

Eberhard Ulich / Bettina S. Wiese

# **Life Domain Balance**

Konzepte zur Verbesserung  
der Lebensqualität



# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1: Einführung .....	13
Kapitel 2: Vom Work Life Balance Konzept zum Life Domain Balance Konzept .....	19
2.0 Ein Blick zurück.....	21
2.1 Beziehungen zwischen Arbeit und Freizeit .....	22
2.1.1 Empirische Untersuchungen zum Zusammenhang von Arbeit und Freizeit.....	26
2.2 Vereinbarkeit von Erwerbsarbeit und Familienleben.....	30
2.2.1 Konflikte zwischen Beruf und Familie.....	32
2.2.2 Positive Aspekte des Zusammenspiels von Beruf und Familie.....	35
2.3 Work Life Balance als Thema des modernen Arbeitsmarktes.....	38
2.4 Life Domain Balance: Relevante Lebensbereiche.....	41
2.4.1 Lebensstil und Lebensgestaltung.....	42
2.4.2 Wer ist mit Fragen der Life Domain Balance konfrontiert?.....	49
2.5 Fazit .....	57
Kapitel 3: Prekäre Arbeitsverhältnisse .....	59
3.0 Ein Blick zurück.....	61
3.1 „Psychische und Verhaltensstörungen“ in der Arbeitswelt .....	62
3.1.1 Mögliche Ursachen für die Zunahme psychischer Störungen.....	66
3.1.2 Berufliche Gratifikationskrisen.....	67
3.1.3 Prekäre Beschäftigungsverhältnisse .....	71
3.2 Planbarkeit als zentrales Element der Lebensgestaltung .....	73
3.3 Zwiespältige Managementpraktiken.....	76
3.3.1 Widersprüchliche Arbeitsanforderungen .....	76
3.3.2 Vertrauensarbeitszeit .....	77
3.3.3 Präsentismus.....	78
3.4 Fazit .....	81

Kapitel 4: Persönlichkeitsförderliche Arbeitsgestaltung .....	83
4.0 Ein Blick zurück .....	85
4.1 Vom Primat der Aufgabe .....	87
4.2 Teilautonome Arbeitsgruppen .....	92
4.2.1 Der Fall Motorenmontage in der Autoindustrie .....	92
4.2.2 Der Fall Rechnungskontrolle .....	94
4.2.3 Der Fall Baugruppenproduktion .....	95
4.2.4 Formen der Arbeitszufriedenheit .....	97
4.2.5 Gesundheitliche Effekte .....	99
4.2.6 Die Berücksichtigung interindividueller Unterschiede .....	100
4.3 Arbeitsbedingtes Voraltern und alternsgerechte Arbeitsgestaltung .....	101
4.4 Organisationale Demokratie: Das Beispiel Mondragon .....	105
4.5 Fazit .....	108
Kapitel 5: Lebensfreundliche Arbeitszeiten .....	111
5.0 Ein Blick zurück .....	113
5.1 Der Stellenwert von Arbeitszeitregelungen .....	114
5.2 Arbeitszeitverkürzung .....	115
5.3 Überlange Arbeitszeiten .....	117
5.4 Teilzeitarbeit .....	119
5.5 Job sharing .....	123
5.6 Schichtarbeit .....	126
5.7 Übergang in den Ruhestand .....	128
5.8 Fazit .....	129
Kapitel 6: Familiennahe Arbeitsorte: Telearbeit .....	131
6.0 Ein Blick zurück .....	133
6.1 Telearbeit und deren verschiedene Ausprägungen .....	133
6.2 Teleheimarbeit: ein Modell zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? .....	135
6.3 Wohnortnahe Telearbeitszentren .....	143
6.4 Alternierende Telearbeit .....	147
6.5 Fazit .....	148

Kapitel 7: Arbeit außerhalb der Erwerbsarbeit .....	149
7.0 Ein Blick zurück .....	151
7.1 Haus- und Familienarbeit.....	151
7.1.1 Umfang und Bewertung von Arbeitstätigkeiten im Privathaushalt.....	153
7.1.2 Häusliche Arbeitsteilung: Theoretische Annahmen und empirische Befunde zu Veränderungen der geschlechterspezifischen Arbeitsteilung .....	158
7.2 Freiwilligenarbeit.....	162
7.2.1 Wer engagiert sich in der Freiwilligenarbeit?.....	164
7.2.2 Arbeitspsychologische Bewertung und Gesundheitsrelevanz der Freiwilligenarbeit .....	167
7.2.3 Berufsnähe der ausgeübten Tätigkeiten.....	169
7.3 Fazit .....	171
Kapitel 8: Erholung .....	175
8.0 Ein Blick zurück .....	177
8.1 Pausen .....	178
8.1.1 Typen, Dauer und Lage von Arbeitspausen .....	179
8.1.2 Pausentätigkeiten .....	183
8.2 Feierabend und Wochenende .....	183
8.2.1 Individuelle Erholungsaktivitäten und Erholungserfahrungen.....	185
8.2.2 Erholung durch Bewegung.....	188
8.3 Urlaub .....	189
8.4 Erholungsprobleme .....	192
8.5 Ansätze für ein besseres Erholungsmanagement .....	193
8.6 Fazit .....	196
Kapitel 9: Zusammenspiel der Generationen im Berufskontext...	199
9.0 Ein Blick zurück .....	201
9.1 Mentoring .....	202
9.1.1 Nutzen des Mentorings für die Beteiligten.....	204
9.1.2 Diversität in der Mentoringbeziehung.....	206
9.2 Stafettenmodell .....	207

9.3	Generationswechsel im Familienunternehmen.....	207
9.3.1	Besondere Herausforderungen für die Übergebenden.....	209
9.3.2	Besondere Herausforderungen für die Übernehmenden.....	211
9.3.3	Erfolgreiche Umsetzung der Unternehmensnachfolge.....	212
9.4	Fazit .....	213
Kapitel 10:	Betriebsspezifische Maßnahmen .....	215
10.0	Ein Blick zurück .....	217
10.1	Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie ...	218
10.1.1	Effekte des betrieblichen Vereinbarkeitsengagements .....	224
10.1.2	Das Audit Beruf & Familie®.....	226
10.2	Fazit .....	228
Kapitel 11:	Corporate Social Responsibility und weiter reichende Initiativen .....	231
11.0	Ein Blick zurück .....	233
11.1	Die unternehmerische Verantwortung .....	234
11.2	Arbeitszeitmodelle zur Beschäftigungssicherung.....	235
11.2.1	Arbeitszeitmodelle in Deutschland.....	236
11.2.2	Beschäftigungsorientierte Arbeitszeitmodelle in der Schweiz .....	241
11.3	Die Geschichte eines Reformunternehmens .....	245
11.4	Weiter reichende Initiativen .....	249
11.4.1	Regionale Bündnisse .....	249
11.4.2	Einkommensexperimente.....	252
11.5	Fazit .....	256
Kapitel 12:	Lessons learned .....	257
Literaturverzeichnis	.....	263
Stichwortverzeichnis.....		321