

Handout BGM-Telefonfortbildung 8. Juli 2020

Von Konflikt zur Bereicherung - wie Sie für ein gesundes Zusammenspiel von Arbeit und Freizeit im Homeoffice sorgen

Julia Kröll, Referentin Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung (IFBG),
Eine Ausgründung von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und
Karlsruhe (KIT)

Von Konflikt zur Bereicherung

Wie Sie für ein gesundes Zusammenspiel von Arbeit und Freizeit im Homeoffice sorgen

Telefonfortbildung für die LZG-RLP

am 08.07.2020

mit Dipl.-Psych. Julia Kröll





Stress @ Home?

Warum Arbeiten im Home-Office Stress bedeuten kann – aber nicht muss

Bedeutung mobiler Arbeit für die Gesundheit

Literaturüberblick „Mobilität in der Arbeitswelt“ (IFBG & TK, 2018)

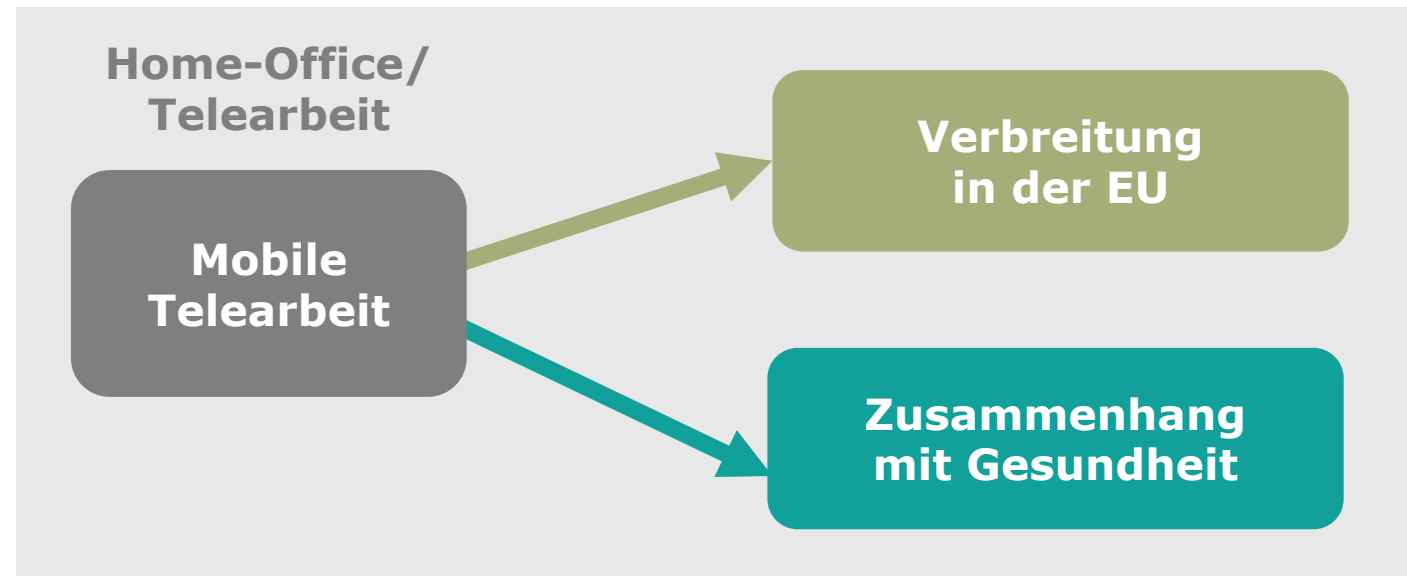


Mobilität in der Arbeitswelt

Datenanalyse und aktuelle
Studienlage 2018

Literaturgrundlage: N=79

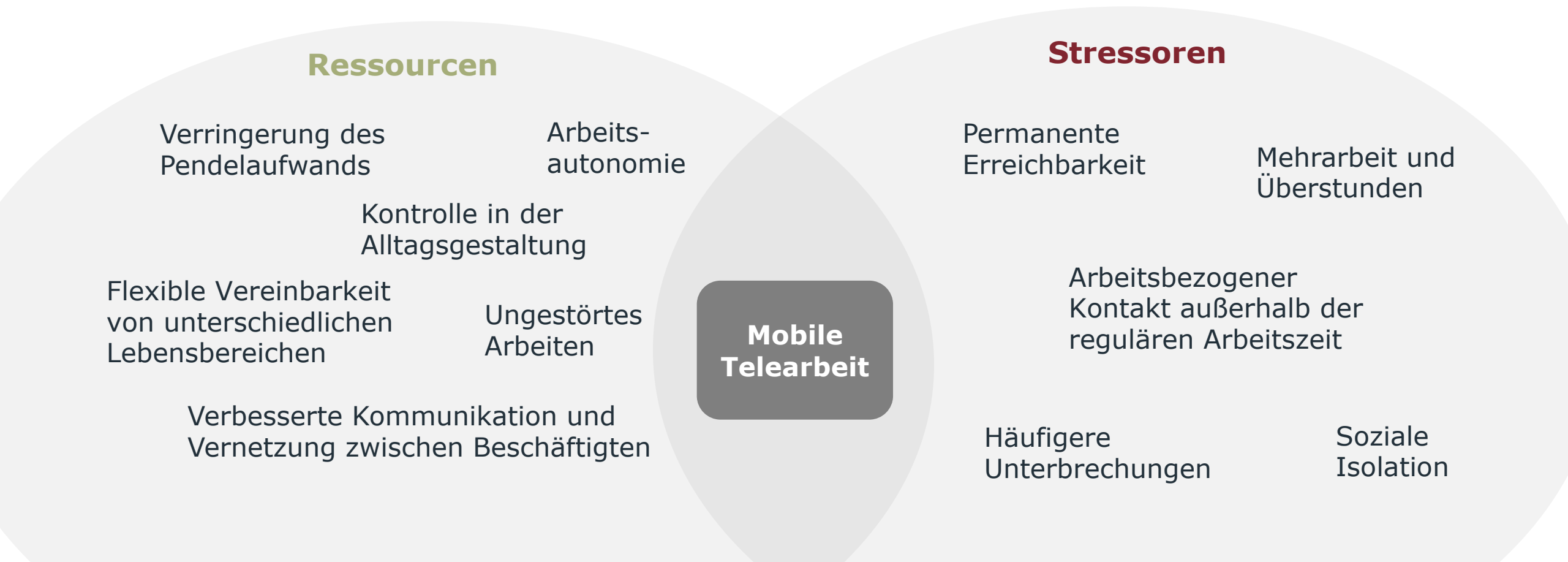
- Stichprobe: Erwerbstätige aus Deutschland und der EU
- Publikationszeitraum: Januar 2010 bis August 2018
- Publikationssprachen: Deutsch und Englisch



