

Bildquellen – Verfügbarkeit (Verhalten)

Bild	Quelle
	<p>Quelle © Präventa</p>
	<p>In Anlehnung an:</p> <p>Arlinghaus, A., & Nachreiner, F. (2013). When work calls - Associations between being contacted outside of regular working hours for work-related matters and health. <i>Chronobiology International</i>, 30, 1197-1202.</p> <p>Bamberg, E., Dettmers, J., Funck, H., Krähe, B., & Vahle-Hinz, T. (2012). Effects of on-call work on well-being: Results of a daily survey. <i>Applied Psychology: Health and Well-Being</i>, 4, 299-320.</p> <p>Hassler, M., Rau, R., Hupfeld, J., Paridon, H., & Schuchart, U. (2016). <i>iga.Report23: Auswirkungen von ständiger Erreichbarkeit und Präventionsmöglichkeiten</i>. Verfügbar unter: http://www.iga-info.de/fileadmin/redakteur/Veroeffentlichung/en/iga_Reporte/Dokumente/iga-Report_23_Teil2_Auswirkungen_staendiger_Erreichbarkeit.pdf</p> <p>Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. <i>Journal of Occupational Health Psychology</i>, 12, 204-221.</p> <p>Sonnentag, S., & Schiffner, C. (2019). Psychological detachment from work during nonwork time and employee well-being: The role of leader's detachment. <i>Spanish Journal of Psychology</i>, 22. doi:10.1017/sjp.2019.2</p>

	<p>© Präventa</p>
	<p>© Microsoft Corporation</p>
	<p>© Microsoft Corporation</p>
<p>Tom, 50</p> <p>Hat die Abteilung gewechselt und kann besser mit den neuen Herausforderungen umgehen.</p> <p>Tom hat durch die Reflektionsfragen erkannt, dass er sehr häufig außerhalb der festgelegten Arbeitszeit noch Aufgaben abarbeitet und erreichbar bleibt. Er merkt zunehmend wie erschöpft er bereits morgens ist und dass er immer weniger Zeit für seine Frau hat. Er ist schnell gereizt und schläft schlecht. Obwohl die Führungskraft nicht von ihm erwartet, dass er verfügbar bleibt, hat er Angst davor keine gute Arbeit zu leisten, wenn er pünktlich Feierabend macht. Tom hat gemerkt, dass die Motivation verfügbar zu bleiben dadurch begründet ist, dass er in seiner neuen Abteilung glänzen will. Tom nimmt sich vor, an seiner Einstellung zu arbeiten, die ihn zwingt verfügbar zu bleiben. Gleichzeitig möchte er durch Entspannungsübungen mit notwendiger Verfügbarkeit (zum Beispiel, wenn das Ende eines Projektes naher rückt) besser umgehen. Durch das ABC-Modell konnte Tom seine Grundüberzeugung „Es wird von mir erwartet, dass ich verfügbar bin. Nur so kann ich glänzen.“ hinterfragen und gegen eine neue Einstellung gegenüber der Verfügbarkeit ersetzen. Er wägt nun ab, wann Erreichbarkeit außerhalb der Arbeitszeit wirklich notwendig ist (zum Beispiel bei dringenden Absprachen gegen Projektende oder vor einem wichtigen Termin) und wann er regelmäßig Feierabend machen kann. Durch die Entspannungsübungen kann er sich gezielt Pausen setzen und auf seine Bedürfnisse achten.</p>	<p>© Präventa</p>

