

Gesunde Grenzen zwischen Arbeit und Privat ziehen.

Institut für Betriebs- und Regionalökonomie IBR
Leila Jennifer Gisin
Arbeits- und Organisationspsychologin
Wissenschaftliche Mitarbeiterin

T direkt +41 41 228 99 41
Leila.gisin@hslu.ch

Luzern 24.04.20



«Zurück in die Zukunft»

Von der industriellen zur digitalen Revolution:

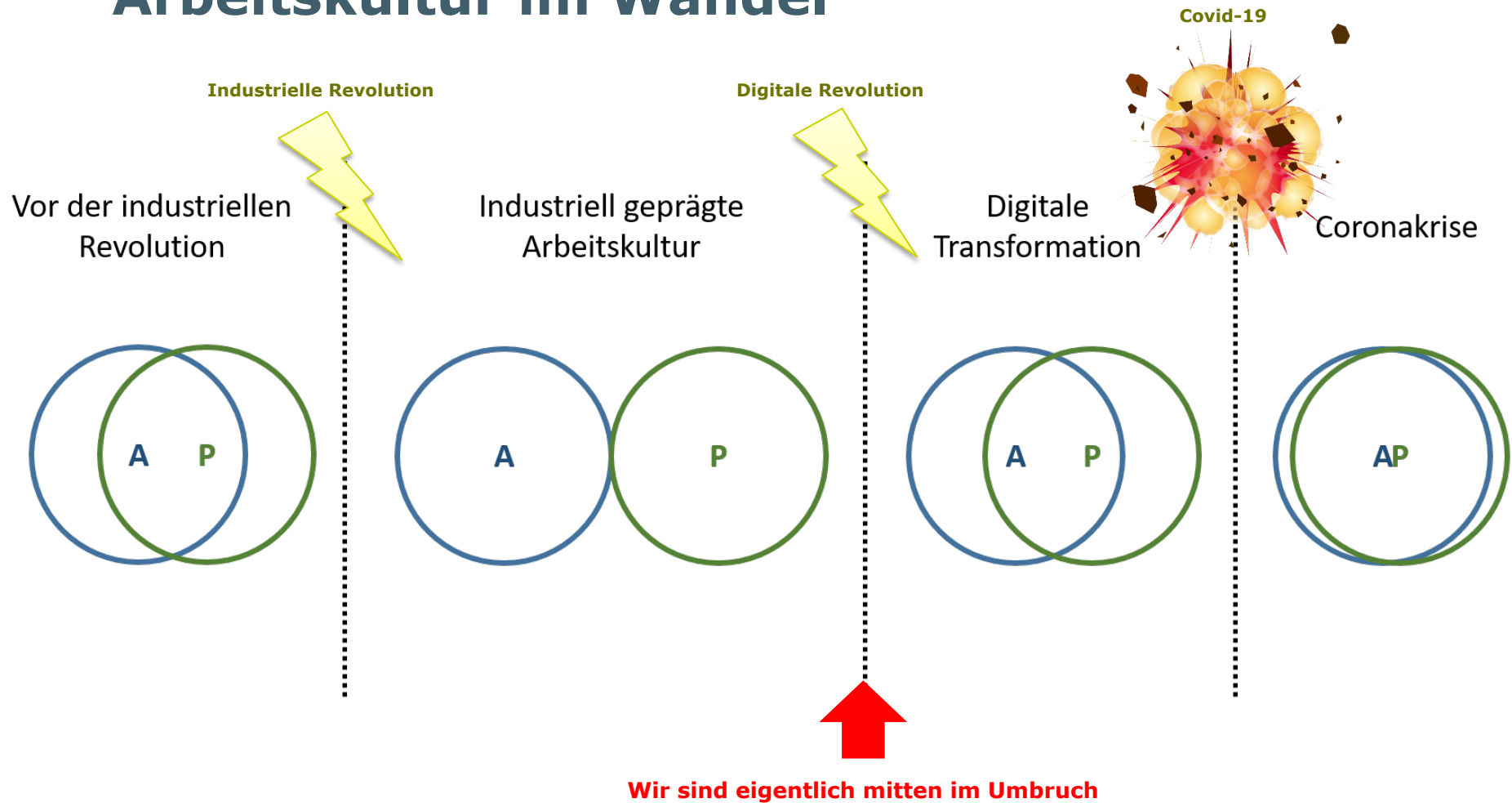
- Künstlich gezogene **Grenzen** zwischen den Lebensdomänen Arbeit und Privat **verschwinden zunehmend**
- **Partielle Rückführung** der Arbeit in die heimische Umgebung
- Disruptiver Veränderungsprozess -> **Kulturwandel** ist «langwierig» und «schmerzhaft»
- Neues **Gleichgewicht** muss gefunden werden
- **Treiber:** Wissensarbeit, Digitalisierung und Globalisierung
- «Homo Zappiens» / «The virtual Man» / Multioptionsgesellschaft



