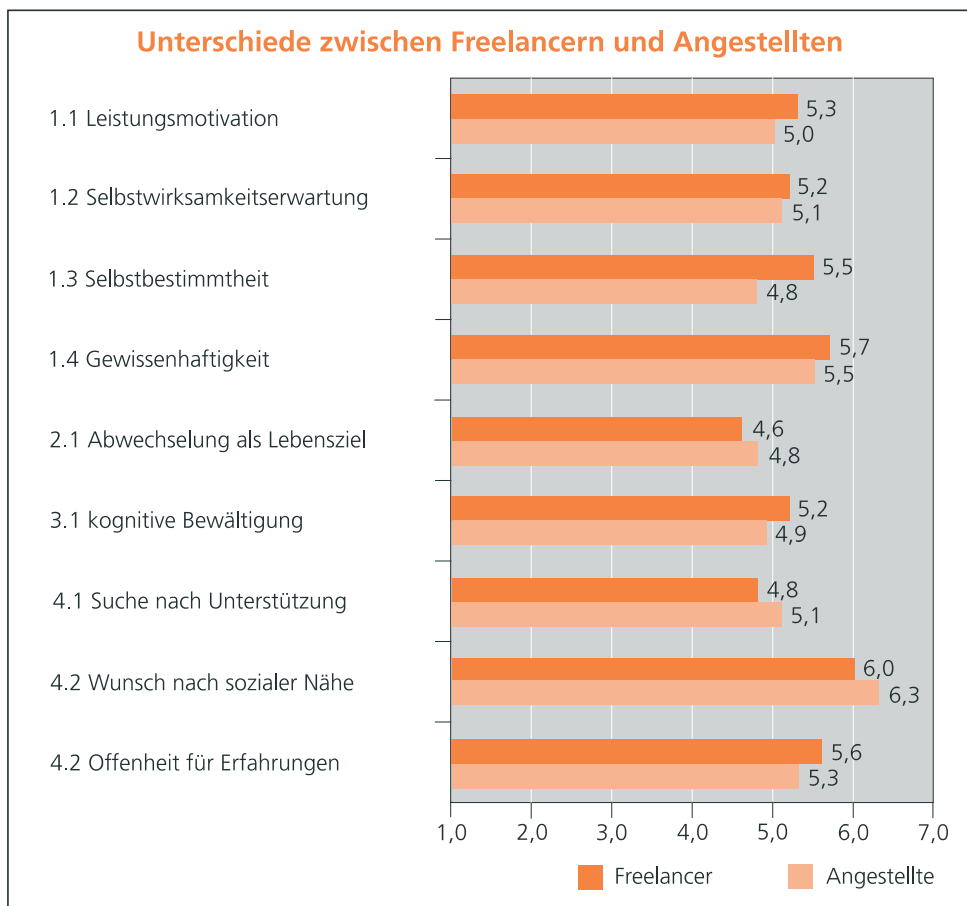
1. Unter **psychischer Konstitution** sind Aspekte wie Leistungsmotivation, Selbstwirksamkeitserwartung, emotionale Stabilität und Gewissenhaftigkeit zu verstehen.
2. **Motivationale Konstitution** beinhaltet Aspekte wie Macht, Affiliation und Abwechslung als Lebensziele.
3. **Bewältigungskompetenz** enthält neben dem Aspekt der kognitiven Bewältigung auch Aspekte wie strategische Planung und präventive Bewältigung.
4. **Soziale Orientierung** beinhaltet neben der Suche nach Unterstützung auch das Interesse an Nähe in sozialen Beziehungen.
5. **Offenheit und Unterstützung** schließt neben der Offenheit für neue Erfahrungen auch das Interesse an Weiterentwicklung und Altruismus mit ein.

Psychologische Dimensionen



Die Ergebnisse auf Basis der Einzelaspekte der fünf psychologischen Dimensionen zeigen, dass Freelancer über eine höhere erfolgsorientierte Leistungsmotivation verfügen und ihre Selbstbestimmtheit im Sinne ihres beruflichen Handlungsspielraums höher einschätzen als Angestellte. Im Vergleich zu Angestellten sind sie stärker von ihrer Selbstwirksamkeit überzeugt, sind gewissenhafter bei der Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit und verfügen über eine höhere Bewältigungskompetenz.

Darüber hinaus sind sie offener für neue Erfahrungen. Angestellte sind demgegenüber mehr an Abwechslung in ihrem Berufs- und Privatleben sowie an Nähe in sozialen Beziehungen interessiert. Darüber hinaus suchen sie häufiger soziale Unterstützung als Freelancer. Für die Gruppe der Freelancer im IT- und Medienbereich gilt somit, dass sie sich insbesondere durch ihre psychische Konstitution und höhere Planungs- und Bewältigungskompetenzen von Angestellten unterscheiden.