Stressoren und Ressourcen mobiler Arbeit

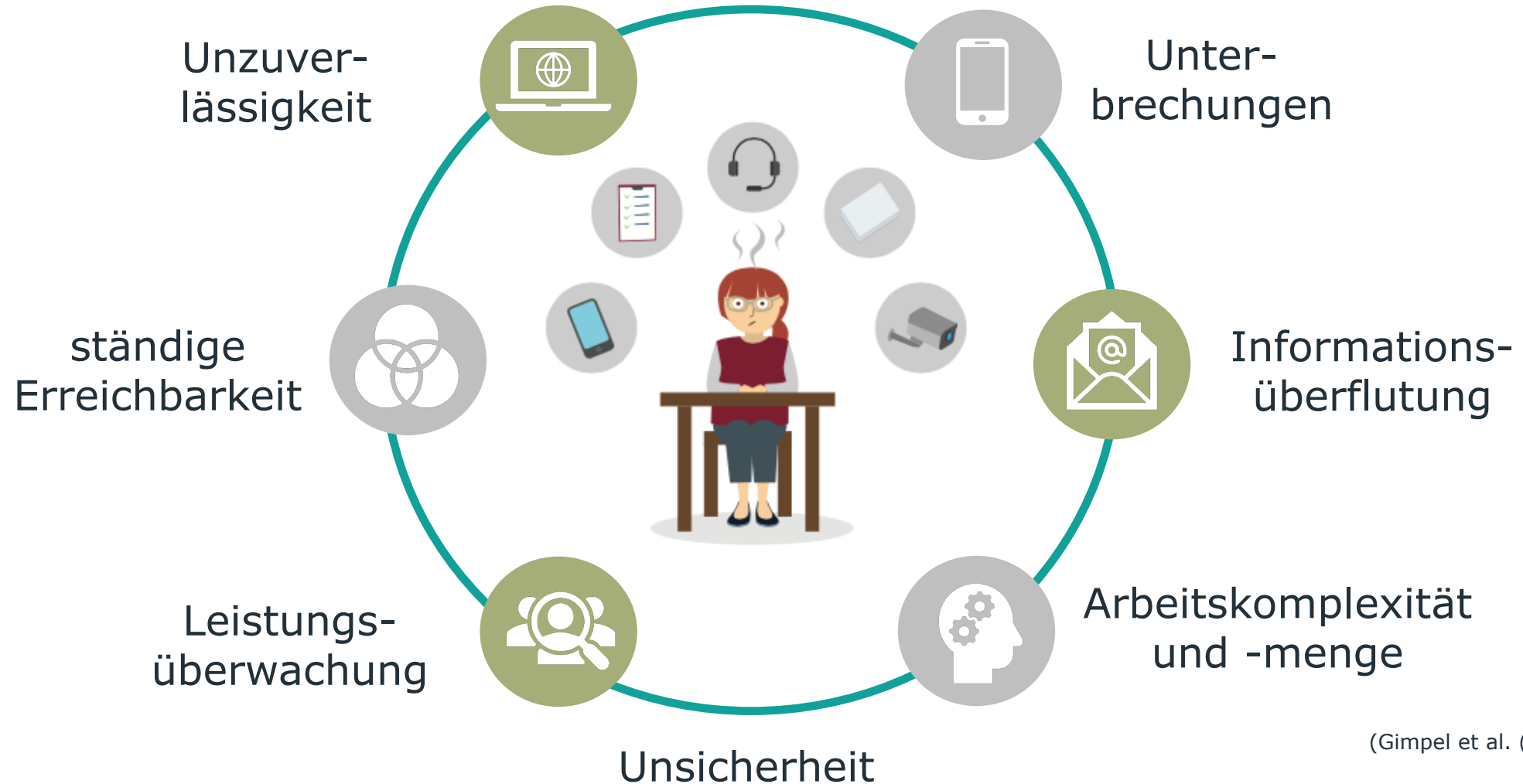
Literaturüberblick „Mobilität in der Arbeitswelt“ (IFBG & TK, 2018)

Zusammenhang mit Gesundheit



Digitaler Stress

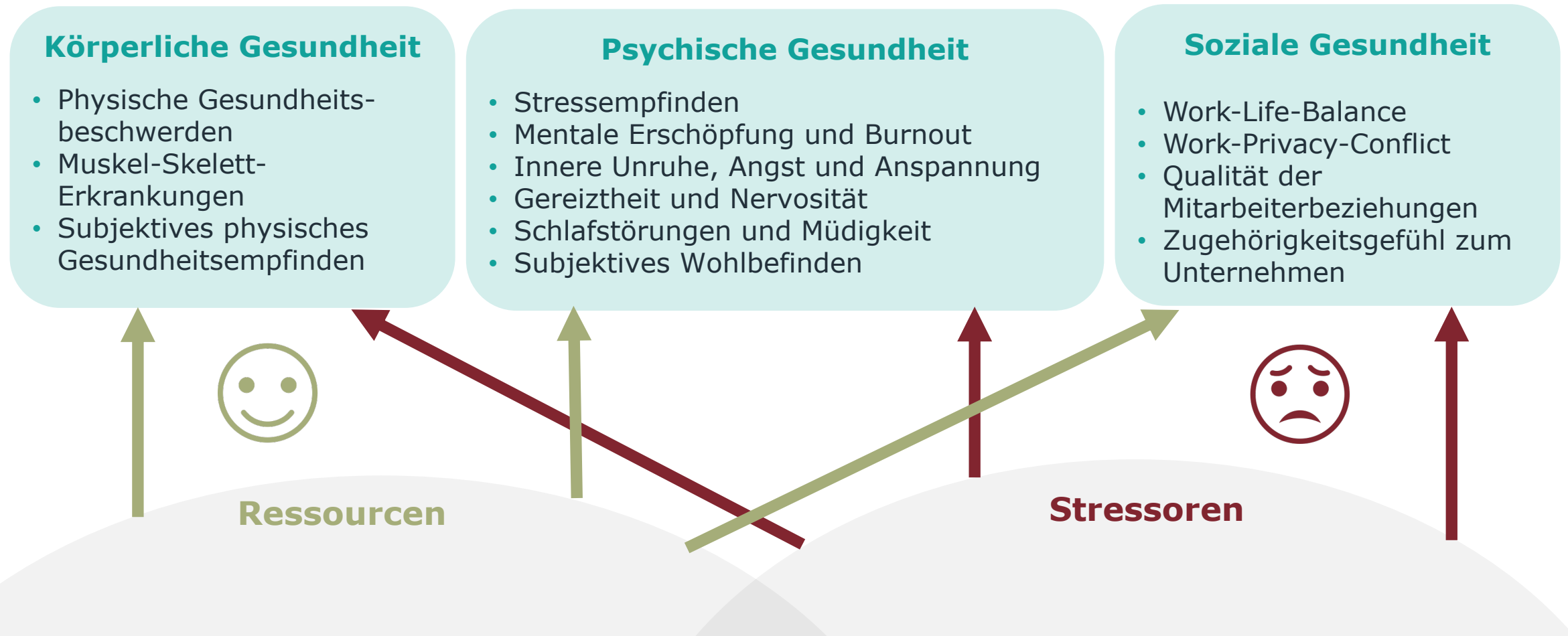
Arbeiten in 2019



(Gimpel et al. (BMBF), 2019)

Stressoren und Ressourcen mobiler Arbeit

Literaturüberblick „Mobilität in der Arbeitswelt“ (IFBG & TK, 2018)





Work-Privacy Conflict

Theoretische und empirische Hintergründe

Work-Privacy Conflict und verwandte Konzepte

Begriffsklärung

Work-Family Conflict

= Rollenkonflikt, der durch gegenläufige Anforderungen in Arbeits- und **Familien-**Leben entsteht. D.h. das Engagement im einen Lebensbereich macht das Engagement im anderen schwieriger. (vgl. Greenhaus & Beutell, 1985)

Work-Privacy/Life Conflict

= Rollenkonflikt, der durch gegenläufige Anforderungen in Arbeits- und **Privat-**Leben entsteht. D.h. das Engagement im einen Lebensbereich macht das Engagement im anderen schwieriger. (vgl. Nübling et al., 2005)

