



# Work-Life Balance und reflexive Konfliktbewältigung

- *psychologische Konzeptionen zu Konflikten*

*01. Juni 2007*

Diskussionsbeitrag von Ulrike Schraps

## Theoretische Konzeptionen zu Zielen

### **Personal Projects** (Little, 1983)

- bewusste Zielvorstellung, antizipierbares Ergebnis (Studium)
- klarer Beginn, klares Ende

### **Personal Strivings** (Emmons, 1989)

- Zielvorstellungen über die eigene Person (beruflicher Erfolg)
- führen zu immer wiederkehrenden Handlungen
- verweisen auf Wert oder Moralvorstellungen (Leistung)

### **Possible Selves** (Markus, 1986)

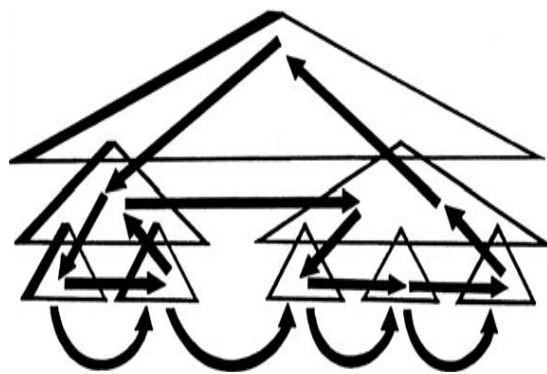
- Vorstellungen zur eigenen Person („smarter Berater“)

### **Life Tasks** (Cantor, 1994)

- Ausrichtung persönlicher Ziele an biographisch spezifischen gesellschaftlichen Normen und sozialen Erwartungen (Familie gründen)