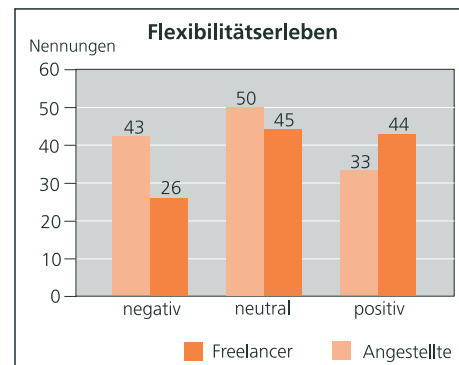


Im Rahmen der Online-Untersuchung wurden zusätzlich offene Fragen erhoben, die insbesondere für die spezielle Situation der Freelancer im Spannungsfeld zwischen Flexibilitätsanforderungen einerseits und Stabilitätsbedürfnissen andererseits interessante Befunde aufzeigen.

Bei der Frage nach den privaten Zielen der Befragten zeigt sich, dass Angestellte im Vergleich zu Freelancern deutlich mehr Ziele zu Gesundheit und Wohlbefinden sowie Ziele, die sich auf Familie und sonstige soziale Beziehungen beziehen, angeben. Bei der Frage nach beruflichen Zielen antworten Angestellte im Vergleich zu Freelancern mehr mit der Angabe von Lern- und Wachstumszielen (z. B. Weiterentwicklung oder Fortbildung) sowie emotionalen Zielen (z. B. Zufriedenheit, Glück). Neben den privaten und beruflichen Zielen wurde auch danach gefragt, wie die Befragten mit Schwierigkeiten bei der Erreichung beruflicher Ziele umgehen. Im Umgang mit Zielbarrieren können grundsätzlich zwei Zielverfolgungsstrategien unterschieden werden:

1. die Fähigkeit, persönliche Ziele in Abhängigkeit von den persönlichen Entwicklungsbedingungen und Lebensumständen zu verfolgen (Assimilation),
2. die Bereitschaft, Ziele an gegebene oder veränderte Handlungsmöglichkeiten anzupassen und blockierte Entwicklungspfade gegebenenfalls zu verlassen (Akkommodation).

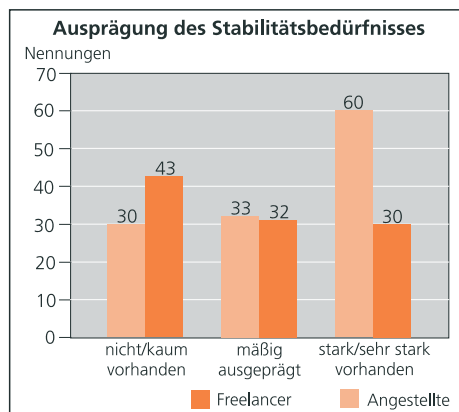
Die Ergebnisse unserer Studie zeigten, dass Angestellte häufiger assimilative Zielverfolgungsstrategien aufweisen als Freelancer. Demgegenüber besitzen Freelancer gleichermaßen akkommodative und assimilative Zielverfolgungsstrategien. Im Hinblick auf den beruflichen Werdegang zeigt sich darüber hinaus, dass Angestellte häufiger einen kontinuierlichen Werdegang haben als Freelancer und Freelancer häufiger einen diskontinuierlichen. Neben unterschiedlichen privaten und beruflichen Zielpräferenzen, Zielverfolgungsstrategien sowie dem beruflichen Werdegang wurde das Erleben der speziellen beruflichen Situation analysiert.



Auf die Frage nach dem Empfinden von Flexibilitätsanforderungen zeigt sich, dass Freelancer die hohen Flexibilitätsanforderungen, die ihre Tätigkeit mit sich bringt, positiver bewerten als Angestellte. Angestellte hingegen empfinden hohe Flexibilitätsanforderungen im Zusammenhang mit ihrer Tätigkeit eher als negativ bzw. belastend.

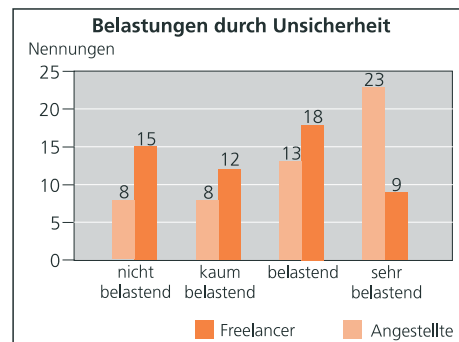
Neben der Frage nach dem Empfinden von Flexibilitätsanforderungen wurde auch nach der Ausprägung des individuellen Stabilitätsbedürfnisses im Sinne von finanzieller Absicherung oder Altersvorsorge gefragt. Es zeigt sich, dass Freelancer im Vergleich zu Angestellten ein deutlich geringer ausgeprägtes Stabilitätsbedürfnis haben. 41 % der befragten Freelancer sprechen sogar davon, dass ein solches Stabilitätsbedürfnis bei ihnen kaum oder gar nicht vorhanden ist.