Work-Family Enrichment

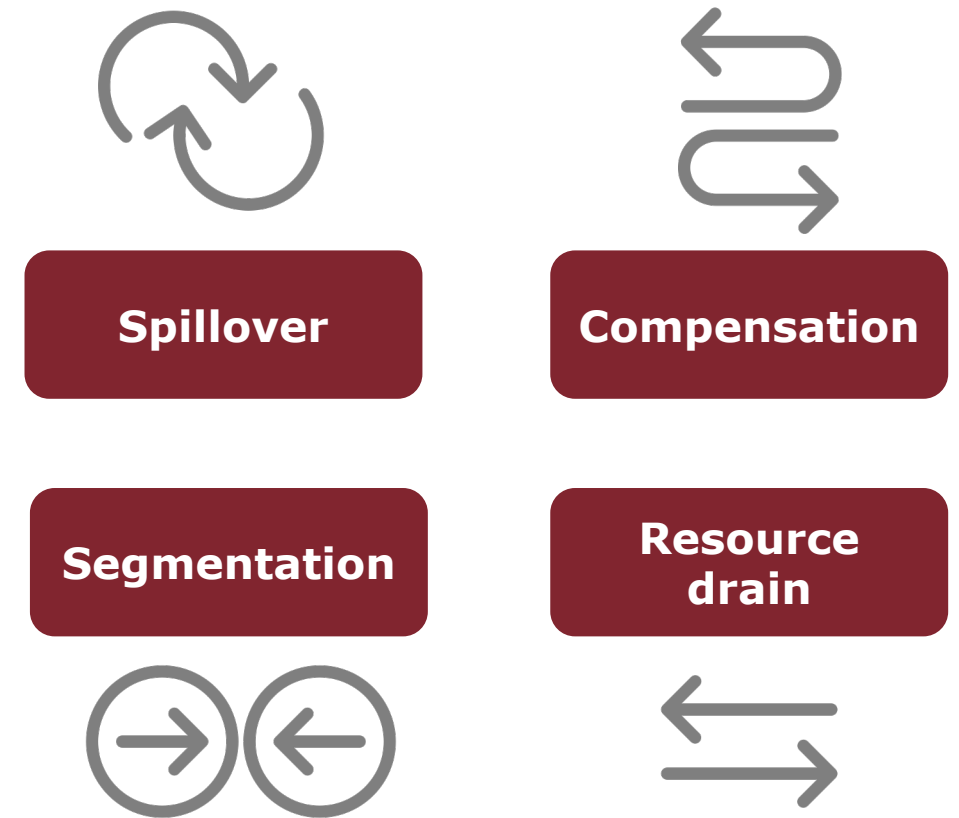
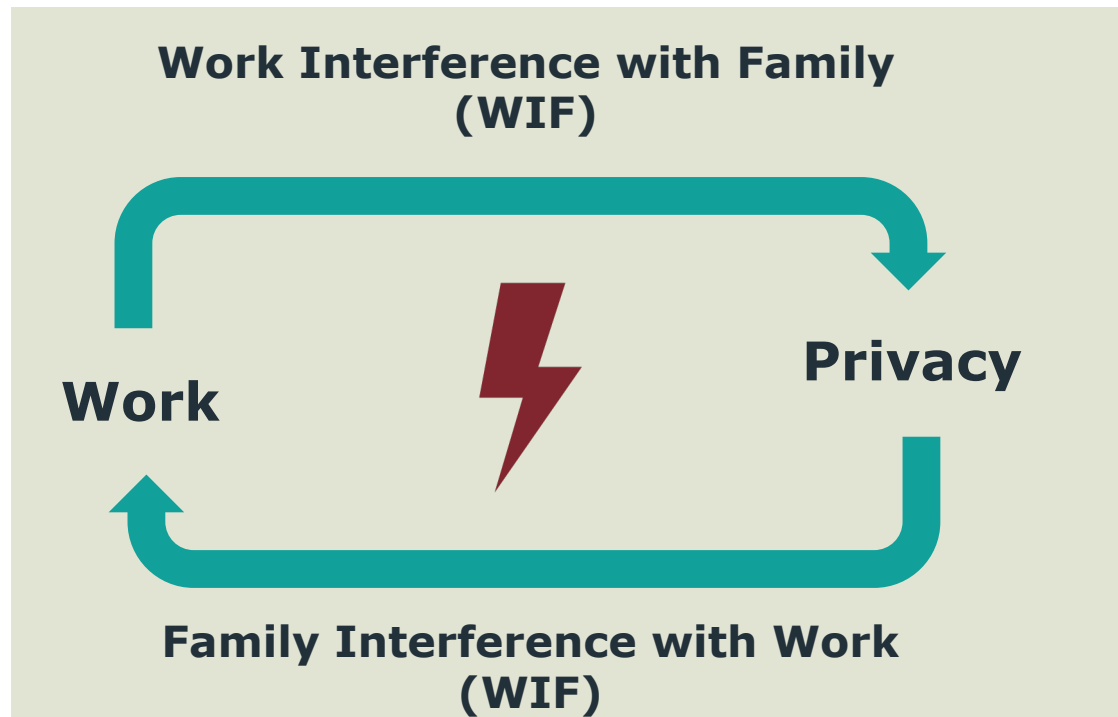
= Ausmaß, in dem die Rollen in Arbeits- und Familienwelt einander **positiv** beeinflussen. (vgl. Greenhaus & Powell, 2006)

Work-Life Balance

= **Vereinbarkeit** von Erwerbsarbeit und anderen Lebenstätigkeiten. D.h. trotz (1) hohen Engagements in beiden Lebensbereichen, liegt (2) ein geringer Konflikt zwischen arbeitsbezogenen und privaten Rollen vor. (vgl. Sirgy & Lee, 2018)

Work-Family Conflict

Theoretischer Hintergrund



(Edwards & Rothbard, 2000)

Work-Family Conflict

Empirischer Forschungsstand



- **Social support** als wichtiger Puffer für WFC (Metaanalyse von French et al., 2018)
 - Besonders bedeutsam ist Work Support
 - Organizational Support ($r = -.31$)
 - Supervisor Support ($r = -.22$)
 - and Mixed Coworker/Supervisor Organizational Support ($r = -.26$)
 - aber auch Family Support ($r = -.12$)
- hängt positiv mit **Belastungsfaktoren** (z.B. Stress) zusammen, wobei sich Stress und WFC wechselseitig bedingen (jeweils $\beta = .08$) (Metaanalyse von Nohe et al., 2015)

