

Ehrenwörtliche Erklärung

Ich versichere hiermit,

1. dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfe bedient habe, und
2. dass ich diese Diplomarbeit bisher weder im Inland noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Wien,

Datum

.....

Unterschrift

Danksagung

Dass meine Diplomarbeit so rasch und effizient erarbeitet werden konnte, ist auf die tatkräftige Unterstützung einer Reihe von Personen zurückzuführen.

Zu allererst möchte ich mich beim Institut für Psychologie, insbesondere bei Hrn. Univ. Prof. Dr. Christian Korunka bedanken, der mir nicht nur während der Erarbeitung, sondern auch in der Konzeptionsphase hilfreich zur Seite gestanden ist. Mein Dank gilt ganz besonders Frau MMag. Bettina Kubicek, die mir mit Ihren vielen Anregungen und redaktionellen Vorschlägen stets zur Seite stand.

Nicht zu Letzt gilt auch mein Dank meinen lieben Eltern, die mir sowohl beim Korrekturlesen, als auch bei der Dateneingabe geholfen und mich die gesamte Studienzeit unterstützend begleitet haben.

Inhaltsverzeichnis

A.THEORIE TEIL

1. Einleitung	6
2. Telearbeit.....	7
2.1.Definition von Telearbeit.....	7
2.2. Arten von Telearbeit.....	8
2.3. Vor- und Nachteile von Telearbeit	10
2.4. Veränderte Arbeitswelt.....	13
2.5. Telearbeit als Hoffnungsträger	14
2.6. Belastungen bei Telearbeit	15
3 . Erholung.....	17
3.1 Definition von Erholung.....	17
3.2 Erholung und Beanspruchung	18
3.2.1. Phasenmodell der Erholung.....	19
3.2.2. Distanzierung von der Arbeit.....	22
3.3.. Erholungsmaßnahmen	23
3.3.1. Pausen	24
3.3.1.1. Gesetzliche Regelung von Pausen.....	24
3.3.1.2. Arten von Pausen.....	24
3.3.1.3. Erholung in Pausen.....	25
3.3.2. Freizeit	26
3.3.2.1. Definition von Freizeit	26
3.3.2.2. Die drei Lebenszeiten (Opaschowski, 1987).....	28
3.3.2.3. Freizeit als Obligationszeit.....	29
3.3.2.4. Der typische Feierabend.....	30
3.3.2.5. Das typische Wochenende.....	31
3.3.2.6. Freizeitaktivitäten und Erholung.....	32
4 . Zusammenfassung des Theorieteils und Ausblick	34
5. Hypothesen	35

B. EMPIRISCHER TEIL

6. Untersuchungsdesign	39
7. Methode.....	41
8. Stichprobe und soziodemografische Daten	42
9. Auswertung	45
9.1. Faktorenanalyse, Reliabilitäten und deskriptive Statistiken.....	45
9.1.1. Faktorenanalyse Wohlbefinden im Allgemeinen	46
9.1.2. Faktorenanalyse Arbeit im Allgemeinen	47
9.1.3. Faktorenanalyse Feierabend	49
9.1.4. Faktorenanalyse Wohlbefinden in der Früh	51
9.1.5. Faktorenanalyse Arbeit.....	52
9.1.6. Faktorenanalyse Erholungszustand vor dem Schlafen gehen	54
9.1.7. Faktorenanalyse Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen	55
9.1.8. Zusammenfassung der Faktorenanalyse.....	55
9.2. Überprüfung der Hypothesen.....	56
9.2.1. Erholung	57
9.2.2. Psychologische Distanzierung.....	60
9.2.3. Freizeit.....	67
9.2.4. Soziale Isolation.....	71
10. Interpretation.....	75
11. Zusammenfassung und Ausblick	80
12. Abstract	83
13. Literatur	84
14. Anhang: Tagebuch allgemeiner Teil & 1. Tag des Tagebuches	87