Ergänzt werden diese Befunde durch die Ergebnisse zum Unsicherheitserleben. Zunächst zeigt sich wie erwartet, dass Freelancer häufiger Unsicherheit in ihrem Berufsalltag erleben als Angestellte. Schaut man sich jedoch die Ergebnisse zur wahrgenommenen Belastung der beruflichen Unsicherheit an, so relativieren sich die Ergebnisse.



Für Freelancer ist Unsicherheit deutlich weniger belastend als für Angestellte. Insbesondere an den beiden Endpunkten der Skala zeigt sich, dass Freelancer im

Vergleich zu Angestellten berufliche Unsicherheit deutlich häufiger als nicht belastend empfinden. Demgegenüber schätzen Angestellte die berufliche Unsicherheit häufiger als sehr belastend ein.

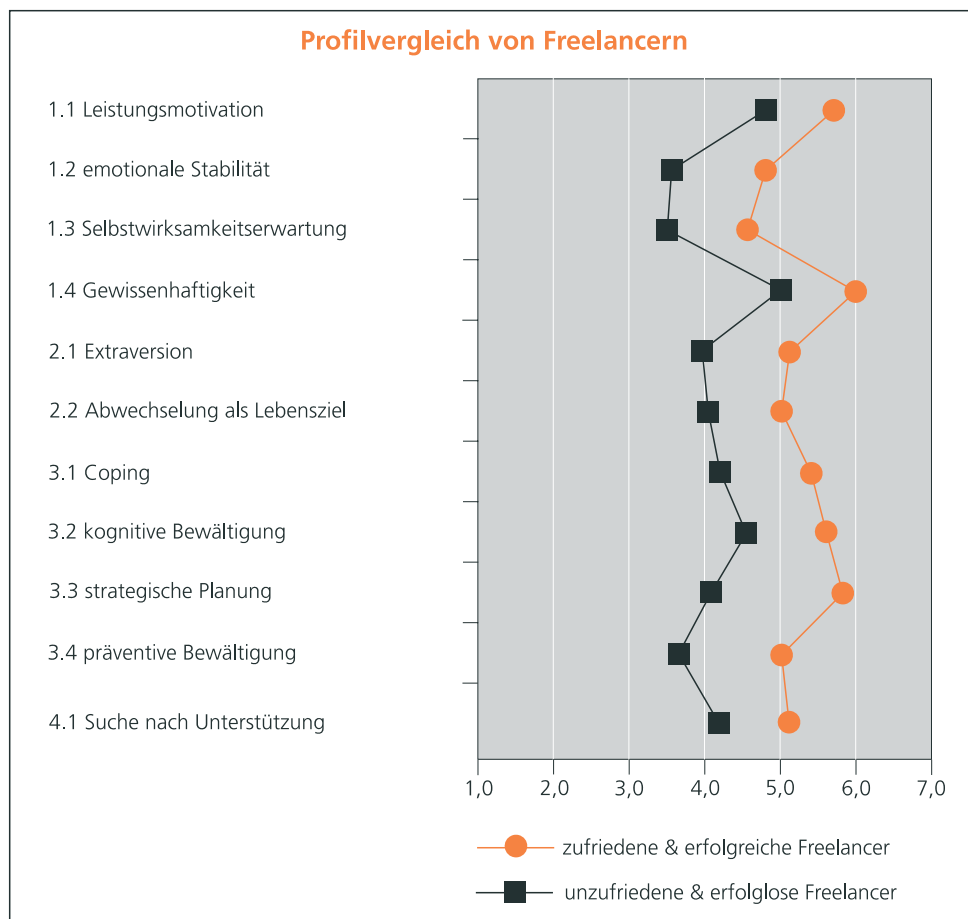


Zusammenfassend kann somit festgehalten werden, dass Freelancer auf der einen Seite zwar hohen Flexibilitätsanforderungen ausgesetzt sind, diese aber als weniger belastend erleben. Auf der anderen Seite haben auch Freelancer ein Bedürfnis nach Stabilität. Es ist jedoch deutlich geringer ausgeprägt als das von Angestellten. Und schließlich belegen die Ergebnisse anschaulich, dass Freelancer das Spannungsfeld zwischen Flexibilitätsanforderungen und Stabilitätsbedürfnissen im Vergleich zu Angestellten als deutlich weniger belastend empfinden. Freelancer scheinen sich also mit ihrer speziellen beruflichen Situation positiv arrangiert zu haben und mehrheitlich gut damit zurechtzukommen. Die Daten bestätigen damit insgesamt eher solche Diagnosen, die neue Tätigkeitsformen wie Freelancing als positive Herausforderung denn als Bedrohung für die psychische Gesundheit sehen.