Work-Privacy Conflict

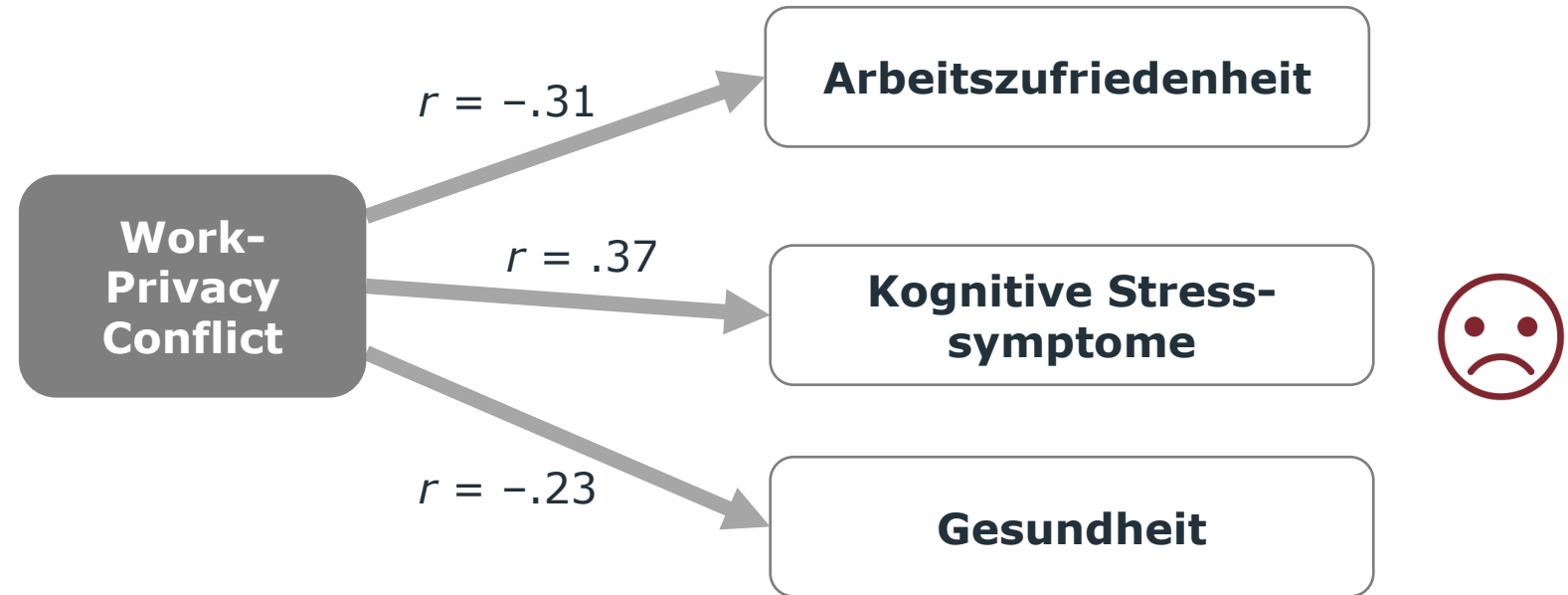
Copsoq-Skala, Likert-skaliert 5 stufig

Work-Privacy Conflict

1. Die Anforderungen meiner Arbeit stören mein Privat- und Familienleben.
2. Der Zeitaufwand meiner Arbeit macht es schwierig für mich, meinen Pflichten in der Familie oder im Privatleben nachzukommen.
3. Meine Arbeit beansprucht so viel Energie, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt.
4. Meine Arbeit nimmt so viel Zeit in Anspruch, dass sich dies negativ auf mein Privatleben auswirkt.
5. Es kommt vor, dass ich zur gleichen Zeit zu Hause und bei der Arbeit sein sollte.
6. Ich erledige berufliche Dinge auch außerhalb meiner Arbeitszeit.
7. In meiner Freizeit bin ich für Personen, mit denen ich beruflich zu tun habe, erreichbar.

Work-Privacy Conflict

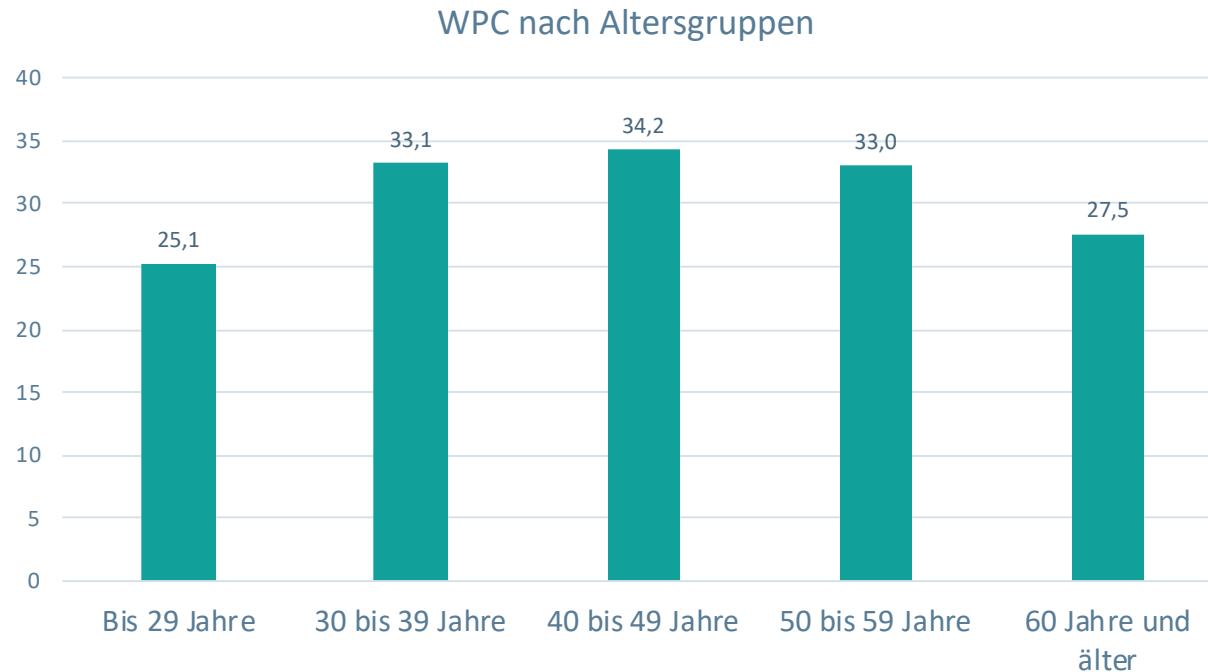
Empirischer Forschungsstand



(IFBG-Datenbank, 2020;
bestätigt durch: Hauser et al., 2018; Review: Gisler et al., 2018)

Work-Privacy Conflict

Empirischer Forschungsstand



- **Männer bewerten WPC höher als Frauen** – insgesamt aber bei beiden eher niedriges Niveau (w: 27,7 vs. m: 33,3)
- **MA mit Führungsverantwortung** bewerten WPC höher (Ja: 42,4 vs. Nein 31,2)

Teilnahme- Wünsche

Stress-/Resilienz-Training

Psychologische Beratung

Vorsorge und Impfungen

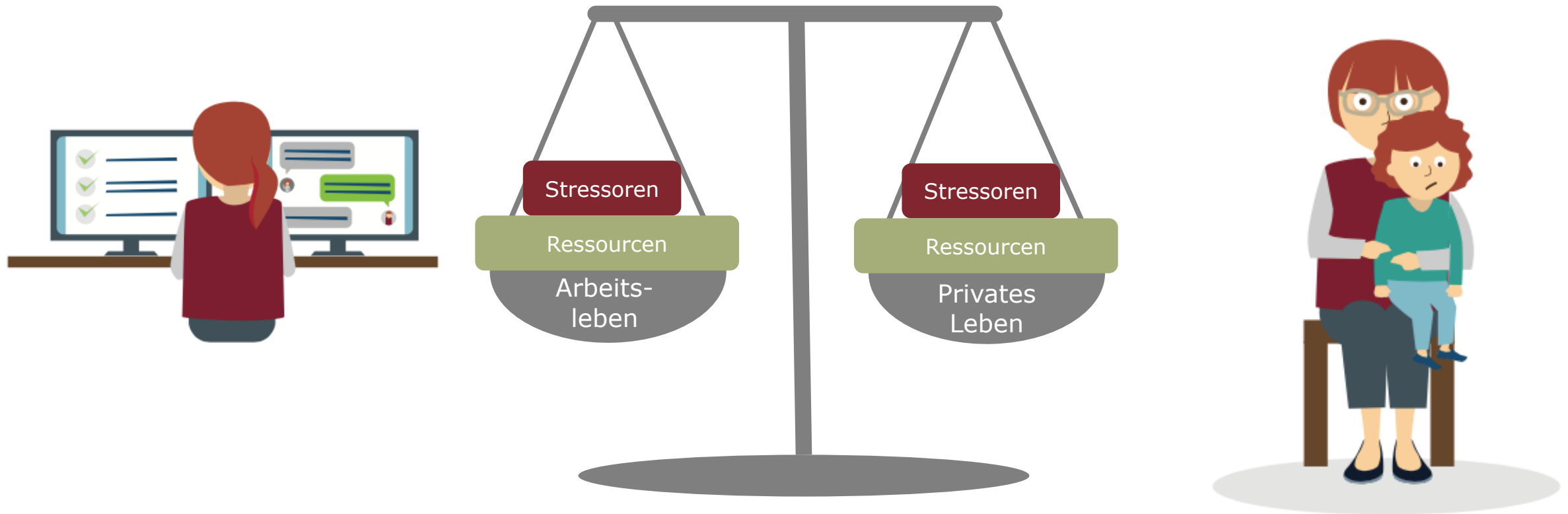
Schlaf-Maßnahmen

Kommunikationstrainings

(IFBG-Datenbank, 2020)

