

## Reflektion der eigenen Verfügbarkeit

Bevor Sie konkrete Maßnahmen gegen Ihre ständige Verfügbarkeit ableiten können, sollten Sie mithilfe der folgenden Fragen reflektieren, wann und wie oft Sie für Ihre Arbeit verfügbar sind, wie es Ihnen damit geht und was Sie dazu antreibt verfügbar zu sein.

Denken Sie bei den Fragen an Ihre vergangene Arbeitswoche.

Reflektionsfragen	Ihre Antworten
<p>Wann waren Sie in der vergangenen Woche auch außerhalb der Arbeitszeit erreichbar?</p> <p>Wie oft wurden Sie dabei tatsächlich kontaktiert?</p> <p>Wie oft kam es zu tatsächlicher Arbeit durch die Verfügbarkeit?</p>	
<p>Ist es vertraglich geregelt, dass Sie auch außerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein müssen?</p> <p>Wird die ständige Verfügbarkeit von Ihnen erwartet? Wer erwartet das?</p> <p>Wie machen es Ihre Kollegen/innen?</p>	
<p>Warum sind Sie außerhalb der Arbeitszeit verfügbar?</p> <p>Was motiviert Sie verfügbar zu sein?</p>	



<p>Welche tatsächlichen Konsequenzen oder Folgen hat es, wenn Sie nicht verfügbar sind?</p>	
<p>Wie geht es Ihnen damit verfügbar zu sein?</p> <p>Können Sie sich nach der Arbeit erholen, wenn sie verfügbar bleiben?</p> <p>Haben Sie Beschwerden, wie Eine erhöhte Reizbarkeit? Schlechte Stimmung? Schlechter Schlaf? Rücken- oder Nackenschmerzen?</p> <p>Nutzen Sie die Zeit nach der Arbeit für Freizeitaktivitäten?</p>	

Schreiben Sie hier Ihre wichtigsten Erkenntnisse aus den Reflektionsfragen noch einmal auf:

**Häufigkeit:** Ich war \_\_\_ Mal in der vergangenen Woche außerhalb der Arbeitszeit verfügbar...

**Grund:** Ich bleibe auch außerhalb der Arbeitszeit verfügbar, weil ....

**Folgen:** Wenn ich nicht verfügbar bin, drohen folgende Konsequenzen ...

**Befinden:** Mir geht es mit der ständigen Verfügbarkeit...

**Ausmaß:** So viel Verfügbarkeit nach der Arbeit kann ich leisten...

**Mein Fazit:**

Ich würde gerne beibehalten...

Ich würde gerne ändern...

Quelle: Bergman, A., & Gardiner, J. (2007). Employee availability for work and family: three Swedish case studies. *Employee Relations*, 29, 400–414.

Schulte, E.-M., Wittner, B., & Kauffeld, S. (2019). Ressourcen und Anforderungen in der Arbeitswelt umfassend messen: Entwicklung und Validierung eines Fragebogens (ReA). Manuskript in Vorbereitung.