Extremgruppenvergleich: zufrieden und erfolgreich vs. unzufrieden und erfolglos

Schaut man sich vor dem Hintergrund der Forschungsfrage, welche Bedingungen zu Zufriedenheit und beruflichem Erfolg von Freelancern beitragen, Extremgruppen sehr erfolgreicher und zufriedener bzw. erfolgloser und unzufriedener Freelancer (jeweils 10 % der Stichprobe im unteren und oberen Bereich) vergleichend an, so

finden sich markante Profilunterschiede, die nachfolgend erläutert und analysiert werden.



Profilbeschreibung

1. Psychische Konstitution

Die Dimension *Psychische Konstitution* beinhaltet die vier Aspekte Leistungsmotivation, Selbstwirksamkeitserwartung, emotionale Stabilität und Gewissenhaftigkeit. Unter **Leistungsmotivation** versteht man die allgemeine und relativ überdauernde Tendenz, als wesentlich bewertete Aufgaben mit Energie und Ausdauer bis zum erfolgreichen Abschluss zu bearbeiten. Ob eine Person eine Leistungshandlung in Angriff nimmt oder ihr aus dem Weg geht, ist u. a. abhängig von der Ausprägung der basalen Motive „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“. Das Aufsuchen von Aufgaben adäquater Schwierigkeit steigt, je stärker das individuelle Erfolgsmotiv das Misserfolgsmotiv überwiegt. Leistungsmotivierte Personen bevorzugen herausfordernde Aufgaben, die zielgerichtet sind, einen mittleren Schwierigkeitsgrad haben und eine Rückmeldung über die eigene Leistung ermöglichen.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein zufriedener und erfolgreicher Freelancer Situationen mag, in denen er feststellen kann, wie gut er ist und in denen er seine Fähigkeiten testen kann. Er fühlt sich zu Arbeiten hingezogen, in denen er die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten zu prüfen und unter Beweis zu stellen. Bei schwierigen Situationen, in denen viel von ihm selbst abhängt, hat er wenig Angst zu versagen. Außerdem lässt er sich von Aufgaben, bei denen er sich unsicher fühlt oder die nur

schwer zu bewältigen sind, nicht sofort beunruhigen oder verunsichern.

Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die generalisierte subjektive Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen und Fähigkeiten gewünschte Handlungen erfolgreich selbst auszuführen zu können. Eine Person mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung glaubt daran, selbst etwas zu bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können. Dabei geht es somit um die eigene Kompetenzeinschätzung im Anblick neuer oder schwieriger Situationen und Barrieren aus allen Lebensbereichen. In der Auseinandersetzung mit alltäglichen Umwelтанforderungen stellen die individuellen Selbstwirksamkeitserwartungen eine wichtige personale Ressource dar. Wenn Menschen schwierige Dinge zu bewältigen haben, müssen sie die an sie gestellten Anforderungen im Hinblick auf ihre Kompetenzen einschätzen. Erst dann entscheiden sie sich für eine bestimmte Handlung bzw. Bewältigungsreaktion. Die Selbstwirksamkeitserwartung eines zufriedenen und erfolgreichen Freelancers liegt über der eines unzufriedenen und erfolglosen Freelancers. Wenn sich Widerstände auftun, ist ersterer zuversichtlich Mittel und Wege zu finden, um sich durchzusetzen. Wenn er sich bemüht, gelingt ihm meistens die Lösung schwieriger Probleme. Es bereitet ihm kaum Schwierigkeiten, seine Absichten und Ziele zu verwirklichen und für jedes Problem eine Lösung zu fin-

den. In unerwarteten Situationen weiß er, wie er sich verhalten soll, und er ist zuversichtlich, mit überraschenden Ereignissen gut zurechtzukommen. Er sieht Schwierigkeiten gelassen entgegen, weil er auf seine Fähigkeiten vertraut. Wenn neue Aufgaben auf ihn zukommen, weiß er, wie er damit umgehen kann und wie er mögliche Probleme aus eigener Kraft meistern kann.

Emotionale Stabilität ist die ausgeprägte Fähigkeit zur Kontrolle der eigenen Emotionen. Emotional stabile Personen zeigen ausgeglichene und wenig sprunghafte emotionale Reaktionen sowie die Fähigkeit zur raschen Überwindung von Misserfolgen und Rückschlägen. Die emotionale Stabilität einer Person gibt somit Auskunft darüber, wie ängstlich, reizbar, depressiv, befangen, impulsiv und verletzlich sie generell im Vergleich zu anderen ist. Personen mit einer hohen emotionalen Stabilität sind eher ruhig, zufrieden, stabil, entspannt und sicher. Sie erleben seltener negative Gefühle. Die emotionale Stabilität von zufriedenen und erfolgreichen Freelancern liegt deutlich über der von unzufriedenen und erfolglosen Freelancern. So machen sich erstere beispielsweise seltener Sorgen und werden weniger leicht nervös. Zudem sind sie entspannter und können gut mit Stress umgehen.