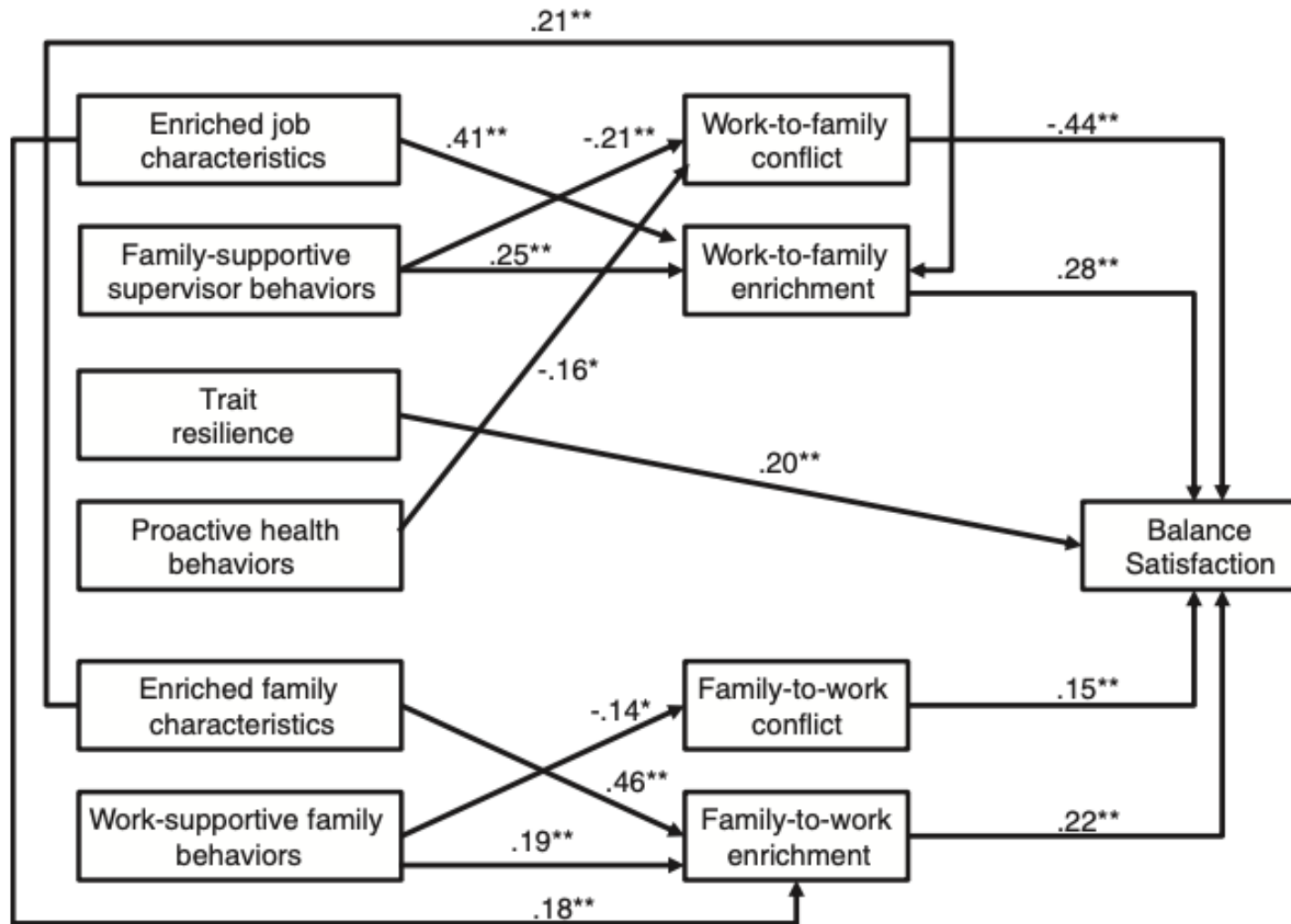
Work-Life Balance

Theoretischer Forschungsstand



Work-Life Balance

Empirischer Forschungsstand



Studie 1
(Wayne et al., 2019)

Work-Privacy Conflict

Gewaltfreie Kommunikation

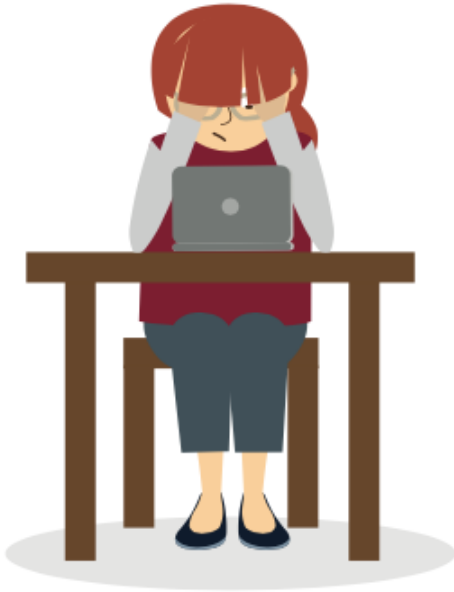
Verhindern Sie eine konflikthafte Kommunikation, indem Sie möglichst deutlich machen, **worum es Ihnen wirklich geht**:

1. Situation beschreiben
2. Gefühl benennen
3. Bedürfnis aufzeigen
4. Bitte formulieren

Oft hilft es schon, wenn man diesen Ablauf für sich allein macht (= Selbst-Empathie).



(Rosenberg, 2002)



Stress-Management und Selbst-Organisation

Einführung

Theoretischer Hintergrund

Theorie der Multimodalen Stressbewältigung



(Kaluza, 2011)

Typische Stressverstärker und mögliche „mentale Gegenmittel“

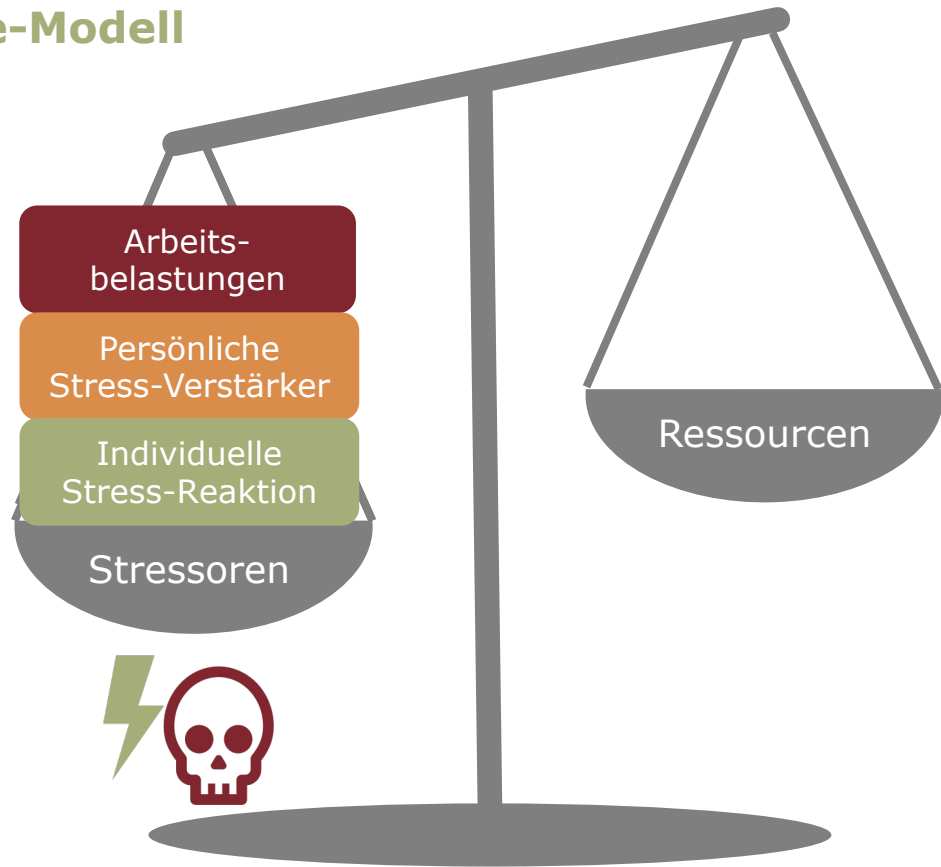
(Auszug aus Kaluza, 2011⁴⁰, S. 114)

