

Vorwort	XI
----------------------	-----------

I. Einführung

Kapitel 1	3
Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben: Herausforderungen für den Einzelnen, die Organisation und die Arbeitspsychologie	
Von Karlheinz Sonntag	
1 Zur Einstimmung: Julias Nöte	3
2 Arbeiten unter dynamischen Umfeldbedingungen	4
3 „Work-Life-Balance“ – die Antwort auf gesellschaftliche Veränderungen? ..	6
4 „Wege zur nachhaltigen Verankerung von Work-Life-Balance in die Kultur von Unternehmen“: Das WLB-Projekt	9
4.1 <i>Ziele und Ablauf</i>	9
4.2 <i>Projektpartner, Untersuchungsfelder und Teilnehmer</i>	12
5 Aufbau des Buches	16

II. Theorien und Methoden zur Erklärung des Zusammenhangs von Arbeitstätigkeit und Privatleben

Kapitel 2	23
Theorien und Konzepte der „Work-Life-Balance“ Forschung	
Von Miriam Rexroth, Christoph Nohe, Karlheinz Sonntag und Elisa Feldmann	
1 „Work-Life-Balance“ – ein missverständlicher Begriff	23
2 Klassische theoretische Annahmen in der Work-Life-Balance Forschung ..	24
3 Unterschiedliche Lebensbereiche als Konflikt oder Bereicherung	26
3.1 <i>Konflikthypothese: Unvereinbarkeit verschiedener Lebensbereiche und Anforderungen</i>	26
3.2 <i>Bereicherungshypothese: Verschiedene Rollen und Anforderungen als Zugewinn</i>	28
3.3 <i>Integration der Konflikt- und Bereicherungsperspektive: Das „Work-Home Resources“ (W-HR) Modell</i>	29
4 Zufriedenheit mit der Vereinbarkeit von Arbeitstätigkeit und Privatleben ..	32
5 Untersuchungsmodell im WLB-Projekt	34

Kapitel 3	39
Instrumente und Methoden zur Operationalisierung des Zusammenhangs von Arbeit und Privatleben im WLB-Projekt	
Von Christoph Nohe, Peter Robert Becker und Karlheinz Sonntag	
1 Exploration der Rahmenbedingungen und Inhalte des Forschungsfeldes (qualitativer Zugang)	39
1.1 <i>Gruppendiskussion und Workshop</i>	39
1.2 <i>Leitfadengestützte Experteninterviews</i>	42
2 Identifikation der Einflussgrößen, Folgen und Wirkmechanismen von Arbeit und Privatleben (quantitativer Zugang)	46
2.1 <i>Mitarbeiterbefragung</i>	46
2.2 <i>Tagebuch</i>	56

III. Ergebnisse der Work-Life-Balance Studien

Kapitel 4	65
Potentiell förderliche und hinderliche Einflüsse auf die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben (qualitative Auswertung)	
Von Peter Robert Becker, Julia Weidenfelder und Karlheinz Sonntag	
1 Ergebnisse der Gruppendiskussion	65
2 Ergebnisse der Experteninterviews	70
Kapitel 5	85
Wirkung von Anforderungen und Ressourcen auf die Zufriedenheit mit der Life Balance	
Von Miriam Rexroth, Karlheinz Sonntag, Theresa Goecke, Amelie Klöpfer und Mona Mensmann	
1 Der Einfluss von Anforderungen der Arbeit und des Privatlebens	86
1.1 <i>Belastungen aus der Arbeitstätigkeit</i>	86
1.2 <i>Familiäre Belastungen</i>	88
1.3 <i>Fazit</i>	90
2 Die Wirkung „organisationaler Ressourcen“	90
2.1 <i>Organisationskultur</i>	91
2.2 <i>Handlungsspielräume</i>	93
2.3 <i>Fazit</i>	95

