

Selbstfürsorge, Selbstoptimierung, Selbstgefährdung

Fördert die positive Gestaltung indirekter Steuerung
gesundheitsförderliche Selbstregulation?

Michaela Knecht & Andreas Krause

Karriere

Erholung

Selbst-
verwirk-
lichung

Konflikte
zwischen Arbeit
und Privatleben



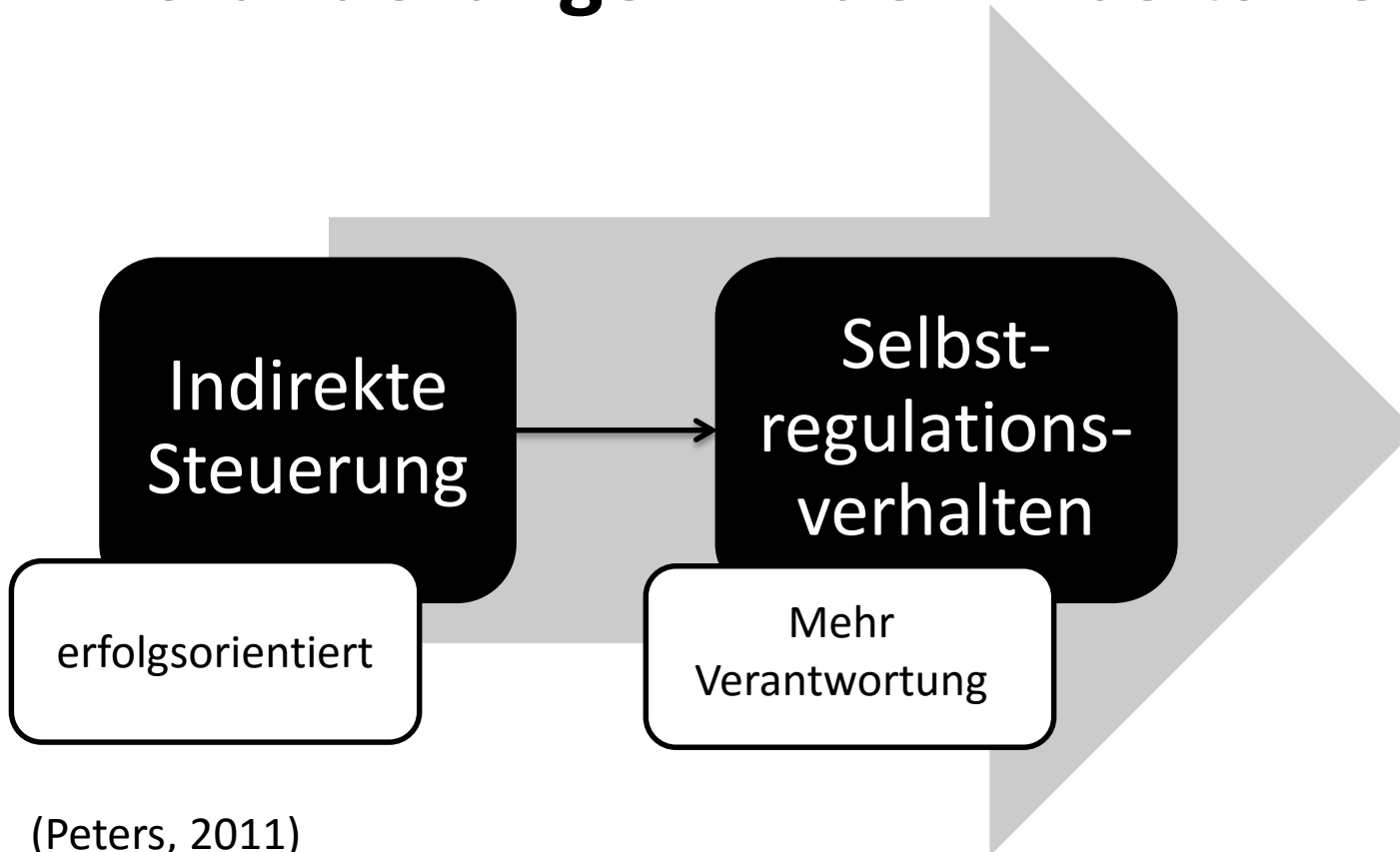
Ausgangslage I

Veränderungen in der Gesellschaft

- Konflikte entstehen „when the demands of one domain are incompatible with the demands of the other domain.“
(Baltes & Heydens-Gahir, 2003)
- Formen des Konflikts:
 - internal / external (Carlson & Frone, 2003)
 - bidirektional