irrationale Einstellung	förderliche Gedanken
„Sei perfekt!“, „Ich darf keine Fehler machen!“	Oft ist gut gut genug.
	Aus Fehlern werde ich klug.
	Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
„Sei beliebt!“, „Ich muss es allen recht machen.“	Ich darf „nein“ sagen.
	Nicht alle anderen müssen mich mögen.
	Kritik gehört dazu.
„Sei Stark!“, „Es ist schrecklich auf andere angewiesen zu sein.“	Ich gebe anderen die Chance mich zu unterstützen.
	Schwächen sind menschlich.
	Ich muss nicht alles selbst machen.
„Sei vorsichtig!“, „Es ist entsetzlich, wenn etwas nicht so läuft, wie ich es geplant habe.“	Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
	Ich bleibe auch bei Ungewissheit gelassen.
	Ich muss nicht alles kontrollieren.
„Ich kann nicht!“, „Ich kann den Druck einfach nicht aushalten.“	Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.
	Ich vertraue auf mich.
	Alles geht auch wieder vorüber.

(Kaluza, 2011)

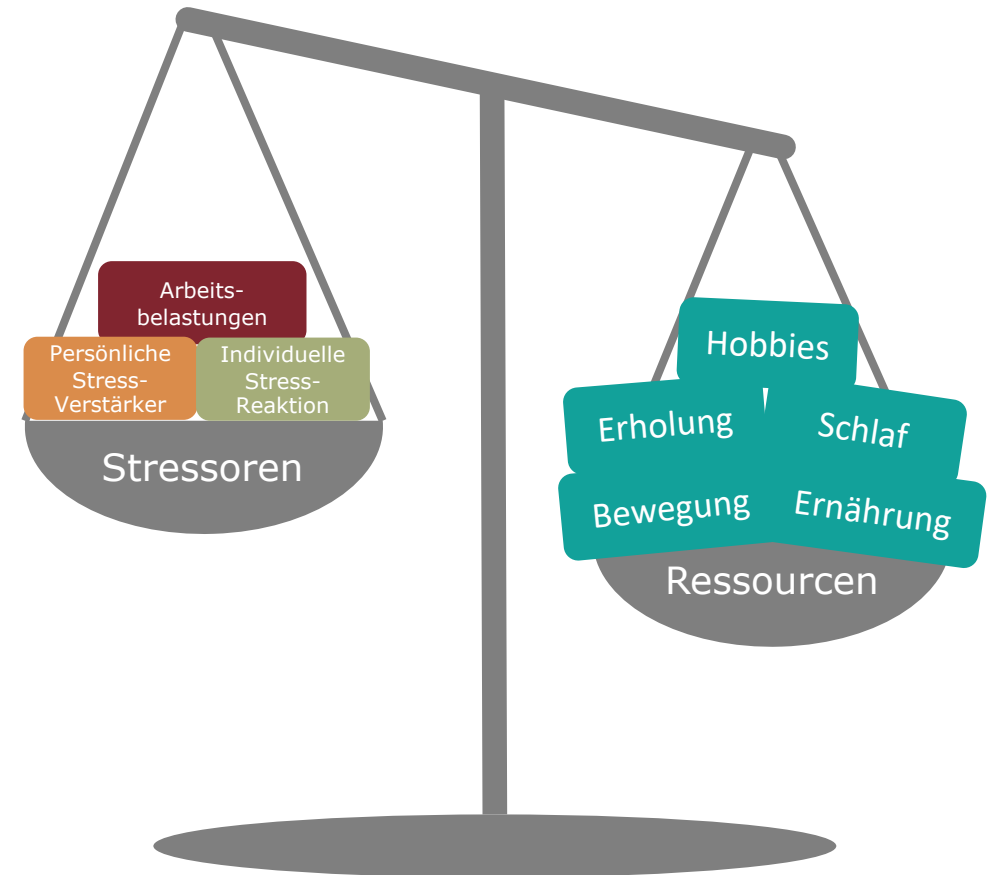
Theoretischer Hintergrund

Waage-Modell



Theoretischer Hintergrund

Waage-Modell



Theoretischer Hintergrund

Resilienz-Faktoren

Soziale Beziehungen

Selbstreflexion

Optimismus

Verantwortungs- Übernahme

(und realistischer Umgang)

Handlungs- orientierung

(und Blick auf die Lösung)

Akzeptanz

(der eigenen Person
und Realität)

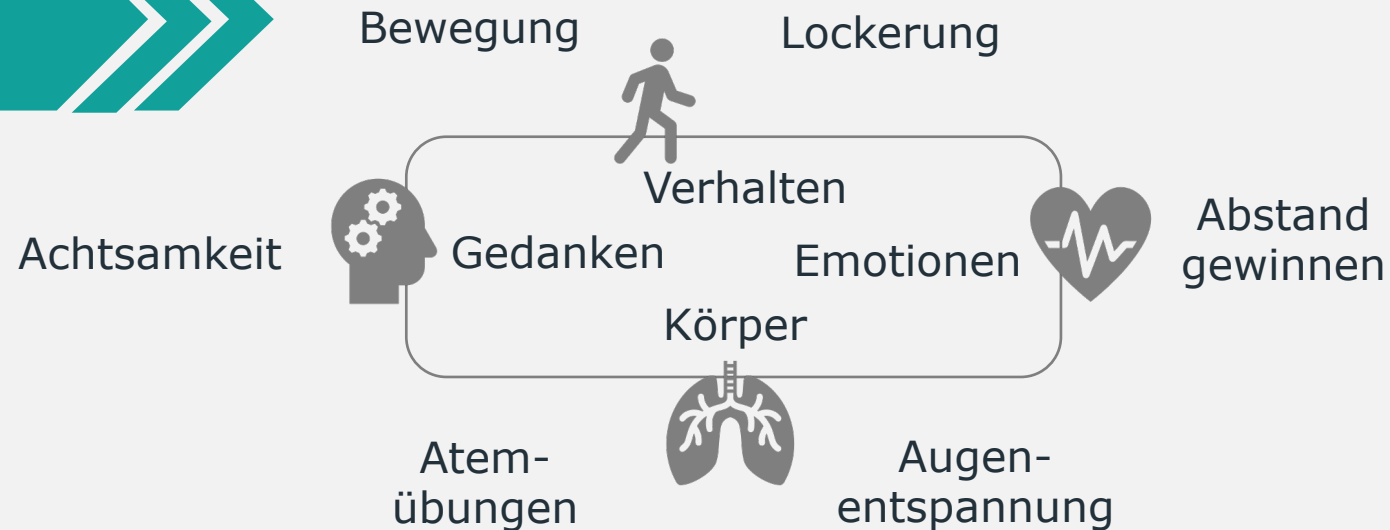
Zukunft gestalten

(Lebensträume verwirklichen,
aber flexibel bleiben)



Mikro-Pausen = Kurzpausen von 1-5 min Dauer, idealerweise einmal pro Stunde (Henning et al., 1997)