Der Aspekt **Gewissenhaftigkeit** bezieht sich auf das Arbeitsverhalten einer Person. Personen mit hohen Gewissenhaftigkeitswerten handeln organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, zuverlässig und überlegt. Ein Vergleich der beiden

Extremgruppen zeigt, dass erfolgreiche und zufriedene Freelancer im Vergleich zu unzufriedenen und erfolglosen Freelancern gründlicher arbeiten, sich selbst als weniger faul einschätzen und ihre Aufgaben wirksamer und effizienter erledigen.

2. Motivationale Konstitution

Die Dimension *Motivationale Konstitution* beinhaltet die drei Lebensziele Macht, Affiliation und Abwechslung sowie die Persönlichkeitseigenschaft Extraversion. Grundsätzlich werden Lebensziele als Ziele betrachtet, die auf einer abstrakten Zielebene angesiedelt sind und den Charakter von Oberzielen besitzen sowie Orientierungspunkte für die individuelle Lebensgestaltung liefern. Grundlegend ist dabei die Auffassung, dass das Streben nach Lebenszielen dem Handeln von Menschen Struktur und Bedeutung verleiht. Personen, die das **Lebensziel Macht** haben, ist es wichtig Macht ausüben zu können, einen hohen sozialen Status zu besitzen, öffentliche Anerkennung zu erringen und prestigereiche Positionen einzunehmen. Für das Lebensziel Macht zeigt sich, dass sich zufriedene und erfolgreiche Freelancer nicht von unzufriedenen und erfolglosen Freelancern unterscheiden. So ist es beiden Extremgruppen nicht wichtig Macht ausüben zu können und öffentliche Anerkennung zu gewinnen. Außerdem ist der Besitz eines hohen sozialer Status und die Einnahme einer prestigereichen Position unwichtig.

Affiliation bezeichnet in der Psychologie grundsätzlich das intrinsische Bedürfnis

des Menschen nach Nähe zu anderen Menschen. Personen mit dem **Lebensziel Affiliation** ist es wichtig, viel unter Menschen zu sein, einen großen Bekanntenkreis zu haben, viel mit anderen Menschen zusammen zu unternehmen und viele soziale Kontakte zu haben. Auch hier zeigen sich keine Unterschiede. Beiden Gruppen ist ein großer Bekanntenkreis wichtig, wie auch mit anderen Menschen etwas zu unternehmen und viele soziale Kontakte zu haben.

Beim **Lebensziel Abwechslung** stehen die Aspekte Aufregung, Spannung und neue Erfahrungen im Mittelpunkt. Personen, die dieses Lebensziel verfolgen, ist es wichtig ein spannendes Leben zu führen, Abenteuer zu erleben, das Leben aus vollen Zügen zu genießen und ein aufregendes Leben zu führen. Im Vergleich zu den anderen beiden Lebenszielen zeigt sich hier ein deutlicher Unterschied. Zufriedenen und erfolgreichen Freelancern ist es wichtig, ein spannendes Leben zu führen und Abenteuer zu erleben. Es bedeutet Ihnen insgesamt viel, das Leben aus vollen Zügen zu genießen.

Extraversion beschreibt die soziale Aktivität und das zwischenmenschliche Verhalten von Personen. Sie ist der Introversion gegenübergestellt. Personen mit hohen Extraversionswerten sind gesellig, aktiv, gesprächig, personenorientiert, herzlich, optimistisch und heiter. Sie sind zudem empfänglich für Anregungen und Aufregungen. Introvertierte Personen sind demgegenüber zurückhaltend bei sozialen

Interaktionen, gerne allein und unabhängig. Sie können auch sehr aktiv sein, aber weniger in Gesellschaft. Die Ergebnisse zeigen, dass zufriedene und erfolgreiche Freelancer kommunikativer und gesprächiger sind als unzufriedene und erfolglose Freelancer.

3. Bewältigungskompetenz

Zur Dimension *Bewältigungskompetenz* gehört neben der kognitiven und präventiven Bewältigung sowie der strategischen Planung auch das **Coping** allgemein. Grundsätzlich kann Coping als eine Vielzahl von Strategien und Verhaltensweisen verstanden werden, die der Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren und belastenden Ereignissen und Erlebnissen dienen. Beim Vergleich der beiden Extremgruppen zeigt sich, dass erfolgreiche und zufriedene Freelancer in ihrem Copingverhalten den unzufriedenen und erfolglosen Freelancern überlegen sind. Sie malen sich ihre Wunschträume genau aus, um sie zu verwirklichen. Es kann sie kaum etwas aufhalten, wenn sie sich etwas vorgenommen haben. Sie konzentrieren sich für ihren Erfolg auf das, was wesentlich für sie ist und lassen sich dabei nicht ablenken. Sie arbeiten sich nach oben, auch wenn der Weg steinig ist und haben Freude daran, die Qualität ihrer Arbeit zu verbessern. Darüber hinaus suchen sie sich gerne Herausforderungen und gehen dafür auch Wagnisse ein. Schließlich suchen sie sich eine größere Herausforderung, wenn sie ein Ziel erreicht haben.

