

Inhaltsverzeichnis

1	Herausforderungen orts- und zeitflexibler Arbeit.....	1
1.1	Definition orts- und zeitflexibler Arbeit.....	2
1.2	Verbreitung orts- und zeitflexibler Arbeit.....	2
1.3	Orts- und zeitflexibler Arbeit: Vorteile und Herausforderungen für Berufstätige.....	3
1.4	Erste zentrale Herausforderung bei orts- und zeitflexibler Arbeit: Erschwerte Strukturierung des Arbeitsalltags durch den Wegfall äußerer Strukturen.....	3
1.5	Zweite zentrale Herausforderung bei orts- und zeitflexibler Arbeit: Konflikte zwischen Arbeit und Privatleben durch verschwimmende Grenzen.....	4
1.6	Dritte zentrale Herausforderung bei orts- und zeitflexibler Arbeit: Erschwertes Abschalten durch ständige Verfügbarkeit.....	6
1.7	Vierte zentrale Herausforderung bei orts- und zeitflexibler Arbeit: Ungenügende Erholung durch zeitliche Entgrenzung.....	7
1.8	Fünfte Herausforderung: Gestaltung von Zusammenarbeit.....	8
	Literatur.....	8
2	Ressourcenaktivierung und Selbstregulation.....	11
2.1	Bedeutung von Ressourcen und Ressourcenaktivierung.....	12
2.2	Selbstregulation als Schlüsselkompetenz.....	13
2.3	Einsatz spezifischer Selbstregulationsstrategien.....	15
2.3.1	Strategien zur Grenzziehung – Boundary Management Strategien.....	16
2.3.2	Erholungsstrategien.....	17
2.3.3	Strategien zur allgemeinen Ressourcensteigerung: Persönliche Kraftquellen aktivieren.....	19
	Literatur.....	20
3	Das FlexAbility-Projekt im Überblick.....	23
	Literatur.....	30
4	FlexAbility: Das Selbstlern-Training.....	33
4.1	Hintergrund und Empfehlungen zur Durchführung.....	34
4.1.1	Förderung von Selbstregulationsstrategien im FlexAbility-Selbstlern-Training.....	34
4.1.2	Passung zwischen Person und Aktivität.....	35
4.1.3	Lernprinzipien und Interaktivität.....	36
4.2	Die sechs Trainingsmodule im Überblick.....	38
4.2.1	Durchführung des FlexAbility-Selbstlern-Trainings.....	38
4.2.2	Aufbau der Module und die Module im Überblick.....	39
4.2.3	Modul 1: Flexibel arbeiten – gesund und zufrieden.....	41
4.2.4	Modul 2: Meine persönliche Balance finden.....	44
4.2.5	Modul 3: Von der Arbeit abschalten – mich abgrenzen.....	48

4.2.6	Modul 4: Fokussiert sein – konzentriert arbeiten	51
4.2.7	Modul 5: Auf mich achten – im Alltag zur Ruhe kommen und Kraft schöpfen	54
4.2.8	Modul 6: Meine Strategien, meine Kraftquellen	56
4.3	Evaluation und Wirksamkeit des Trainings	59
	Literatur	62
5	Das FlexAbility-Blended-Training	65
5.1	Hintergrund und Empfehlungen zur Durchführung	68
5.2	Das erste Gruppentreffen – Vorbereitung und Zielsetzung des FlexAbility-Blended-Trainings	70
5.2.1	Überblick über das erste Treffen	70
5.2.2	Begrüßung	72
5.2.3	Technischer Check-In	73
5.2.4	Atemübung	75
5.2.5	Kennenlernrunde	77
5.2.6	Thematischer Einstieg in Herausforderungen orts- und zeitflexibler Arbeit	79
5.2.7	Erfahrungen und gemeinsame Absprachen	83
5.2.8	Orts- und zeitflexibles Arbeiten – Deine Ziele	86
5.2.9	Pause	87
5.2.10	Aktivierender Wiedereinstieg	87
5.2.11	Bedeutung von Zielen, Motivation, Kraftquellen	87
5.2.12	Lernpartnerschaften bilden	89
5.2.13	Erste Runde Lernpartnerschaften – Ziele, Motivation, Kraftquellen	91
5.2.14	Kurze Reflexion im Plenum	93
5.2.15	„Gewusst wie“ in den Lernpartnerschaften	93
5.2.16	Zweite Runde Lernpartnerschaften- Vorgehen und Terminabsprachen	94
5.2.17	Check-Out	95
5.3	Das zweite Gruppentreffen – Vertiefung: Abgrenzung und Achtsamkeit	98
5.3.1	Überblick über das zweite Treffen	98
5.3.2	Begrüßung	100
5.3.3	Rückblick – Quiz	101
5.3.4	Rückblick auf Erfolge und Kraftquellen	104
5.3.5	Selbstreflexion zu persönlichen Ressourcen	105
5.3.6	Rückblick und gegenseitige Beratung zum Umgang mit Hindernissen bei der Bearbeitung des Selbstlern-Trainings	107
5.3.7	Rückmeldung zur Anwendung der WOOP-Strategie	108
5.3.8	Pause	109
5.3.9	Erholsame Pausen	109
5.3.10	Achtsamkeitsübung	110
5.3.11	Interagieren und Abgrenzen: Lebensbereiche balancieren	112
5.3.12	Rückblick Lernpartnerschaften	113
5.3.13	Lernpartnerschaften	113
5.3.14	Kurze Reflexion zu dem Austausch in den Lernpartnerschaften	114
5.3.15	Check-Out – Abschluss des zweiten Gruppentreffens	115