Ausgangslage II

Veränderungen in der Arbeitswelt



(Peters, 2011)

(Krause & Dorsemagen, 2017)

Ausgangslage III

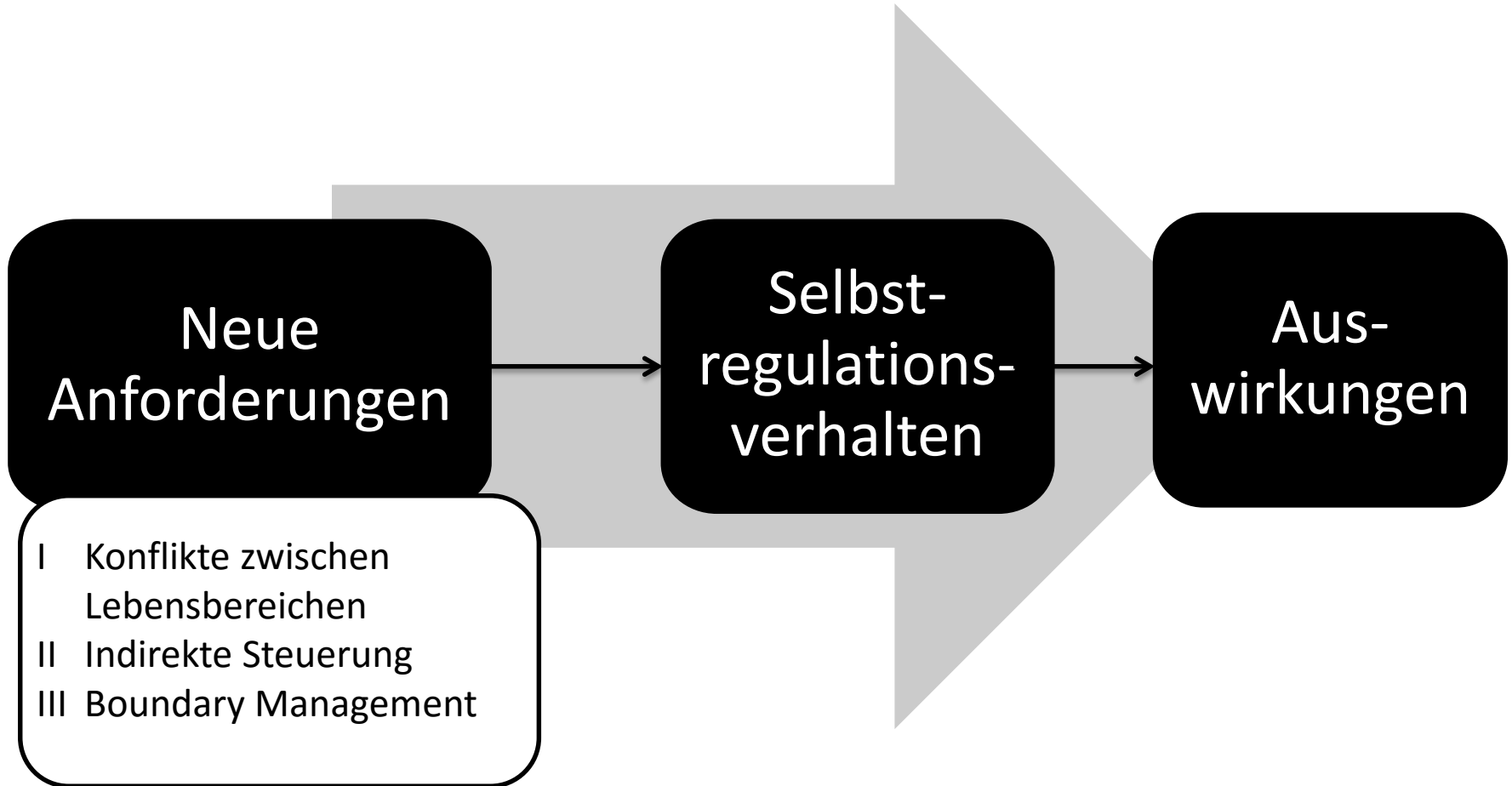
Veränderungen in der Technik

Boundary Management

“degree to which one strives to separate boundaries between work and home roles” (Kossek, Lautsch, & Eaton, 2006, p. 350).