Die Skala **kognitive Bewältigung** beschreibt die Simulation und kognitive Abwägung einer Vielzahl von möglichen Verhaltensalternativen bei auftretendem Stress. Es schließt Problemanalysen und das Generieren von hypothetischen Aktionsplänen zur Reduktion antizipierter Belastungen ein. Zeitlich eingeordnet liegt die kognitive Bewältigung zwischen der Intention zum Handeln und dem Einleiten der stressreduzierenden Handlung. Kognitive Bewältigung kann der strategischen Planung vorausgehen. Es handelt sich um eine rationale und problemorientierte Bewältigungsstrategie. Die Ergebnisse zeigen, dass zufriedene und erfolgreiche Freelancer sowohl in der kognitiven und präventiven Bewältigung als auch in der strategischen Planung überlegen sind. Die Ergebnisse zeigen z.B., dass sie Probleme angehen, indem sie sich verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlegen. Bevor sie ein Problem anpacken, stellen sie sich erfolgreiche Problemlösungen und mögliche Konsequenzen vor.

Bei der **strategischen Planung** liegt der Fokus auf dem Prozess der zielorientierten Handlungsplanerstellung. Umfangreiche Aufgaben werden dabei in Abhängigkeit von verfügbaren Ressourcen wie Zeit oder Expertise in kleinere, zu bewältigende Komponenten aufgeteilt, was der Stressbewältigung dient. Diese kognitive Fähigkeit ist essentiell im Umgang mit Anforderungen jeglicher Art.

Strategisches Planen ist eine kognitive Leistung, welche das Coping wesentlich

verbessern kann. Zeitlich gesehen folgt es der kognitiven Bewältigung, die im Vergleich mit dem Planen weniger endgültig ist. Hier zeigt sich in den Ergebnissen die Überlegenheit der zufriedenen und erfolgreichen Freelancer darin, dass sie sich mehrheitlich einen Plan machen und danach vorgehen. Sie lösen berufliche Probleme Schritt für Schritt und konzentrieren sich auf die wesentlichen Dinge.

Präventive Bewältigung meint die Kognitionen und Verhaltensweisen, mit denen potentielle Stressoren antizipiert werden, sowie die Bewältigungsmaßnahmen, die eingeleitet werden, bevor der Stressor sich voll ausbildet. Individuell fließen dabei die Erfahrung, Voraussicht oder bereits erworbenes Wissen einer Person bezüglich der Stressbewältigung ein. Optimale präventive Bewältigung kann dazu führen, dass der Stressor überhaupt nicht auftritt. Die Ergebnisse zeigen, dass erfolgreiche und zufriedene Freelancer zur präventiven Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen Vorkehrungen für die Zukunft treffen. Schon bevor etwas Schlimmes eintritt, sind sie auf die Folgen oder mögliche Schicksalsschläge vorbereitet und wappnen sich für die Zukunft.

4. Soziale Orientierung

Die Dimension *Soziale Orientierung* beinhaltet neben der sozialen Orientierung selbst das Lebensziel nach sozialer Nähe und die Persönlichkeitseigenschaft Verträglichkeit. **Soziale Unterstützung** hat eine wichtige Bedeutung für den Erhalt von Gesundheit und für die Bewältigung

auf die Hilfe anderer vertrauen zu können, stärkt die eigene Handlungsbereitschaft und wirkt emotional stabilisierend, um adäquat mit kritischen Anforderungen oder dem Lebensstress allgemein umgehen zu können. Dabei gilt die Mobilisierung und Inanspruchnahme von sozialer Unterstützung selbst als Bewältigungsstrategie, deren Erfolg u.a. davon abhängt, wie kompetent jemand sein soziales Netzwerk aktivieren kann und wie verlässlich die zwischenmenschlichen Beziehungen sind.

Die Ergebnisse zeigen, dass zufriedene und erfolgreiche Freelancer mehr auf soziale Unterstützung zurückgreifen als unzufriedene und erfolglose Freelancer. So vertrauen sie darauf, dass sie Menschen haben, auf die sie sich verlassen können und die ihnen Hilfe anbieten, wenn sie diese brauchen. Bevor ihnen Probleme über den Kopf wachsen, versuchen sie beispielsweise ihre Gedanken mit Hilfe von Freunden zu ordnen. Es hilft ihnen, wenn andere Leute ihre Sichtweise auf ihr Problem darstellen. Sie sind zuversichtlich, dass ihnen andere helfen, wenn ihnen alles zu viel wird. Und sie wissen, auf wen sie zählen können, wenn es drauf ankommt.