„Wie geht es mir gerade?“



Eisenhower-Matrix



ToDo-Liste

A - Sofort

- ☐ Konzept erstellen
- ☒ Einleitung
- ☒ Theorie
- ☒ Transfer
- ☐ Reflexion
- ☐ Abschluss
- ☐ Gespräch mit Frau Hermann

B - Wichtig

- ☐ Feedbackgespräch mit Hannes

C - Weiteres

- ☐ Ordnerstruktur optimieren/ aufräumen

- ☐ **Lisa:** Layout für die Präsentation
- ☐ **Frau Heidemann:** Rechnung erstellen

Mails:

- ☐ Krankenkasse

Telefonieren:

- ☐ Elektrikerfirma
- ☐ Dr. Baumann

Internet:

- ☐ Überweisungen
- ☐ Kontaktlinsen bestellen

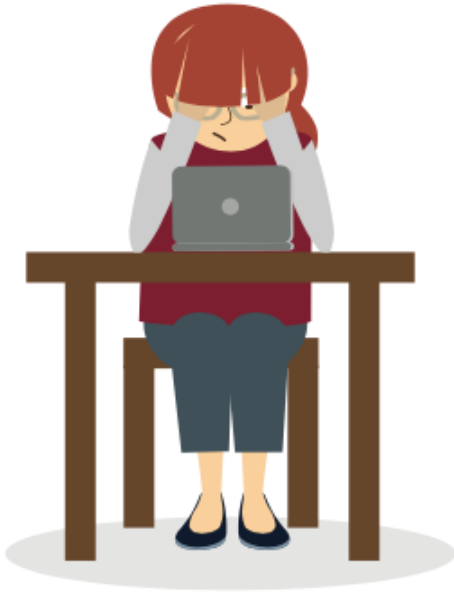
Organisation:

- ☐ Briefe versenden
- ☐ Regal kaufen

Freunde & Fun:

- ☐ Abendessen mit Basti
- ☐ 2 x Joggen gehen

- ☐ **Bruno:** Päckchen zur Post bringen
- ☐ **Karl:** Blumen für Mama besorgen



Stress-Management und Selbst-Organisation

Entspannungsverfahren und kognitive Techniken

Tipps und Tricks

Entspannungsverfahren

Autogenes Training

**Vegetative
Ebene**

Atemtechniken

**Emotionale
Ebene**

Fantasiereisen

Suggestive Musik

Progressive
Muskel-Relaxation

**Muskuläre
Ebene**

**Verfahren in
Bewegung**

Tai-Chi / QiGong
Yoga



**Kognitive
Ebene**

Meditation

Unsystematische Verfahren

(vgl. Wagner-Link, 2010)

Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Stress-Tagebuch

Was hat mich heute gestresst?	Was habe ich gedacht?	Wie hat mein Körper reagiert?	Wie habe ich mich gefühlt?	Wie habe ich mich verhalten?
<i>Chef kam mit supereiligem Extra-Auftrag</i>	Wie soll ich das alles schaffen? Sieht der nicht, wie überlastet ich bin?	Mir wurde heiß	Ärger, Frust,	
<i>Meeting-App startete nicht</i>		Atem stockte, Herz fing an zu klopfen	Ohnmacht, Hilflosigkeit	
...	...	...	...	



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Hilfe beim Gedankenkarussell

- wenn über unerledigte Arbeitsaufgaben grübeln, dann möglichst **„problemlösend“** und nicht „sorgenvoll“ (Syrek et al., 2016)
- falls Sie nachts erwachen → zunächst liegenbleiben (**keinen Druck aufbauen**)
- ggf. aufstehen und Gedanken vollständig **notieren**
- bei mehr als 15-20 Minuten Wachheit: Bett und Raum verlassen (aber kein helles Licht anschalten!)
- Nutzung verhaltenstherapeutische Maßnahmen
- Atemübungen



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Grübelstuhl

- Sessel oder Stuhl in eigenen vier Wänden suchen
- nur noch dieser wird fortan zum Grübeln aufgesucht
- auch kurz vor dem Schlafengehen noch einmal reinsetzen und Gedanken notieren + Lösungsansätze und Ziele
- danach schlafen legen
- bei Grübeln im Bett → Stuhl aufsuchen



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Katastrophenskala

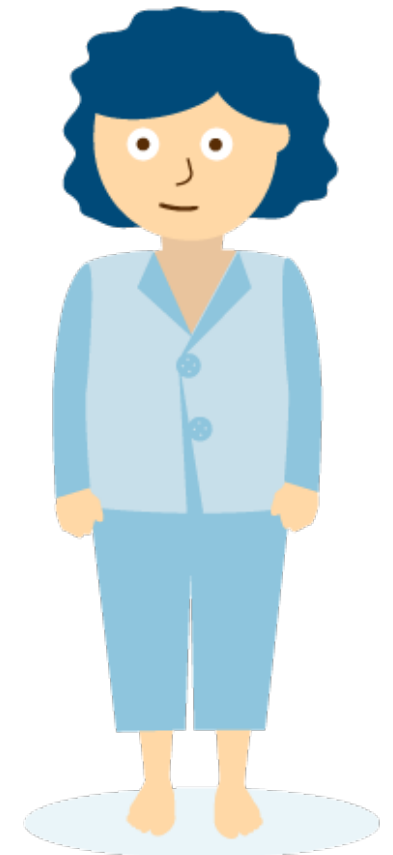
- Bildlich eine „Skala“ vorstellen von 1 (gar kein Problem) bis 10 (absolute Katastrophe)
- Vergegenwärtigen Sie sich, welche Geschehnisse eine 10 und welche eine 1 erhalten
- Nun überlegen Sie, was Sie derzeit beschäftigt, und ordnen Sie diese Dinge realistisch(!) auf der Skala ein!



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Gedankenstopp

- laut in Gedanken STOPP sagen
- dabei Stoppschild vorstellen
- eventuell mit Gummi am Handgelenk
- Ruhebild im Anschluss bietet sich an



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Ruhebild

- Stellen Sie sich ein schönes Bild vor → eine Landschaft oder eine Situation, die Ihnen angenehm in Erinnerung ist
- **Kriterien:**
 - es sollte Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen
 - es sollte keine anderen Personen außer einem selbst enthalten
 - es sollte keine hektischen und schnellen Aktivitäten beinhalten
- Wichtig ist, dass Sie sich das Bild mit allen Sinnen vorstellen (Wie riecht es? Was höre ich? Wie schmeckt es?)
- Konzentrieren Sie sich dann darauf