- Kontinuum von totaler Separation zu totaler Integration
- Neue Technologien erleichtern ein Ineinandergreifen der Lebensbereiche

Ausgangslage









Gesundheitsrisiko;
bei der Arbeit
«Kipp-Effekt»

Selbst-
gefährdung

Neue
Anforderungen

Selbst-
regulations-
verhalten

Auswirkungen

Krause et al. (2015)

Ausdehnung der
Arbeitszeit

Intensivierung
der Arbeit

Substanz-
missbrauch zur
Beruhigung

Reduzieren der
Qualität

Präsentismus

Substanz-
missbrauch zum
Aufputschen

Ignorieren von
Sicherheits-
vorschriften

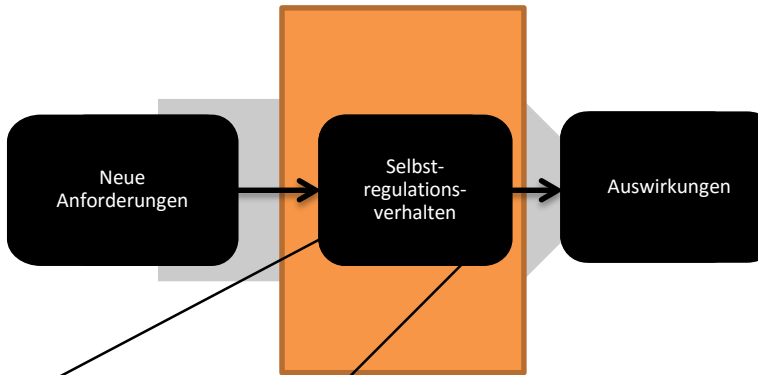
Fälschen



Gut für
Gesundheit;
bei der Arbeit
«nachhaltig»

Selbst-
fürsorge

Work-Life Crafting
(Peeters,
Demerouti, 2014)



"Ich Sorge dafür, dass ich in der Freizeit genug Dinge unternehme, die mir Spass machen (z.B. soziale Aktivitäten oder Hobbies)."

"Ich schirme meine Freizeit ab, um diese ungestört zu verbringen (ich beantworte z.B. keine beruflichen E-Mails oder Telefonate)."



Widersprüche bzw.
Konflikte
reduzieren

Selbst-
optimierung

Selbstführung
(Müller, 2011)

Achtsamkeit
(Mesmer-Magnus
et al., 2017)

Zeitmanagement
(Covey, 2012)

„Ich suche gezielt Situationen auf, in denen es Freude macht zu arbeiten.“

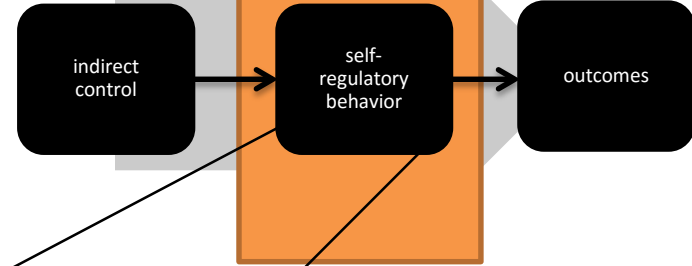
"Ich kann unangenehme Gedanken und Gefühle bei mir wahrnehmen, ohne direkt darauf reagieren zu müssen."