A. THEORETISCHER TEIL

1. Einleitung

Im Rahmen eines Seminars im Herbst 2009 bei Prof. Korunka habe ich über die veränderte Arbeitswelt gesprochen und habe gemerkt, wie sehr mich dieses Thema interessiert und vor allem wie aktuell es ist. Wie Leute arbeiten, wo und wann und vor allem wie die einzelnen Unternehmen darauf reagieren, damit beschäftigen wir uns doch alle?! Und gerade wenn wir von veränderter Arbeitswelt sprechen kommt immer wieder der Begriff „Teleworking“, „Telearbeit“ oder einfach auch „FreE-Working“ vor. Vielleicht kennt nicht jeder diese Ausdrücke, aber die dahinter steckende Bedeutung ist heute allbekannt. Die Unabhängigkeit beim Arbeiten, nicht an einen Ort gebunden zu sein, keine Verkehr-Staus in der Früh zu haben, Pausen je nach belieben zu machen, dazwischen einmal schnell Einkaufen zu gehen, und noch vieles mehr, das bedeutet „Teleworking“. Da wir von einer Arbeitswelt sprechen, befinden wir uns in einem wirtschaftlichen Kontext, in welchem aber gerade bei Telearbeit die psychologische Komponente eine ganz wichtige Rolle spielt, auf die ich in meiner Diplomarbeit vertiefend eingehen möchte. Die oben genannten Assoziationen klingen alle sehr verlockend und vielversprechend aber wenn man hinter die Kulissen schaut, verbergen sich doch auch kritische und komplizierte Teile. Die ursprüngliche Idee der Telearbeit, etwa Müttern die Arbeit zu ermöglichen, in dem sie von Zuhause aus arbeiten und zugleich das Kind betreuen können, ist längst veraltet. Viel mehr dominiert das Thema Telearbeit heute, ein stark ökonomischer Gedanke und eine veränderte Arbeitswelt, die von uns verlangt, sich der Zeit anzupassen. Wie gut Leute tatsächlich von Zuhause aus arbeiten und wie es mit der restlichen Zeit, wie Freizeit bzw. Zeit zum Entspannen aussieht, das sind Themen die mich als angehende Psychologin sehr interessieren und die ich in dieser Arbeit versuchen werde, zu erforschen.

2. Telearbeit

2.1. Definition von Telearbeit

Es gibt selten für einen Begriff so viele unterschiedliche Definitionen und vor allem Interpretationen, wie für „Telearbeit“, oder sollte man international bewusster „Tele-working“ sagen? Immer wieder wurde dieser Begriff definiert, meistens in Verbindung mit einer modernen Arbeitswelt. Doch ist dieser Ausdruck überhaupt noch aktuell? Der an der Universität lehrende Architekt Martin van der Linden würde von „Post-Teleworking-Condition“ sprechen, was nicht weniger als eine Berufswelt bedeutet, in der die Technologie es ermöglicht macht, zu jeder beliebigen Zeit und an jedem Ort zu arbeiten (Albers, 2008). Auch Uwe Schimanski, der bei der IBM in den neunziger Jahren das so genannte „e-place-Modell (1)“ eingeführt hat und damit einer der Pioniere von zeit- und raumunabhängigen Arbeitsweisen ist, findet den Begriff „Telearbeit“ veraltet und spricht eher von einem Zustand des Immer-und-überall-aktiv-Seins oder einfacher „Mobiles Arbeiten“ (Albers, 2008). Aber was genau bedeutet Telearbeit denn jetzt.

„Telearbeit ist jede auf Informations- und Kommunikation gestützte Tätigkeit, die ausschließlich oder zeitweise an einem außerhalb der zentralen Betriebsstätte liegenden Arbeitsplatz verrichtet wird. Dieser Arbeitsplatz ist mit der zentralen Betriebsstätte durch elektronische Kommunikationsmittel verbunden.“ (Büssing, Drodofsky & Hegendörfer, 2003, S. 13). Weiters müssen wir auch in den einzelnen Organisationsformen, in denen Telearbeit ausgeübt wird, unterscheiden zwischen räumlichen, zeitlichen, vertraglichen und der technischen Regelungen. (Büssing et al., 2003)

2.2. Arten von Telearbeit

Da die oben beschriebene Definition eher allgemein gehalten wurde, möchte ich jetzt noch auf die unterschiedlichen Arten von Telearbeit eingehen, im Genaueren auf fünf verschiedene Arten von Telearbeit. Nach dem zeitlichen Anteil der dezentralen bzw. zentralen erbrachten Leistungen sind einerseits die Teleheimarbeit (THA), andererseits die alternierende Telearbeit, welche eine der häufigsten Formen ist, zu unterscheiden. Bei der THA wird die Arbeit ausschließlich von Zuhause aus verrichtet und die zentrale Betriebsstätte nur zu vereinbarten Terminen verwendet. Hingegen bei der alternierenden Telearbeit findet ein Wechsel zwischen häuslichem und betrieblichem Arbeitsplatz statt (Schmook & Bendrien, 2004). Die „supplementary teleworker“ stellen eine Sonderform der alternierenden Telearbeit dar, bei der im Normalfall nur an einem Tag in der Woche von Zuhause aus gearbeitet wird bzw. der private Wohnsitz als Ort für Überstunden genützt wird (Gareis & Kordey, 2000, zitiert nach Schmook & Bendrien, 2004, S. 188). Auch die kollektive und mobile Telearbeit ist an den privaten Wohnsitz gekoppelt, wobei die kollektive Telearbeit in dezentralen Satelliten- oder Nachbarschaftsbüros erbracht wird (Büssing, Drodofsky & Hegendörfer, 2003). Die mobile Telearbeit hingegen ist ortsgebunden und von räumlich flexiblen Zugängen zu Telekommunikationsinfrastrukturen abhängig (Reichwald, 2002).

