



Univ.-Prof. Dr. Stefan Süß

Dipl.-Kffr. Shiva Sayah

**Work-Life-Balance von Freelancern
– Selbsttest und Ratgeber**

www.flink-projekt.de

Düsseldorf, April 2013

HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

Das Projekt „Flink“

Im Rahmen des Projekts „Freelancer im Spannungsfeld von Flexibilisierung und Stabilisierung“ (Flink) wurde unter anderem die Work-Life-Balance von Freelancern erforscht (mehr: www.flink-projekt.de). Das Freelancing ist vor allem durch Selbstständigkeit und eine projektbasierte Tätigkeit gekennzeichnet. Daraus ergeben sich für Freelancer besondere Arbeitsbedingungen, die zum einen Potenziale, zum anderen aber auch Herausforderungen für die Work-Life-Balance darstellen. Um zu erforschen, wie Freelancer ihre Work-Life-Balance empfinden, wurden verschiedene empirische Studien durchgeführt:

- Zunächst wurden in einer Interviewstudie mit IT- und Medienfreelancern die Besonderheiten der Beschäftigungsform für die Work-Life-Balance erörtert.
- In einer anschließenden, großzahligen Online-Studie wurde untersucht, welche Aspekte des Berufs- und Privatlebens (z. B. Einkommen, Anzahl der Kinder) Konflikte zwischen diesen beiden Bereichen verstärken bzw. verringern.
- Schließlich wurde in einer weiteren Interviewstudie mit IT- und Medienfreelancern analysiert, wie Freelancer die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben gestalten und wie sie in diesem Zusammenhang Informations- und Kommunikationstechnologien nutzen.

Anhand dieser Studien konnten vielfältige Erkenntnisse über die Work-Life-Balance von Freelancern gewonnen werden, die Grundlage dieses Selbsttests und Ratgebers sind.

Work-Life-Balance

Obwohl der Begriff in aller Munde ist, gibt es keine eindeutige Definition von *Work-Life-Balance*. Generell beschreibt der Begriff die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben. Was kann man konkret darunter fassen? In der Wissenschaft wird differenziert, ob Konflikte (Work-Life-Conflict) oder Bereicherungen (Work-Life-Enrichment) bei der Interaktion von Arbeit und Privatleben entstehen. Wenn Individuen verschiedene Rollen einnehmen (z. B. Partner/in, Elternteil, Mitarbeiter/in, Vorgesetzte/r), können *Konflikte* (z. B. aufgrund der begrenzten Zeit und Energie sowie aus unterschiedlichen Verhaltensanforderungen) entstehen. Eine *Bereicherung* zwischen Arbeit und Privatleben ergibt sich, wenn Erfahrungen in einem Bereich, wie z. B. Fähigkeiten oder Kenntnisse, in den anderen Lebensbereich transferiert werden und dort eine positive Wirkung entfalten. Ein weiterer Aspekt, der im Zusammenhang mit Work-Life-Balance untersucht wird, ist die *Grenzgestaltung zwischen Arbeit und Privatleben*. Dabei kann man unterscheiden, ob auf zeitlicher, räumlicher oder psychologischer Ebene Grenzen bestehen. Man spricht von einer „Integration“ der Bereiche, wenn sie ineinander verwoben und die Grenzen daher durchlässig sind. Trennen Individuen zwischen den beiden Bereichen, findet eine „Segmentation“ statt. Angesichts der *dauerhaften Erreichbarkeit*, die durch aktuelle Informations- und Kommunikationstechnologien (z. B. Handy, Smartphone, Laptop) möglich ist, verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben allerdings immer mehr.

Selbsttest – Wie steht es um Ihre Work-Life-Balance?

Kreuzen Sie bitte bei den folgenden Fragen jeweils die Antwort an, die am ehesten auf Sie zutrifft. Mehrfachnennungen sind nicht möglich.

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)