### **Handlungsebenen, Zielkonflikte** (Volpert, 2003; Hoff, 2002)

# Handlungsorganisation und biographische Perspektive



*hierarchisch-sequentielle Handlungsorganisation*

zunehmende Reflexivität & Identitätsrelevanz

biographisch bedeutsames Handeln

Lebensziele, -aufgaben

alltagsübergreifendes Handeln

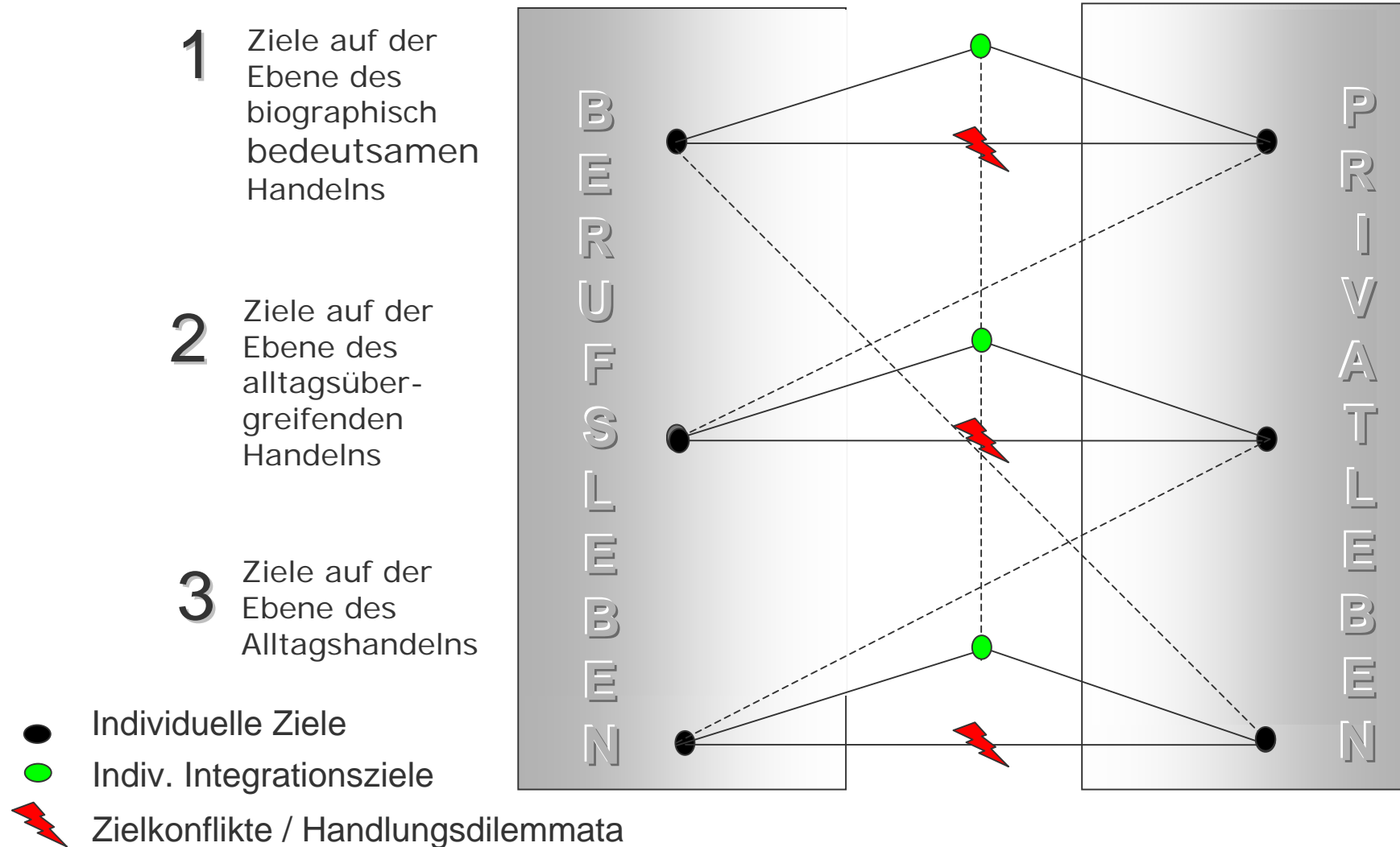
Projektziele und Strebungen

Alltagshandeln

Ziele von Einzelhandlungen, Routinezyklen von Handlungen

Teilziele, habitualisierte Abfolgen von Verhalten

# Zielkonflikte und Integrationsziele (Hoff, 2002)



## Integrationsziele (Hoff, 2006)

---

- Konflikte zwischen unterschiedlichen Zielbereichen können entschärft oder bewältigt werden, indem neue und übergeordnete Ziele gebildet werden (= Integrationsziele)
- Damit ist mehr gemeint als mit dem alltagssprachlichen Begriff der Kompromisse (= Abstriche bei beiden)
- Integrationsziele sind, neue, übergeordnete und komplexere Ziele (= Reflexion + Neu-Definition + vertretbare Abstriche)
- Die konfligierenden Ziele werden dem Integrationsziel untergeordnet und verändern ihre ursprüngliche Bedeutung (Neuausrichtung des Zielsystems)

### Beispiele:

- ❖ „**sanfte Karriere**“ (*Maxime*: Selbstverwirklichung in Berufs- und Privatleben)
- ❖ „**Integration**“ als Paar-Projekt (*Maxime*: Egalität)

## Fragen zu Integrationszielen (Hoff, 2006)

---

- Habe/n ich/wir übergeordnete Ziele im Leben (life tasks, personal strivings, personal selves)?
- Welche Wertvorstellungen stehen dahinter (eigene, fremde)? Sind sie miteinander kompatibel? Welche Aspekte sind inkompatibel?  
=> Reflexionsprozess zur eigenen Identität
- Wie lässt sich mein/unser übergeordnetes Ziel formulieren?
- Bei Zielkonflikten: Welche Zugeständnisse bin ich bereit zu machen – zugunsten übergeordnete/r/n Ziele? Welche Zugeständnisse kann mein/e Konfliktpartner/in machen?  
=> Reflexionsprozess zu gemeinsamen Zielen
- Wie lässt sich unser übergeordnetes Ziel formulieren?

## Alternative Fragen zu persönlichen Zielen

---

**Retrospektiv:** Wie war das früher bei Ihnen? Waren Ihnen da andere Dinge wichtiger als heute? Warum hat sich das verändert? Sind Sie zufrieden mit der Veränderung?

**Prospektiv:** Wenn Sie an Ihre Zukunft denken, wo möchten Sie dann stehen (Beruf/Privat) in 2, 5 und in 10 Jahren? Was für ein Mensch wollen Sie dann sein? Welche Etappenziele müssten Sie auf dem Weg dahin erreichen?

**Horizontal:** Jeder Mensch füllt im Alltag verschiedene soziale Rollen aus – welche Rollen sind für sie persönlich besonders bedeutsam? Lassen sich diese Rollen gut miteinander vereinbaren? (Falls nicht:) Wo entstehen Konflikte?

**External:** Die Umwelt hat bestimmte Erwartungen an jeden Menschen – haben Sie den Eindruck, dass Sie diese Erwartungen erfüllen? Inwieweit können Sie ihre eigenen Vorstellungen ausleben?

## Vorschläge zur Bearbeitung und Visualisierung

---

### Lebensplanung:

Din A-3-Blatt: links: private Ziele, rechts: berufliche Ziele, mitte: Vereinbarkeit und Konflikte kennzeichnen

### Possible Selves oder Possible Couples

Als Bild malen lassen (Vergleich: früher – heute)

*Ebenso*: **Impossible Selves** („Superfrau“ versus „Penner“)

### Spannungsfeld externe und interne Erwartungen

- ***Was erwarten wichtige Andere von mir?*** (Mein/e Partner(/in, meine Eltern, meine Kinder, meine Freunde, meine Kollegen, meine Vorgesetzten etc.)
- ***Was erwarte ich von mir?*** (im Beruf, in der Familie, in Freundschaften etc.)
- ***Was realisiere ich tatsächlich?*** (nur eines von beiden, Kompromisse)
  - ❖ Methode: Rollenspiel – jeder spielt einen Aspekt der Person