Das **Lebensziel nach sozialer Nähe** thematisiert den Aspekt, enge, vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen zu haben. Personen mit diesem Lebensziel ist es wichtig, eine tiefgehende Beziehung zu haben, Zuneigung und Liebe zu geben, vertrauensvolle Beziehungen zu anderen Menschen einzugehen und Zuneigung und Liebe zu erhalten. Die Ergebnisse

zeigen, dass es zufriedenen und erfolgreichen Freelancern vor allem wichtig ist, Zuneigung und Liebe zu geben. Keine Unterschiede zu unzufriedenen und erfolglosen Freelancern zeigen sich jedoch darin, grundsätzlich tiefgehende und vertrauensvolle Beziehungen zu haben sowie Zuneigung und Liebe zu erhalten.

Verträglichkeit ist in erster Linie eine Persönlichkeitseigenschaft, die interpersonelles Verhalten beschreibt. Ein zentrales Merkmal von Personen mit hohen Verträglichkeitswerten ist ihr Altruismus. Sie begegnen anderen mit Verständnis, Wohlwollen und Mitgefühl. Sie sind bemüht, anderen zu helfen, und überzeugt, dass diese sich ebenso hilfsbereit verhalten werden. Sie neigen zu zwischenmenschlichem Vertrauen, zur Kooperativität und zur Nachgiebigkeit. Personen mit niedrigen Verträglichkeitswerten beschreiben sich im Gegensatz dazu als antagonistisch, egozentrisch und misstrauisch gegenüber den Absichten anderer Menschen. Sie verhalten sich eher kompetitiv als kooperativ. Somit scheint die verträgliche Seite der Dimension eindeutig sozial erwünschter zu sein. Dennoch darf nicht vergessen werden, dass die Fähigkeit, für eigene Interessen zu kämpfen, in vielen Situationen – vor allem für Freelancer – hilfreich ist. So ist Verträglichkeit im Gerichtssaal nicht unbedingt eine Tugend, und in Wissenschaft und Forschung helfen Misstrauen und Skepsis, den Problemen auf den Grund zu gehen. Die Ergebnisse zeigen im Hinblick auf Verträglichkeit, dass sich zufriedene und erfolgreiche Freelancern kaum

von unzufriedenen und erfolglosen Freelancern unterscheiden. Zufriedene und erfolgreiche Freelancer haben lediglich höherer Werte bei dem Aspekt, anderen Personen verzeihen zu können.

5. Offenheit und Unerstützung

Die Dimension *Offenheit und Unterstützung* schließlich umfasst die beiden Lebensziele Altruismus und Leistung sowie die Persönlichkeitseigenschaft Offenheit. Personen, denen das **Lebensziel Altruismus** wichtig ist, setzen sich für andere ein, handeln uneigennützig, tun Gutes und helfen anderen Menschen, die in Not sind. Die Ergebnisse zeigen keine Unterschiede zwischen den beiden Freelancergruppen.

Personen mit dem **Lebensziel Leistung** ist es wichtig, sich kontinuierlich fortzubilden, ihren eigenen geistigen Horizont zu erweitern, sich ständig zu verbessern und ihre Fähigkeiten insgesamt weiterzuentwickeln. Zufriedenen und erfolgreichen Freelancern ist es vor allem wichtig, sich ständig zu verbessern. Keine Unterschiede zu unzufriedenen und erfolglosen Freelancern zeigen sich jedoch darin, sich grundsätzlich fortzubilden, den Horizont zu erweitern und seine Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Mit Offenheit wird das Interesse und das Ausmaß der Beschäftigung mit neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken zum Ausdruck gebracht. Personen mit hohen Offenheitswerten geben häufig an, dass sie ein reges Fantasieleben haben, ihre positiven und negativen Gefüh-

le deutlich wahrnehmen sowie an vielen persönlichen und öffentlichen Vorgängen interessiert sind. Sie beschreiben sich als wissbegierig, intellektuell, fantasievoll, experimentierfreudig und künstlerisch interessiert. Sie sind eher dazu bereit, bestehende Normen kritisch zu hinterfragen und auf neuartige soziale, ethische und politische Wertvorstellungen einzugehen. Sie sind unabhängig in ihrem Urteil, verhalten sich häufig unkonventionell, erproben neue Handlungsweisen und bevorzugen Abwechslung. Personen mit niedrigen Offenheitswerten neigen demgegenüber eher zu konventionellem Verhalten und zu konservativen Einstellungen. Sie ziehen Bekanntes und Bewährtes dem Neuen vor und nehmen ihre emotionalen Reaktionen eher gedämpft wahr. Die Ergebnisse zeigen, dass es kaum Unterschiede im Hinblick auf den Aspekt Offenheit gibt. Beide Gruppen schätzen gleichermaßen künstlerische Erfahrungen und haben eine lebhaftere Fantasie. Zufriedene und erfolgreiche Freelancer sind jedoch wissbegieriger als unzufriedene und erfolglose Freelancer.

Freelancer Check-Liste

Welcher Freelancertyp sind Sie?