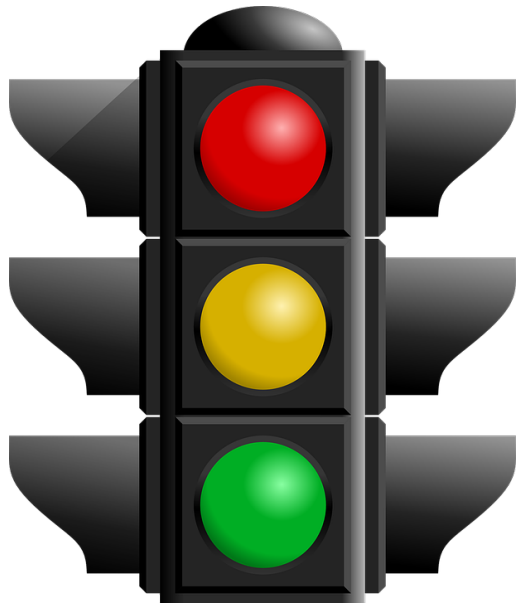
Büroarbeitsplatz 1980 vs. 2016



Arbeitskultur im Wandel



Selbstmanagement als zentrale Handlungskompetenz in der Arbeitswelt 4.0



Altes Führungs- resp.
Organisationsverständnis

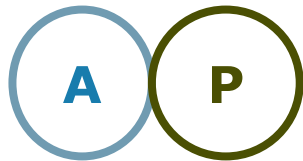
Neues Führungs- resp.
Organisationsverständnis



Work-Life-Balance

Warum dieses Konzept in Zukunft nicht mehr greift

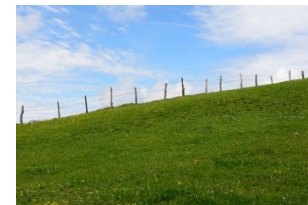
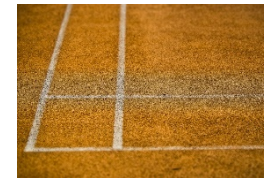
- Es bezieht sich auf die alte, segmentierte Arbeitswelt



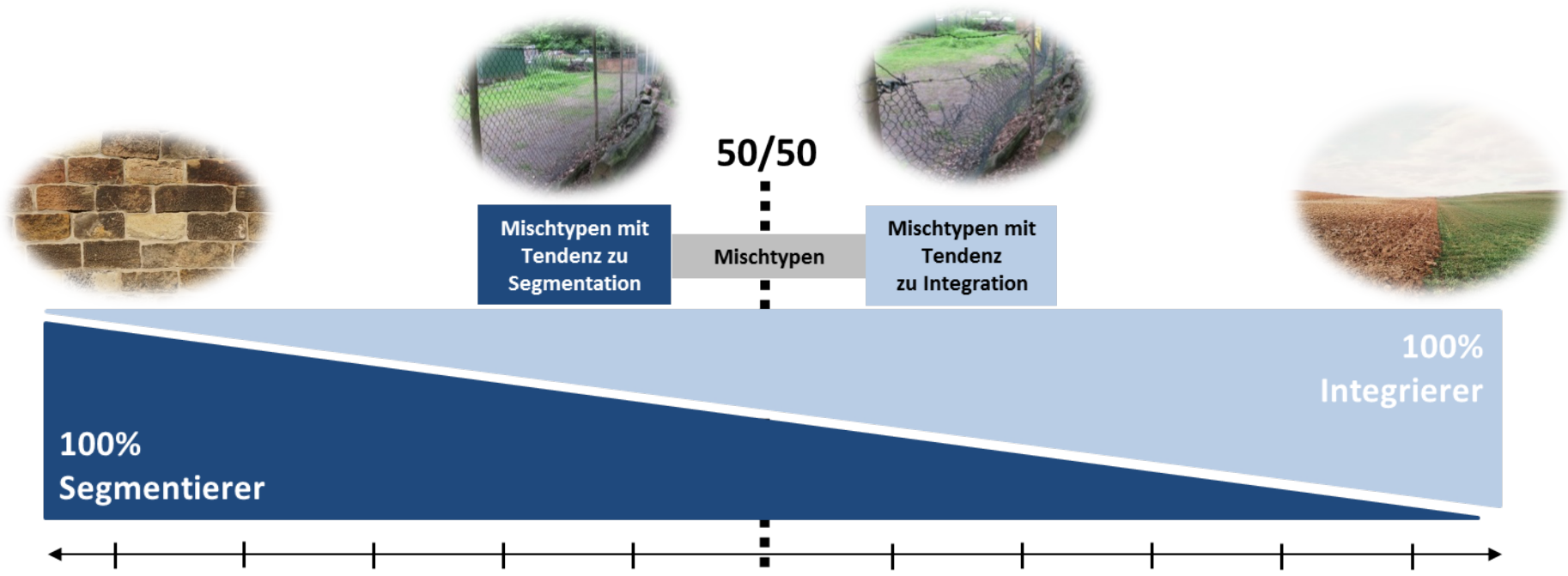
- Es ist eine reine Zeitrechnung
- Unidirektionales Konzept
- Geht von wenig Autonomie aus