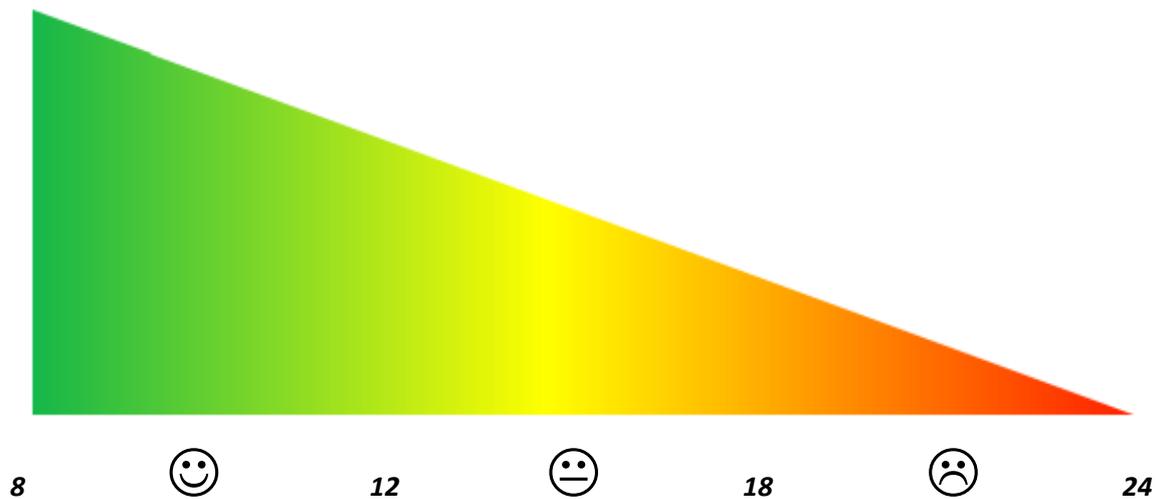
2. Sie kommen nach einem anstrengenden Tag nach Hause. Was steht nun an?
 - Nichts; alle Geschäfte haben geschlossen und die meisten Menschen schlafen bereits. Ich lege mich schlafen, um am nächsten Tag wieder weitermachen zu können. (3)
 - Ich unternehme etwas mit Freunden oder mit der Familie. (1)
 - 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)

3. Sie haben einen beachtlichen Betrag im Lotto gewonnen. Wie geht es im Job für Sie weiter?
 - Davon habe ich schon lange 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)

4. 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)

5. Sie unternehmen in Ihrer Freizeit 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 nächsten Morgen 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)
6. 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)
7. 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)
8. 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 irgendein Gerät ständig blinkt. (2)
 - So viel Technik nervt mich, ständig blinkt oder piept irgendetwas – da wird man doch verrückt. (3)

Zählen Sie nun die in Klammern stehenden Punkte zusammen und lesen Sie anschließend Ihre Auswertung.



8-12 Punkte:

Glückwunsch! Sie haben alles gut im Griff. Im Großen und Ganzen haben Sie Ihren Weg gefunden, Arbeit und Privatleben in Balance zu halten und lassen sich dabei nicht so schnell beirren. Sie haben gelernt auch mal „Nein“ zu sagen, um sich Zeit für Aktivitäten zu schaffen, die Sie gerne machen. Behalten Sie Ihre Prioritäten im Auge und machen Sie so weiter!

Wenn Sie bei einigen Antworten dennoch eine hohe Punktzahl erreicht haben, lesen Sie den folgenden Ratgeber im Anschluss an diese Auswertung, der auf die einzelnen Fragen abgestimmt ist.

13-18 Punkte:

Die Waage kippt bei Ihnen zeitweise und Sie geraten in bestimmten Phasen aus dem Gleichgewicht. Sie haben jedoch das Ziel einer Balance von Arbeit und Privatleben nicht aus den Augen verloren.

Gehen Sie bitte noch einmal die von Ihnen angekreuzten Antworten durch und schauen Sie, in welchen Bereichen Sie Antworten mit 2 oder 3 Punkten ausgewählt haben. Lesen Sie danach bitte den Ratgeber im Anschluss an diese Auswertung. Wenn Sie Ihre Optimierungspotenziale gefunden haben, versuchen Sie diese möglichst bald umzusetzen. So gelingt es Ihnen, eine gute Work-Life-Balance langfristig aufrechtzuerhalten.

19-24 Punkte

Die Arbeit vereinnahmt Sie ganz schön. Auch wenn Arbeit ein wichtiger Teil Ihres Lebens ist, vergessen Sie nicht, dass es auch noch andere Bereiche gibt. Denken Sie daran, dass Sie bei Ihrer Arbeit nur dann dauerhaft Leistung erbringen können, wenn Sie fit sind. Dazu brauchen Sie auch Entspannungsphasen. Auch wenn Sie selbst keine großen Belastungen spüren, vergessen Sie nicht, dass Ihre Umgebung (Familie oder Freunde) darunter möglicherweise leidet.

Gehen Sie in sich und machen Sie sich Gedanken, wie Sie Arbeit und Privatleben koordinieren wollen. Der nachfolgende Ratgeber liefert Ihnen Ansatzpunkte hierfür. Lesen Sie bitte vor allem die Empfehlungen zu den Fragen, bei denen Sie Antworten mit 2 oder 3 Punkten angekreuzt haben.

Ratgeber

Bitte lesen Sie, nachdem Sie den obigen Selbsttest zur Work-Life-Balance noch einmal durchgegangen sind, die Empfehlungen zu denjenigen Fragen durch, bei denen Sie eine hohe Punktzahl (2 oder 3 Punkte) erreicht haben.