Um als Freelancer zufrieden und erfolgreich zu sein, ist das Vorhandensein unterschiedlicher Persönlichkeitseigenschaften, Motive und Verhaltensweisen – neben den selbstverständlich vorausgesetzten

fachlichen Kompetenzen – hilfreich. In der nachfolgenden Checkliste finden Sie fünfzehn Fragen. Testen Sie, ob diese Aspekte auf Sie zutreffen. Wer die Fragen mehrheitlich mit „ja“ beantworten kann, dürfte generell für eine Freelancertätigkeit geeignet sein.

	ja	nein
1. Fühlen Sie sich zu Arbeiten hingezogen, in denen Sie die Möglichkeit haben, Ihre Fähigkeiten zu prüfen und unter Beweis zu stellen?		
2. Haben Sie auch bei schwierigen Situationen keine Angst zu versagen und lassen sich nicht beunruhigen oder verunsichern?		
3. Können Sie Schwierigkeiten gelassen entgegen treten, weil Sie auf Ihre Fähigkeiten vertrauen?		
4. Sind Sie bei neuen Aufgaben zuversichtlich, mögliche Probleme aus eigener Kraft zu meistern?		
5. Würden Sie sich eher als eine ruhige, entspannte und sichere Person bezeichnen, die sich selten Sorgen macht?		
6. Ist es Ihnen wichtig, ein abwechslungsreiches, spannendes Leben zu führen und das Leben aus vollen Zügen zu genießen?		
7. Gehen Sie Probleme an, indem Sie sich verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlegen und sich mögliche Konsequenzen vorstellen?		
8. Treffen Sie im Vorfeld von Herausforderungen schon Vorkehrungen und wappnen sich für mögliche Schwierigkeiten in der Zukunft?		
9. Machen Sie sich bei Ihrer Tätigkeit Pläne, nach denen Sie vorgehen und lösen Sie Probleme Schritt für Schritt, indem Sie sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren?		
10. Vertrauen Sie darauf, dass Sie Menschen haben, auf die Sie sich bei Schwierigkeiten verlassen können und sind Sie zuversichtlich, dass Ihnen andere helfen, wenn Ihnen alles zu viel wird?		
11. Ist es Ihnen wichtig sich ständig zu verbessern und Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen?		
12. Stellen häufig wechselnde Flexibilitätsanforderungen für Sie eine willkommene Anwechslung dar?		
13. Ändern Sie Ihre ursprünglichen Ziele bereitwillig bei auftauchenden beruflichen Schwierigkeiten?		
14. Ist Ihr Stabilitätsbedürfnis im Hinblick auf finanzielle Absicherung und Altersvorsorge eher niedrig ausgeprägt?		
15. Stellen berufliche Unsicherheiten wie z.B. Auftragsschwankungen eine eher geringe Belastung für Sie dar?		

Praxisempfehlung

Was können Sie für sich mitnehmen?

Wie die Ergebnisse der Interviewstudie aufgezeigt haben, sind je nach Branche und Tätigkeitsfeld die Anforderungen für den einzelnen Freelancer sicherlich sehr unterschiedlich. So unterscheiden sich beispielsweise die Tätigkeitsfelder und Aufgaben von Journalisten deutlich von denen eines Webdesigners oder eines PR-Fachmannes, und auch innerhalb des IT-Bereichs sind die Aufgaben und Verantwortungsbereiche für den jeweiligen Freelancer sehr heterogen. Daher müssen die generellen Ergebnisse vor dem Hintergrund der jeweiligen Branche und Tätigkeitsbereiche relativiert werden. Dennoch zeigt die Online-Studie, dass es deutliche Unterschiede zwischen Freelancern und Angestellten einerseits sowie erfolgreichen und zufriedenen Freelancern und erfolglosen und unzufriedenen Freelancern andererseits gibt, die unabhängig von der jeweiligen Branchenzugehörigkeit sind.

Unser Anliegen war es nicht, ein hartes diagnostisches Instrument zu entwickeln, sondern eine empirisch begründete Entscheidungshilfe geben zu können. Unsere Ausführungen sollen Ihnen Anhaltspunkte dafür geben, welche Kompetenzen, Ressourcen und Voraussetzungen ein Freelancer ganz generell mitbringen sollte, um im Spannungsfeld zwischen ständig steigenden Flexibilitätsanforderungen und persönlichen Stabilitätsbedürfnissen bestehen zu können. Insbesondere der gelassene und souveräne Umgang mit diesem Spannungsfeld ist entscheidend für das Gelingen der Tätigkeit als Freelancer.

Kontakt:

Prof. Dr. Ingrid Josephs und Dr. Andrea Kettenbach

Mail: sekretariat-josephs@fernuni-hagen.de

Hausanschrift:

FernUniversität in Hagen
Institut für Psychologie
LG Psychologie des Erwachsenenalters
Universitätsstraße 33
58084 Hagen

Gefördert von:



EUROPÄISCHE UNION



DLR

Deutsches Zentrum
für Luft- und Raumfahrt e.V.
Projektträger im DLR

