

## Reflexion 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.

Reflexionsfragen	Ihre Antworten
<p>Wann waren Sie in der vergangenen Woche auch außerhalb der Arbeitszeit erreichbar (unabhängig davon, ob sich wer gemeldet hat)?</p> <p>Wie oft wurden Sie in dieser Zeit tatsächlich kontaktiert (per Mail, Telefon, ...)?</p> <p>Wie oft kam es zu tatsächlicher Arbeit durch die Verfügbarkeit, d.h. mussten Sie dann Aufgaben außerhalb der regulären Arbeitszeit übernehmen? Oder war es nur ein Anruf/ Mail/ Nachricht, ohne dass Sie tätig werden mussten?</p>	
<p>Ist es geregelt, dass Sie auch außerhalb der Arbeitszeit erreichbar sein müssen (vertraglich, andere Vereinbarungen)?</p> <p>Wird die ständige Verfügbarkeit von Ihnen erwartet? Wer erwartet das? Warum?</p>	



<p>Wie gehen Ihre Kollegen/innen mit der Erreichbarkeit außerhalb der Arbeit um?</p>	
<p>Warum sind Sie außerhalb der Arbeitszeit verfügbar? D.h. welche Gründe sprechen aus Ihrer Sicht dafür erreichbar zu sein?</p> <p>Was motiviert Sie verfügbar zu sein?</p>	
<p>Welche (vermuteten oder tatsächlichen) Konsequenzen oder Folgen hat es, wenn Sie außerhalb der Arbeitszeit 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? Werden Sie dabei durch arbeitsbezogene Anrufe, Mails, Nachrichten gestört?</p>	



## Präventa

War die ausgewählte Woche typisch? Falls nicht, kann es sich lohnen die Fragen über 2-4 Wochen zu beantworten. Schauen Sie anschließend auf Ihre Notizen aus der Tabelle und fassen Sie hier Ihre wichtigsten Erkenntnisse zusammen.

**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.