Nach aktuellen Schätzungen arbeiten 13% der Erwerbstätigen in der Europäischen Union in Form einer Telearbeit. Die „supplementary teleworkers“ machen einen Anteil von ca. 5 % aus (Gareis, 2003). Teleheimarbeiter, alternierende Telearbeiterinnen und „supplementary teleworkers“, zusammen auch „home-based teleworkers“ bilden die größte Gruppe der Telearbeiterinnen.

Abbildung 1 veranschaulicht die unterschiedlichen Arten der Telearbeit.

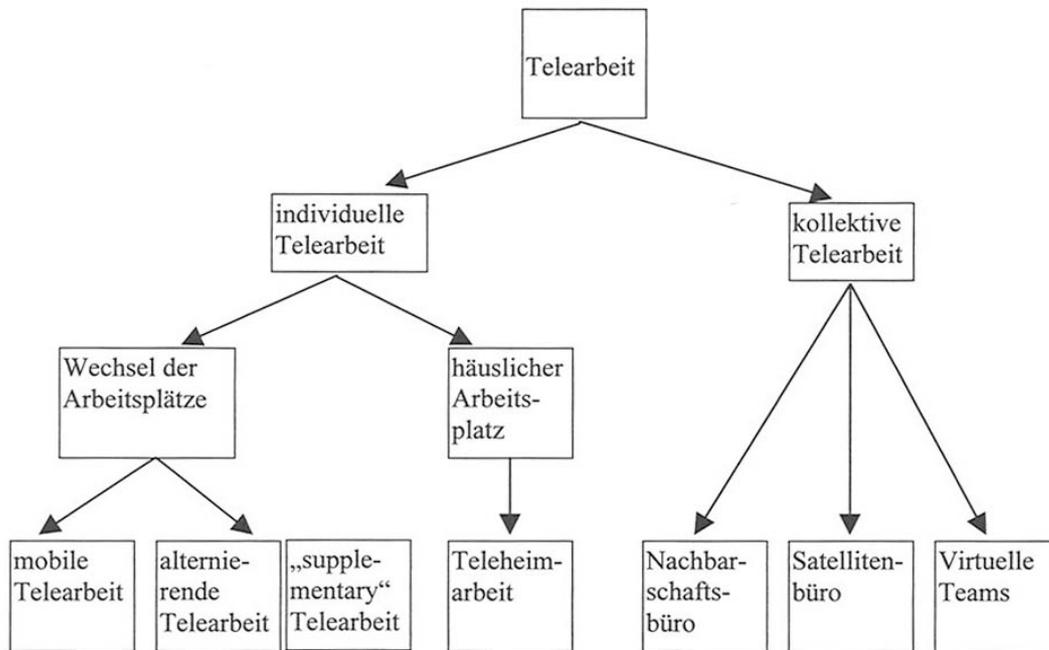


Abbildung1: Formen der Telearbeit

Quelle: Schmook & Konradt, 2003

2.3. Vor- und Nachteile von Telearbeit

Telearbeit hat so wie alle Dinge im Leben gute und negative Seiten, genauso wie Chancen und Risiken, sowohl für Arbeitgeber- und – nehmer, als auch die Gesellschaft. Deshalb müssen die Vor- und Nachteile für jede Telearbeitsform individuell und separat betrachtet werden (Büssing et al., 2003). Ein häufiges Motiv ist die bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie (Winker & Carstensen, 2004). Die Entscheidung für die Telearbeit wird deshalb oft als Entscheidung für eine Familie gesehen, insbesondere für Frauen. Für Männer hingegen stehen eher erwerbsbezogene Motive im Vordergrund (Winker & Carstensen, 2004). Jedoch darf hier nicht außer Acht gelassen werden, dass die Vereinbarkeit von Familie und Beruf auch ein potenzieller Belastungsfaktor sein kann (Schmook & Bendrien, 2004).

Telekooperation und Telearbeit wurde auch immer wieder im Zusammenhang mit der Integration von behinderten Menschen in die Arbeitswelt gesehen (Schmook & Bendrien, 2004). Durch den Einsatz neuer Informations- und Kommunikationstechnologien ergeben sich immer mehr Chancen für behinderte Menschen, deren geistige Funktionen nicht beeinträchtigt sind (Klee & Majeksi, 1997, zitiert nach Schmook & Bendrien, S.197).

