









## Bildquellen

Bild	Quelle
	<p>Tom: "Man" by monkik from <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/man_702002">www.flaticon.com</a> <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/man_702002">https://www.flaticon.com/free-icon/man_702002</a>)</p>
	<p>Nina: "Woman" by monkik from <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/woman_701989">www.flaticon.com</a> <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/woman_701989">https://www.flaticon.com/free-icon/woman_701989</a></p>
	<p>Bernd: "Man" by monkik from <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/man_702010">www.flaticon.com</a> <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/man_702010">https://www.flaticon.com/free-icon/man_702010</a></p>
	<p>Jutta: "Woman" by monkik from <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/woman_702011">www.flaticon.com</a> <a href="https://www.flaticon.com/free-icon/woman_702011">https://www.flaticon.com/free-icon/woman_702011</a></p>
<div data-bbox="220 1227 1011 1384">  <p><b>Tom, 32 Jahre, Produktdesigner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verheiratet, 3 Kinder (8 Monate, 2 Jahre &amp; 4 Jahre alt)</li> <li>• Ehefrau ist Hausfrau, betreut die Kinder</li> <li>• Alleinverdiener</li> <li>• <b>private Belastung:</b> wenig Zeit für Familie, finanzielle Sorgen</li> </ul> </div> <div data-bbox="220 1397 1011 1554">  <p><b>Nina, 24 Jahre, Marketing Managerin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seit 2 Monaten im Unternehmen, macht viele Überstunden</li> <li>• sehr sportlich, Skydiverin, joggt täglich zur Arbeit</li> <li>• sucht nach Selbstverwirklichung, liebt die Natur, träumt von einer Weltreise</li> <li>• <b>private Belastung:</b> wenig Zeit für Sport, Freizeitstress</li> </ul> </div> <div data-bbox="220 1568 1011 1724">  <p><b>Bernd, 59 Jahre, Produktionshelfer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seit 30 Jahren im Unternehmen</li> <li>• körperliche Arbeit macht ihm Spaß, liebt seinen Job</li> <li>• Knorpelschaden im Knie, benötigt regelmäßig Physiotherapie und muss viele Pausen bei der Arbeit einlegen</li> <li>• <b>private Belastung:</b> gesundheitliche Probleme, Angst vor Arbeitsplatzverlust</li> </ul> </div> <div data-bbox="220 1738 1011 1895">  <p><b>Jutta, 48 Jahre, Vertriebsleiterin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• alleinstehend, ein erwachsenes Kind (19 Jahre)</li> <li>• ehrgeizige Mitarbeiterin, pflichtbewusst, zuverlässig</li> <li>• pflegebedürftige Mutter lebt mit im Haus</li> <li>• <b>private Belastung:</b> Pflege der Mutter, Sorge um berufliche Zukunft</li> </ul> </div>	<p>© Präventa</p>