5.4	Das dritte Gruppentreffen – Vertiefung: Selbstorganisation, Erholung und Ressourcen	116
5.4.1	Überblick über das dritte Treffen	116
5.4.2	Begrüßung	118
5.4.3	Rückblick – Quiz	119
5.4.4	Rückblick – Selbstbeobachtung und Selbstbewertung	120
5.4.5	Erfahrungsaustausch in Kleingruppen zu Lerninhalten des FlexAbility-Trainings	123
5.4.6	Kurzpause mit Bewegungsübung	125
5.4.7	Selbstreflexion zu eigenen Strategien und Ressourcen	125
5.4.8	Impuls für die Pause: Finden eines persönlichen Ressourcensymbols	125
5.4.9	Pause	127
5.4.10	Wiedereinstieg nach der Pause	127
5.4.11	Gesamtrückblick auf das Training	127
5.4.12	Abschlussaustausch – Selbstverstärkung	129
5.4.13	Kurze Reflexion des Kleingruppenaustausches	131
5.4.14	Ausblick	131
5.4.15	Abschlussrunde	132
5.4.16	Evaluation und Wirksamkeit des Trainings	133
	Literatur	134
6	FlexAbility: Das Teamtraining	137
6.1	Hintergrund und Empfehlungen zur Durchführung	139
6.2	Vorbereitungsphase: Vorgespräch mit der Führungskraft	141
6.3	Vorbereitungsphase: Vorbereitungsunterlagen für Teammitglieder	143
6.4	Der erste FlexAbility-Teamworkshop	147
6.4.1	Überblick über den ersten Workshop	147
6.4.2	Begrüßung und Einführung	148
6.4.3	Ablauf und Arbeitsweise	151
6.4.4	Ankommen im Team	153
6.4.5	Individuelle Standortbestimmung	155
6.4.6	Selbstregulationsprozess als Entwicklungsmethode	157
6.4.7	Team-Standortbestimmung: Finden von Themen zur Verbesserung der Zusammenarbeit	161
6.4.8	Überleitung zur Pause	165
6.4.9	Bewegung zum Einstieg nach der Pause	165
6.4.10	Teamregulationsprozess auf das Team-Thema anwenden	166
6.4.11	Phase 1 des Teamregulationsprozesses: Zielsetzung – Formulieren eines SMARTen Teamziels	168
6.4.12	Phase 1 des Teamregulationsprozesses – Zielsetzung: Einsatz der WOOP Methode zur Verstärkung der Zielbindung	170
6.4.13	Pause und Fokussierungsübung	174
6.4.14	Phasen 2, 3 und 4 des Teamregulationsprozesses: Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstverstärkung	174
6.4.15	Vereinbarung eines Startpunkts	179
6.4.16	Ausblick	179
6.4.17	Feedback & Verabschiedung	180

6.5 **Der zweite Teamworkshop: die Booster-Session** 182

6.5.1 Überblick über den zweiten Workshop..... 182

6.5.2 Begrüßung, Ziel und Orientierung für die Booster-Session 183

6.5.3 Rückblick und Reflexion der Erreichung des gemeinsamen Teamziels 184

6.5.4 Rückblick II: Der Teamregulationsprozess 188

6.5.5 Fokus auf Selbstverstärkung 192

6.5.6 Ausblick..... 193

6.5.7 Die nächsten Schritte..... 196

6.5.8 Feedback und Verabschiedung..... 197

6.6 **Evaluation und Wirksamkeit des FlexAbility-Teamtrainings**..... 198

 Literatur 203

7 **Die FlexAbility-Interventionen: Fazit** 205

 Literatur 207