Verhaltenstherapeutische Maßnahmen

Gedankenschublade

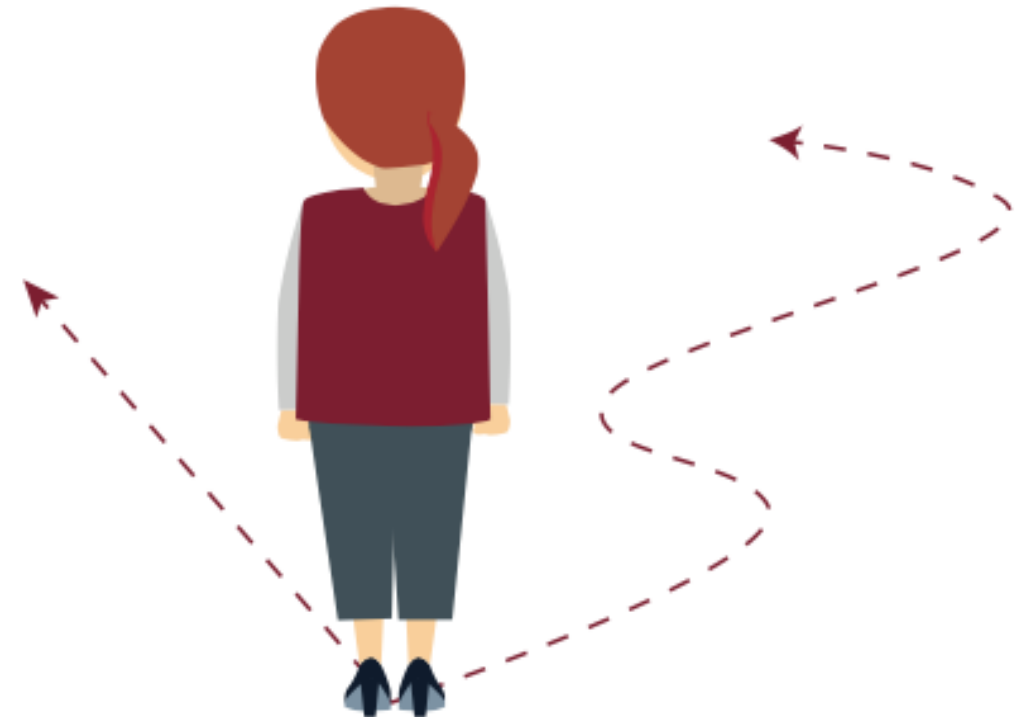
- Augen schließen und tief durchatmen
- Schrank mit zahlreichen Schubladen vorstellen. Für jede Schublade gibt es einen Schlüssel am Schlüsselbund, den Sie in der Hand halten
- Konzentration auf die Gedanken, die durch den Kopf schwirren
- Belastenden Gedanken „fangen“ und eine Kategorie zuweisen – z. B. „Ärger“
- Diesen Gedanken in eine Schublade mit der Bezeichnung „Ärger“ einschließen
- Dann ist der nächste Gedanke dran



Handlungswirksame Ziele setzen

Wenn Sie sich ein **wirklich motivierendes** Ziel setzen wollen, achten Sie auf die Formulierung! Es sollte ...

- ✓ zu 100% der eigenen Kontrolle unterliegen.
- ✓ als Annäherungsziel formuliert sein.
- ✓ mit positiven Gefühlen verbunden sein und persönlich attraktiv sein.



(vgl. Züricher Ressourcen-Modell, Storch & Krause, 2010)



Check-out

Take-Home-Messages und Ausblick

Work-Privacy Conflict

Take-Home-Messages

1. Legen Sie **fixe Arbeitszeiten** fest, an die Sie sich auch halten!
2. Seien Sie **transparent**, wenn Ihnen Ihre privaten Pflichten gerade das Arbeiten schwer machen.
3. Richten Sie sich einen **festen Arbeitsplatz** ein, den Sie zum Feierabend wieder verlassen können.
4. **Schreiben Sie Gedanken** an den anderen Lebensbereich direkt **auf**.



Take-Home-Messages

1. **Rituale und feste Abläufe** erleichtern Ihren Kindern das Verständnis und sorgen für eine störungsfreie Arbeitszeit (z. B. Morgenrunde). Bleiben Sie aber dennoch flexibel.
2. Kündigen Sie Ihre Arbeitszeiten an und **signalisieren** Sie Ihrem Kind, dass Sie **nicht gestört werden** möchten (z. B. Hinweisschild).
3. Auf ca. einstündige Arbeitsphasen sollten **gemeinsame Pausenzeiten** folgen, in denen Sie sich **gemeinsam bewegen**.
4. Vereinbaren Sie **gemeinsame Regeln** für das häusliche Lernen. Überfordern Sie Ihre Kinder nicht und fördern Sie die Selbstorganisationsfähigkeiten Ihres Kindes.
5. Zeigen Sie **Verständnis für die emotionale Ausnahmesituation**, welche die aktuelle Herausforderung auch für Ihr Kind ist.
6. Regulieren Sie **Bildschirm-Zeiten**.

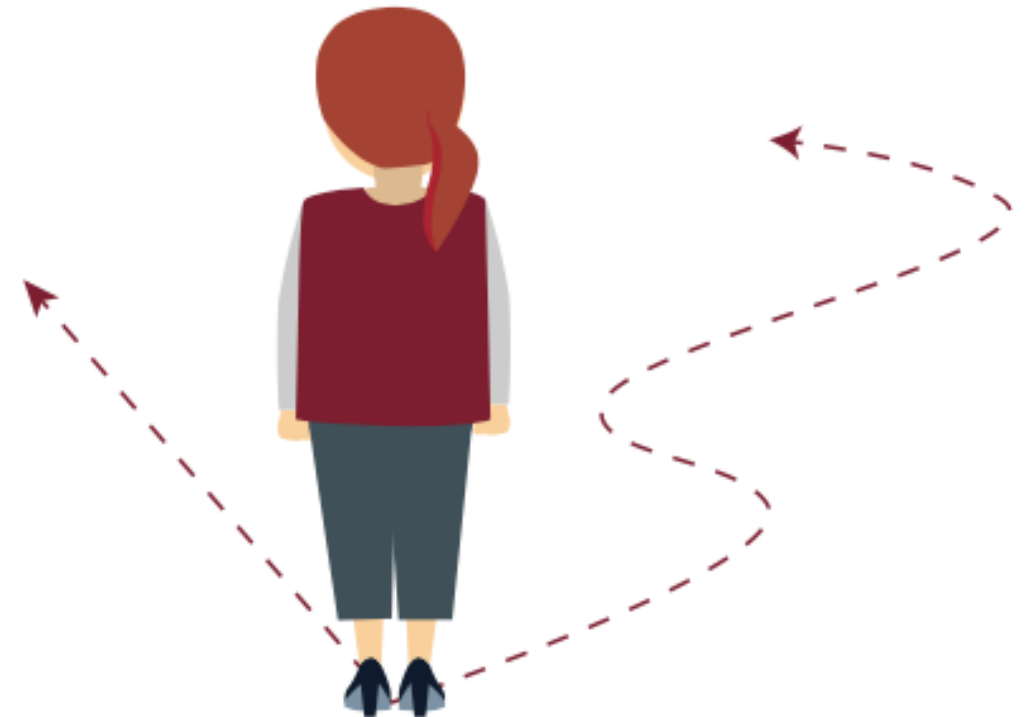
Take-Home-Messages

1. Suchen Sie die **äußeren Stress-Ursachen** und versuchen Sie, sie auszuräumen.
2. Werden Sie sich über Ihre **inneren Stress-Verstärker** bewusst und setzen Sie Ihnen etwas entgegen (z. B. kognitive Umstrukturierung).
3. Nutzen Sie in Ihren (geschenkten) Pausen und am Feierabend die **Kraft der Kontraste**.
4. Nutzen Sie **Rituale**, um Ihren (Arbeits-)Alltag zu strukturieren.
5. Planen Sie Ihren Arbeitstag und sorgen Sie für **Fokus-Zeiten** (z. B. durch Time-Boxing und Offline-Zeiten).
6. Planen Sie **Pausen** ein (mindestens alle 1,5 Stunden).

Handlungswirksame Ziele setzen

Wenn Sie sich ein **wirklich motivierendes** Ziel setzen wollen, achten Sie auf die Formulierung! Es sollte ...

- ✓ zu 100% der eigenen Kontrolle unterliegen.
- ✓ als Annäherungsziel formuliert sein.
- ✓ mit positiven Gefühlen verbunden sein und persönlich attraktiv sein.



(vgl. Züricher Ressourcen-Modell, Storch & Krause, 2010)

Institut für Betriebliche Gesundheitsberatung GmbH

Ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern der Universitäten Konstanz, München (TU) und Karlsruhe (KIT).

Gottlieb-Daimler-Straße 1
78467 Konstanz
www.ifbg.eu



Ihre Ansprechpartnerin

Dipl.-Psych. **Julia Kröll** | Wissenschaftliche Beraterin,
zertifizierte Trainerin und systemische Beraterin
Tel.: 0176 477 07 185
julia.kroell@ifbg.eu