"Die dringlichsten Entscheidungen sind selten die wichtigsten"

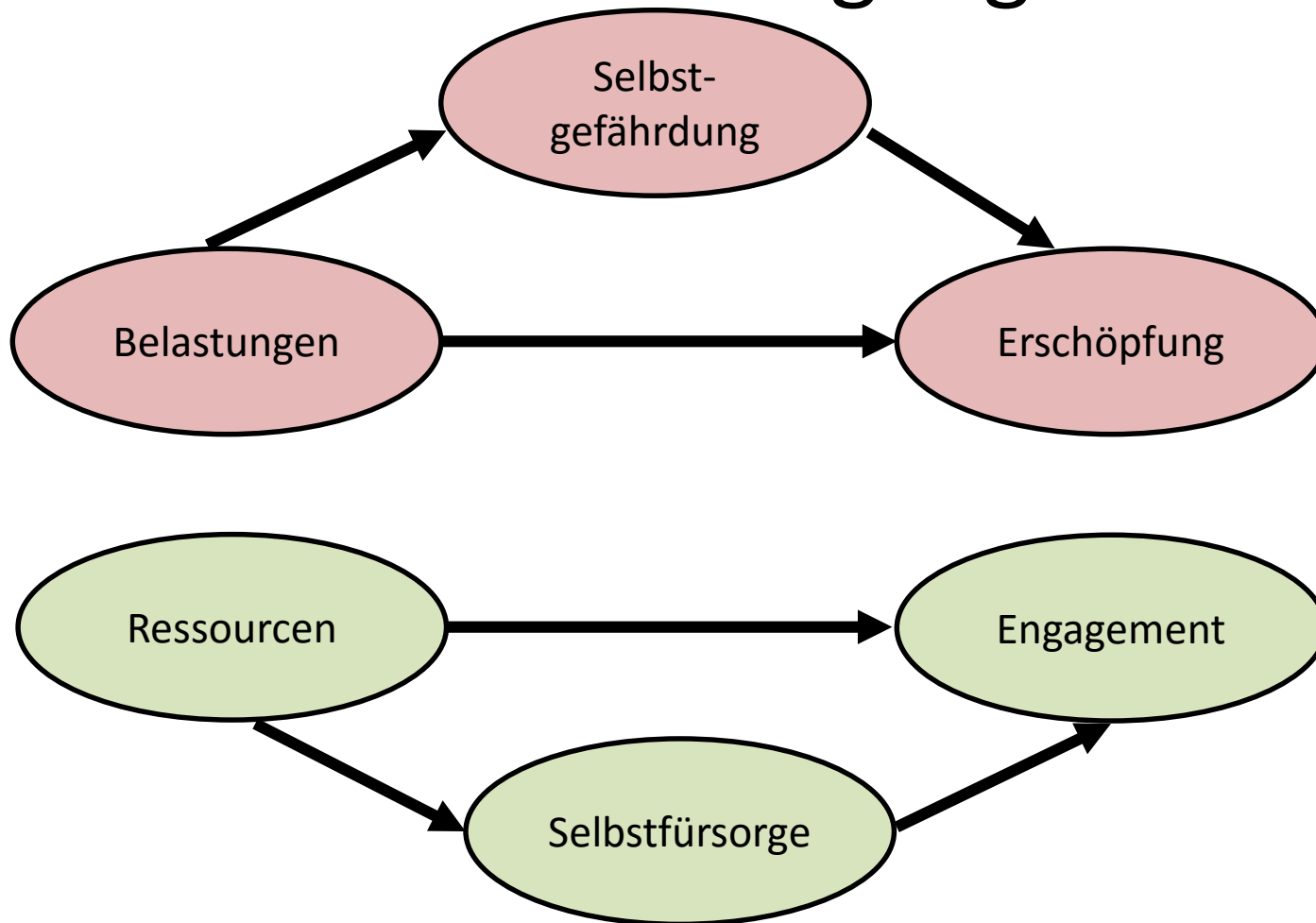
indirect
control

self-
regulatory
behavior

outcomes



Zusammenhang mit den Arbeitsbedingungen



Selbstregulation

Ist die «Dreiereinteilung» nachvollziehbar?

Empfehlungen zur Messung von
Selbstoptimierung / Selbstfürsorge (Auswahl)?

Welche Arbeitsbedingungen fördern bzw.
behindern den Einsatz gesundheitsförderlicher
Strategien?

Vielen Dank!