Frage 1, 2 und 7**Zeitdruck und Arbeitsbelastung**

Prüfen Sie Ihre Projekte intensiv darauf, was Sie wirklich tun müssen und in welchen Teilen Sie vielleicht auch mal kürzer treten können. Können Sie Projekte zeitlich entzerren? Können Sie zwischenzeitig „Verschnaufpausen“ einrichten? Überlegen Sie in diesem Zusammenhang auch, welche Projekte Sie tatsächlich annehmen möchten bzw. müssen. Eventuell können Sie durch eine selektivere Annahme von Aufträgen die Problematik der Arbeitsbelastung entschärfen? Natürlich führt dies zu Einkommenseinbußen. Wenn diese jedoch finanziell für Sie verkraftbar sind und Ihre langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit dadurch gesichert wird, sollten Sie darüber nachdenken.

Des Weiteren sollten Sie sich fragen, ob Ihre Freizeit zu kurz kommt. Gibt es Aktivitäten, die Sie sich immer wieder vornehmen, aber dann irgendwie doch keine Zeit dafür finden? Suchen Sie konkrete Termine und tragen Sie diese Aktivitäten verbindlich in Ihren Kalender ein, damit Sie diese Aktivitäten auch realisieren können.

Frage 3 und 4***Freelancing als Selbstverwirklichung?***

Diese Fragen zielten darauf ab, herauszufinden, inwieweit das Freelancing für Sie persönlich passend ist. Wenn Sie bei den Antworten auf diese Fragen eine hohe Punktzahl erreicht haben, sollten Sie sich Gedanken über alternative Beschäftigungsmodelle machen. Stellen Sie sich eine Liste mit den Arbeitsbedingungen zusammen, die Ihnen wichtig sind. Überprüfen Sie anschließend, wie Sie diese am besten realisieren können. Ist dafür eventuell ein Wechsel der Beschäftigungsform notwendig oder können Sie vielleicht durch kleine Veränderungen in Ihrer Tätigkeit (z. B. Verschiebung der inhaltlichen Schwerpunkte) bereits die von Ihnen bevorzugten Arbeitsbedingungen erreichen?

Frage 5 und 6***Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben***

Wie stehen die Bereiche Arbeit und Privatleben im Verhältnis zueinander? Möchten Sie eine klare Grenze zwischen den beiden Bereichen ziehen? Dann schaffen Sie sich Zeitfenster, die Sie fest für private Termine einplanen. Wenn Sie zu Hause arbeiten, können Sie sich z. B. durch einen abgetrennten Raum und klare Arbeitszeiten Grenzen schaffen.

Wenn für Sie selbst und für andere deutlich ist, wann Sie welche Prioritäten haben, können Sie sowohl in der Arbeit als auch im Privatleben gezielter Ihren Tätigkeiten nachgehen und die beiden Bereiche besser koordinieren.

Frage 8***Mobile Informations- und Kommunikationstechnologien***

Wie ist Ihr Umgang mit mobilen Technologien, wie z. B. Smartphones oder Laptops? Wünschen Sie sich gelegentlich, die Geräte einfach mal weglegen zu können? Dann probieren Sie es einfach mal aus! Setzen Sie sich Prioritäten und entscheiden Sie, wann Sie das Smartphone auch mal ausschalten können. Wenn Sie unterschiedliche Geräte für private und berufliche Zwecke nutzen, können Sie die beruflichen Geräte ausschalten und dennoch für Ihre Freunde oder Ihre Familie erreichbar bleiben. Sie meinen das geht nicht, weil Ihr Auftraggeber eine gewisse Erreichbarkeit voraussetzt? Dann treffen Sie mit Ihrem Auftraggeber Absprachen. Zu welchen Zeiten müssen Sie tatsächlich erreichbar sein? Oft kann es hier helfen einen Kommunikationsweg zu bestimmen, der für dringende Fälle genutzt wird. Sie können beispielsweise vereinbaren, dass Sie für Anrufe erreichbar sind, Ihre E-Mails aber dafür in Ihrer Freizeit nicht mehr lesen. So stellen Sie sicher, dass Sie im Notfall erreicht werden, jedoch nicht alle E-Mails auf Dringlichkeit prüfen müssen.

Kontakt:

Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Wirtschaftswissenschaftliche Fakultät

Lehrstuhl für Betriebswirtschaftslehre,

insb. Organisation und Personal

Univ.-Prof. Dr. Stefan Süß

Universitätsstraße 1

40225 Düsseldorf

Tel.: +49 211 81-13995

Fax: +49 211 81-15164

E-Mail: Lehrstuhl.Suess@hhu.de

www.orgaperso.hhu.de

www.flink-projekt.de