Boundary Theory (Nippert-Eng, 1996)



Boundary Typen und Boundary Management



Gisin, 2014
Kreiner, Hollensbe & Sheep, 2009
Nippert-Eng, 1996

Verhaltensbasierte Taktiken



Zeitliche
Taktiken



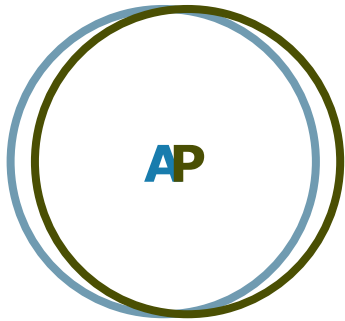
Boundary Taktiken



Physische
Taktiken



Kommunikative
Taktiken



Home Office Tipps in Corona-Zeiten

- ➔ **Den Tag vorstrukturieren.** Mit Team/Vorgesetzten vereinbaren, wann und wie kommuniziert wird (Regeln der Zusammenarbeit)
- ➔ **Führen sie eine «To-Do»-Liste:** Sie werden am Abend zufriedener sein, wenn Sie sehen was Sie alles «geschafft» haben und Ihre Tagesziele erreicht haben.
- ➔ **Geeigneten Arbeitsplatz einrichten:** und die Arbeit möglichst auf diesen Bereich/Raum beschränken. Das Schlafzimmer als Ruhezone auf keinen Fall zum Arbeitsraum umfunktionieren.
- ➔ **Individuell passende Rituale finden** um den Homeoffice Tag zu beginnen und abzuschliessen. Dies führt zu einer besseren Erholung in der Freizeit.
- ➔ Regelmässige **Pausen** einplanen.

Exkurs: Psychosomatik

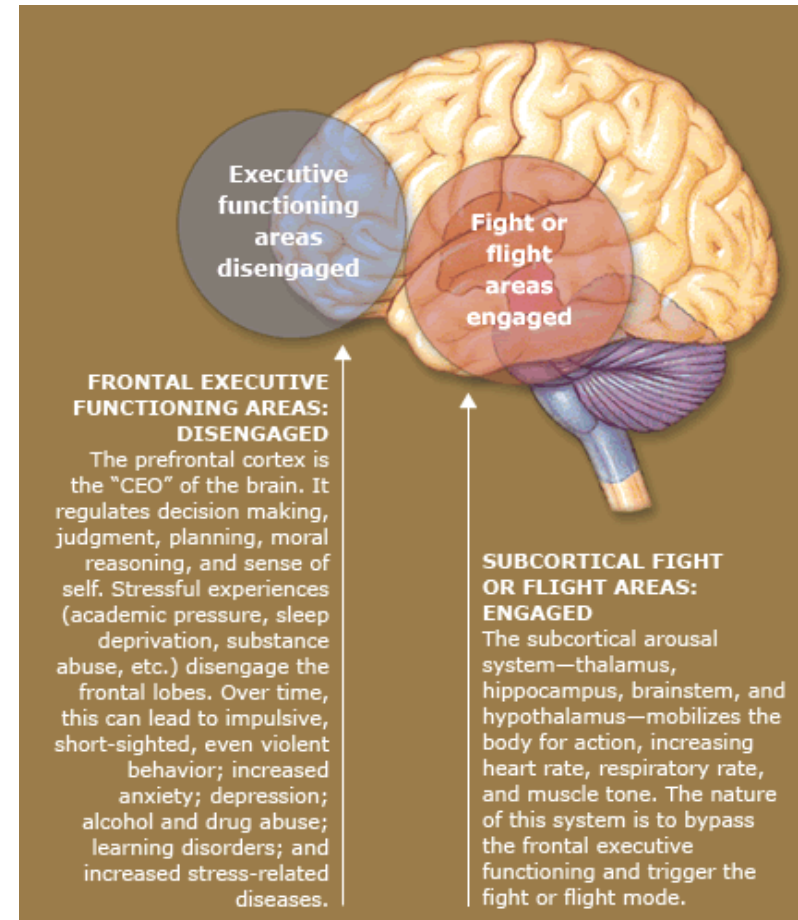
Allgemeiner Tipp für Krisenzeiten...

Wenn wir uns «angegriffen» fühlen führt dies zu einer Aktivierung des Sympathischen Systems:

- Körper bereitet sich auf Kampf vor
- Der Intellekt setzt aus
- Schnelle Abwehrreaktion folgt

Pathogenetische Risiken bei chronischer Überaktivierung:

- Bluthochdruck
- Immunerkrankungen
- Psychosomatische Störungen
- Angststörungen
- Burnout



Fazit



«Wer seine Grenzen kennt, ist schon ein halber Weiser.»

John Galsworthy (1867 - 1933)