<p><b>life-domain conflict</b></p> <p><b>Erklärung:</b> Nach dem <i>scarcity model of personal resources</i> von Marks [8] verfügen Individuen nur über eine begrenzte Menge an Ressourcen wie Zeit oder Energie. Mit der Zahl an Verpflichtungen im Arbeits- und Privatleben steigt auch das Risiko, dass diese Ressourcen erschöpft sind. Die Rollen geraten in Konflikt, es kommt zu negativen Spillover-Effekten.</p> <p><b>Mögliche Auswirkungen:</b> [9]</p> <p>... auf das Privatleben der Beschäftigten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit</li> <li>• Ungesunde Ernährungsgewohnheiten, Rauchen und erhöhter Alkoholkonsum</li> <li>• Psychische und physische Erschöpfung</li> <li>• Negative Emotionen wie Depressionen, Ängsten, Groll, Frustration und Ärger</li> <li>• Psychischer Stress</li> <li>• Schlafprobleme</li> <li>• Niedrigere Lebenszufriedenheit</li> <li>• Niedrigere Ehezufriedenheit</li> </ul> <p>... auf das Arbeitsleben der Beschäftigten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niedrigere Arbeitsleistung</li> <li>• Niedrigere Karrierezufriedenheit</li> <li>• Höhere Bereitschaft zum Unternehmenswechsel</li> <li>• Mehr bzw. längere krankheitsbedingte Fehlzeiten</li> </ul>	<p><b>life-domain facilitation</b></p> <p><b>Erklärung:</b> Nach dem <i>expansion model of personal resources</i> von Marks [8] verfügen Individuen über ausreichend viele Ressourcen, die durch das Mitwirken in mehreren Domänen sogar vermehrt werden können. Überschüssige Ressourcen erleichtern die Aufgabenbewältigung in der jeweils anderen Domäne, es kommt zu positiven Spillover-Effekten.</p> <p><b>Mögliche Auswirkungen:</b> [9]</p> <p>... auf das Privatleben der Beschäftigten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychische und physische Gesundheit</li> <li>• Höhere Lebenszufriedenheit</li> <li>• Höhere Familienzufriedenheit</li> </ul> <p>... auf das Arbeitsleben der Beschäftigten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weniger Arbeitsängste</li> <li>• Geringere Bereitschaft zum Unternehmenswechsel</li> <li>• Höhere Arbeitszufriedenheit</li> <li>• Höheres Verantwortungsgefühl gegenüber der Organisation</li> <li>• Höhere Arbeitsleistung</li> <li>• Weniger bzw. kürzere krankheitsbedingte Fehlzeiten</li> </ul>	<p>© Präventa</p>
<p>Separation ← Entgrenzung → Integration</p>		<p>© Präventa</p>
<div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>„Für mich ist das gar nichts, da kann ich echt nichts mit anfangen! Ich habe drei kleine Kinder zu Hause – wie soll ich mich denn da auf die Arbeit konzentrieren?! Nicht, dass ich noch meine Arbeit gefährde, wenn das nicht gut läuft... meine Familie ist doch auf mein Gehalt angewiesen! Außerdem möchte ich nicht ständig erreichbar sein. Ich muss doch auch mal von der Arbeit abschalten können!“</p> <p><b>Tom</b> </p> </div> <div style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>„Ich finde es toll, wenn ich mir meine Arbeit flexibler einteilen kann. Den ganzen Tag im Büro sitzen ist eh nicht so mein Ding. Ich verbringe viel lieber Zeit draußen, um neuen Input zu bekommen. So könnte ich auch mal zu Hause im Garten arbeiten oder zwischendurch zum Sport gehen – das finde ich klasse! Aber wann bekomme ich Feedback zu meiner Arbeit? Ich bin ja noch neu hier und fühle mich noch unsicher bei manchen Dingen...“</p> <p><b>Nina</b> </p> </div> <div style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>„Mir wurde schon so oft gesagt, dass ich nur für die Arbeit lebe. Irgendwie stimmt das auch – ich liebe meinen Job! Ich verbringe sehr gerne Zeit hier im Unternehmen und erzähle meiner Familie und meinen Freunden gern von meiner Arbeit. Aber wie soll diese Maßnahme denn bitte bei mir funktionieren? Das Fließband von zu Hause aus steuern stelle ich mir schwierig vor. (lacht)“</p> <p><b>Bernd</b> </p> </div> <div style="width: 50%; padding: 5px;"> <p>„Ich finde die Idee super! Teleheimarbeit wäre genau das richtige für mich! Dann muss ich mich nicht mehr um die Betreuung meiner Mutter sorgen und kann mir meine Arbeit ganz flexibel einteilen – so wie es am besten passt neben den anderen Aufgaben zu Hause. Außerdem kommen mir doch so oft neue Ideen bei der Hausarbeit, dann könnte ich direkt daran arbeiten oder den Kollegen Bescheid geben. Das würde mir echt einiges erleichtern.“</p> <p><b>Jutta</b> </p> </div> </div>		<p>© Präventa</p>

