

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