

1	Einleitung	1
2	Theoretischer Hintergrund	7
2.1	Berufsbegleitendes Studium	7
2.1.1	Begriffsbestimmung und Konzept der berufsbegleitenden Studienform	7
2.1.2	Karriereerwartungen und Herausforderungen der Dreifachbelastung	9
2.2	Kompetenzbasierte Personalentwicklung	12
2.2.1	Definition, Merkmale und Ziele	12
2.2.2	Prozessmodell der Personalentwicklung	15
2.3	Evaluationen im Bildungsbereich	17
2.3.1	Definition	17
2.3.2	Ebenen-Evaluationsmodell	18
2.3.3	Zehn Schritte der Evaluation	20
2.3.4	Entwicklungsmaßnahmen und Bildungsevaluationen für berufsbegleitend Studierende in der Unternehmenspraxis und an Hochschulen	23
2.4	Positive Psychologie	26
2.4.1	Positiv-psychologische Disziplin	26
2.4.2	PERMA-V-Modell	30
2.4.3	Broaden-and-Build-Theorie	33
2.4.4	Charakterstärken	35
2.4.5	Positive Einstellung: Ansatz der Re-Attribution	36
2.5	Positives Selbstmanagement	38
2.5.1	Definition und theoretische Ansätze	38

2.5.2	Modell zum Positiven Selbstmanagement	43
2.5.3	Prädiktoren: Ausgewählte Selbstmanagementkompetenzen und deren Relevanz für berufsbegleitend Studierende	46
2.5.3.1	Anwendung von Techniken der Positiven Psychologie	46
2.5.3.2	Selbstdisziplin	49
2.5.3.3	Agilität	53
2.5.3.4	Zeitmanagement	58
2.5.3.5	Vitalität (Energiemanagement)	60
2.5.4	Mediator: Mentale Stärke und deren Relevanz für berufsbegleitend Studierende	64
2.5.5	Kriterien: Ausgewählte langfristige Folgen und deren Relevanz für berufsbegleitend Studierende	68
2.5.5.1	Wohlbefinden, Lebens- und Arbeitszufriedenheit	68
2.5.5.2	Belastungen, Beanspruchungen, Irritation, Stress und Burnout	72
2.5.5.3	Commitment	79
2.5.5.4	Leistung	81
2.6	Live-Online-Intervention und Konzeptionsbasis zum Positiven Selbstmanagement	82
2.6.1	Live-Online-Training (Webinar)	82
2.6.2	Interventionskonzept und Guidelines für internetbasierte Interventionen	84
2.7	Zusammenführung der Theorie und Ableitung des Trainingskonzepts für berufsbegleitend Studierende	87
2.8	Forschungsdesiderate, Forschungsfragen und Hypothesen	96

3	Studie I: Qualitative Gruppeninterviews zur Erfassung des Entwicklungsbedarfs und der Anforderungen an eine Trainingsintervention für berufsbegleitend Studierende	105
3.1	Einführung	105
3.2	Methode	106
3.2.1	Stichprobe	106
3.2.2	Untersuchungsdesign und -ablauf	109
3.2.3	Material	110
3.2.4	Auswertungsprozess	112
3.3	Ergebnisse	113

3.4	Diskussion	123
3.4.1	Diskussion der Studienergebnisse	123
3.4.2	Methodische Diskussion	127
3.4.3	Ausblick und Implikationen für Forschung und Praxis	130
4	Studie II: Qualitative Evaluation der Interventionsmaßnahme im Probedurchlauf	133
4.1	Einführung	133
4.2	Methode	134
4.2.1	Stichprobe	134
4.2.2	Untersuchungsdesign und -ablauf	135
4.2.3	Trainingsdurchführung	136
4.2.4	Material	146
4.2.5	Auswertungsprozess	147
4.3	Ergebnisse	148
4.4	Diskussion	155
4.4.1	Diskussion der Studienergebnisse	155
4.4.2	Methodische Diskussion	159
4.4.3	Ausblick und Implikationen für Forschung und Praxis	163
5	Studie III: Quantitative Evaluation der Intervention im Feldexperiment und Wirkungseffekte	165
5.1	Einführung	165
5.2	Methode	166
5.2.1	Stichprobe	166
5.2.2	Vorbereitende Maßnahmen	168
5.2.3	Untersuchungsdesign und -ablauf	172
5.2.4	Trainingsdurchführung	174
5.2.5	Material	182
5.2.6	Reliabilität	189
5.2.7	Auswertungsprozess	192
5.3	Ergebnisse	193
5.3.1	Selbstbeschreibungsmäße (Feedbackfragebogen)	193
5.3.1.1	Datenaufbereitung	193
5.3.1.2	Deskriptive Statistiken	194
5.3.1.3	Auswertung der unmittelbaren Trainingsreaktion	194

5.3.1.4	Auswertung des qualitativen Feedbacks zum Training	195
5.3.2	Selbstbeschreibungsmaße (Hauptfragebogen)	196
5.3.2.1	Datenaufbereitung	196
5.3.2.2	Deskriptive Statistiken	197
5.3.2.3	Vergleich zwischen Treatment- und Vergleichsgruppe	199
5.3.2.4	Korrelationsanalyse	201
5.3.2.5	Varianzanalytische Auswertungen zu Zeit- und Gruppenvergleichen	202
5.3.2.6	Betrachtung des Commitments als Kovariate (mixed ANCOVA)	234
5.3.2.7	Überprüfung des Involvements	234
5.3.2.8	Binominale logistische Regression	238
5.3.3	Zusammenfassung der Ergebnisse in Studie III	239
5.4	Diskussion	241
5.4.1	Theoretische Diskussion der Evaluationsstudie	241
5.4.2	Diskussion der Studienergebnisse	243
5.4.3	Methodische Diskussion	248
5.4.4	Implikationen für die zukünftige Forschung	254
5.4.5	Implikationen für die Praxis	255
6	Gesamtdiskussion	257
7	Fazit und Ausblick	265
	Literaturverzeichnis	269