3	Die Wirkung „sozialer Ressourcen“	95
3.1	<i>Unterstützung durch Familie, Partner und Freunde</i>	96
3.2	<i>Unterstützung durch Kollegen</i>	98
3.3	<i>Unterstützende Führungskraft</i>	99
3.4	<i>Fazit</i>	100
4	Die Wirkung „personaler Ressourcen“	101
4.1	<i>Coping-Strategien</i>	102
4.2	<i>Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Selbstwirksamkeit)</i>	103
4.3	<i>Fazit</i>	104
5	Harmonisiertes Arbeits- und Privatleben als Erfolgsfaktor für Gesundheit und Produktivität	104
5.1	<i>Reduktion von Konflikten zwischen den Lebensbereichen fördert Wohlbefinden und Leistung</i>	104
5.2	<i>Ausgeglichene Balance verhindert Erschöpfung, erhöht Arbeitsengagement und Arbeitszufriedenheit</i>	108
5.3	<i>Zufriedenheit mit der Life Balance als wichtiger Faktor erfolgreicher und produktiver Organisationen</i>	113
5.4	<i>Fazit</i>	116
6	Exkurs: Wer hat die bessere Life Balance?	117
	Kapitel 6	129
	Harmonisierung des Arbeits- und Privatlebens durch Grenzziehung – ein arbeitspsychologisches Training	
	Von Anna Peters, Miriam Rexroth, Elisa Feldmann und Karlheinz Sonntag	
1	Das Problem der „ständigen Erreichbarkeit“	129
2	Auswirkungen einer mobilen Arbeitswelt „ohne Grenzen“: Ergebnisse des WLB-Projektes	130
3	Ein arbeitspsychologisches Training zur besseren Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben	135
3.1	<i>Entwicklung des Trainings</i>	135
3.2	<i>Inhalt und Struktur des Trainings</i>	138
4	Evaluation des Trainings	145
4.1	<i>Allgemeines Feedback der Teilnehmer</i>	145
4.2	<i>Summative Evaluation</i>	146
5	Implikationen und Ausblick	149

Kapitel 7	153
Führungskräfte – Betroffene und Gestalter bei der Harmonisierung der Life Balance	
Von Karlheinz Sonntag und Christoph Nohe	
1 Das „Leiden“ der Leitenden	153
2 Führungskräfte als Betroffene	154
3 Führungskräfte als Gestalter	161
4 Gesundheitsförderliches Führungsverhalten	165
5 Fazit	166

IV. Gestaltungspotentiale für die Praxis zur Harmonisierung von Arbeit und Privatleben

Kapitel 8	171
Best-Practice: Life-Balance bei der Daimler AG	
Von Peter Robert Becker und Ursula Spellenberg	
1 HR Strategie zur Life-Balance	171
2 Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz der Daimler AG	173
3 Interventionen des Forschungsprojektes WLB	175
3.1 <i>Leitlinien für ein Leben in Balance: Die Führungskräfte als Botschafter des Kulturwandels</i>	175
3.2 <i>Benutzerfreundliches Life-Balance Portfolio im Mitarbeiterportal</i>	176
3.3 <i>Life-Balance Kommunikationskampagne</i>	178
3.4 <i>Zielgruppenspezifische Maßnahmen</i>	180
4 Nachhaltigkeit	182
Kapitel 9	185
Toolbox: Arbeitsmaterialien zur Implementierung einer nachhaltigen Life-Balance in die Unternehmenskultur	
Von Anna Peters, Lissa Steenbock, Karlheinz Sonntag und Miriam Rexroth	
1 Zielsetzung und Verwendung der Toolbox	185
2 Aufbau und Ablauf des Projektmanagements	186

3 Arbeitsmaterialien	194
3.1 Analyse und Diagnosephase	195
3.1.1 Checkliste zur Reflexion möglicher Stolpersteine im Laufe eines Projektes	195
3.1.2 Workshop zur Situationsanalyse	201
3.1.3 Mitarbeiterfragebogen zur WLB-Analyse	203
3.1.4 Checkliste zu Angeboten von WLB-Maßnahmen des Unternehmens	221
3.2 Interventionen und Umsetzung	226
3.2.1 Informationsveranstaltungen zur WLB-Sensibilisierung	226
3.2.2 Trainingsablauf zur Reflexion und Abgrenzung von Arbeit und Privatleben	230
3.2.3 Workshop zur Entwicklung von WLB-Lösungsansätzen	234
3.3 Evaluation und Qualitätssicherung	237
3.3.1 Workshop zur Umsetzung und Erfolgskontrolle	237
3.3.2 Mitarbeiterfragebogen zur Evaluation der eingeleiteten WLB-Maßnahmen	239
 Autorinnen und Autoren des Buches	257
 Stichwortregister	263