Die oft genannte soziale Isolation kann für manche Arten der Telearbeit, wie die Heimarbeit eine wichtige und entscheidende Rolle spielen, hingegen ist sie bei der alternierenden Telearbeit eher zu vernachlässigen, da die Betroffenen ohnedies auch ins Büro gehen, wo sie ihre Kollegen antreffen und sich austauschen können (Büssing et al., 2003). Hinzu kommt auch der individuelle Aspekt und die Lebenssituation, in der sich der- oder diejenige gerade befindet.

Da es zur Zeit noch wenig empirische Studien zu den unterschiedlichen Organisationsformen gibt, beruhen die in Tabelle 1 geschilderten Vor- und Nachteile der Telearbeit eher auf Studien zur Teleheimarbeit (Home-worker). (Büssing et al., 2003, S.22, Kapitel 1)

Tabelle 1

Vor- und Nachteile von Telearbeit

	Vorteile	Nachteile
Arbeitnehmer	Einsparung an Zeit und Stressminderung durch verringerten Berufsverkehr	Soziale Isolation
	Erhöhte Eigenverantwortung	Verlust sozialer und berufsbezogener Kompetenzen, verringerte Karrierechancen
	Störungsfreies Arbeiten, d.h. keine ungeplanten Gespräche mit Kollegen/ Kunden	Störung durch die Familie
	Bessere Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben	Fehlende Trennung von Beruf und Familie
	Erhöhung der Arbeits- und Familien-/Freizeitzufriedenheit	Verlust an organisatorischer Bindung
	Verbesserung des Zeitmanagements	
Arbeitgeber	Qualitative und quantitative Verbesserung der Arbeitsergebnisse	Erhöhter Koordinierungsbedarf
	Kostenreduktion, u.a. Einsparung von Büroräumen, Zulagen (z.B. Fahrgeldzuschuss), Energie (Strom- und Heizkosten), Parkplätze	Kosten für Einrichtung und Unterhalt des Telearbeitsplatzes
	Erhalt und leichtere Wiedereingliederung von qualifizierten Mitarbeitern	Verlust an Einfluss der Vorgesetzten; Führung und Kontrolle auf Distanz
Arbeitgeber	Vorteile	Nachteile
	Geringer Absentismus	Verschlechterung der Kommunikation mit den Mitarbeitern
	Flexiblere Gestaltung der Arbeitszeiten	Geringere Datensicherheit
	Sicherung bestehender Arbeitsplätze, wenn	Bedeutungsverlust der

Gesellschaft

diese auf Grund von Erziehungszeiten, gesundheitlichen Problemen ect, aufgegeben werden mussten	persönlichen/- sozialen Kontakten
Verbesserung der Integration von Behinderten	Entkopplung von gesellschaftlichen Zeitrhythmen
Entlastung der Verkehrswege und Entzerrung der Verkehrsstoßzeiten	Erhöhung von Freizeitverkehr
Erschließung strukturschwacher Regionen	

2.4. Die veränderte Arbeitswelt

Wie kommt es denn nun zur Etablierung des Teleworking, des weit verbreiteten Umdenkens und Lösens der klassischen Strukturen. Wer lässt dieses Gedankenspiel und deren konkrete Umsetzung zu? Mit diesen Fragen möchte ich mich im folgenden Kapitel beschäftigen.

Auf der ganzen Welt finden umfassende gesellschaftliche Transformationsprozesse statt, die veränderte Arbeits- und Lebensbedingungen bedeuten. Neben der Internationalisierung von Produkt- und Finanzmärkten, verschärfen ökonomische Wettbewerbsbedingungen und politische Deregulierung vor allem die technologischen Umbrüche tiefgreifend (Winker & Carstensen, 2004).

Durch Computernetze, welche eine enorme Verfügbarkeit von all-möglichen Informationen weltweit sicherstellen und jede Art der Kommunikation über Grenzen hinweg ermöglichen, lassen sich nicht nur Kapitalerträge in kürzester Zeit verschieben, sondern die Erwerbsarbeit wird tendenziell immer mehr ortsunabhängig.

Für diese oben genannte Entwicklung hat sich der Begriff „Informationsgesellschaft“ durchgesetzt (Winker & Carstensen, 2004). Die zentrale Idee dieser Gesellschaft besteht darin, klassische Unternehmensstrukturen aufzulösen, welche die internen, sowie die Außenbeziehungen der Netzwerke ermöglichen. Die „Outsourcing-Prozesse“ im globalen Maßstab werden zwischen den Unternehmen immer wichtiger und innerhalb der Unternehmen gewinnt die Projektarbeit in internationalen Teams mehr an Bedeutung. Die traditionellen Grenzen der Erwerbsarbeit sind in organisatorischer, aber auch zeitlicher Hinsicht nicht mehr klar zu ziehen (Winker & Carstensen, 2004). Diese Entgrenzungs- und Flexibilisierungsprozesse bringen einige neue Entscheidungsmöglichkeiten und vor allem einen neuen Handlungsspielraum. Auf der anderen Seite wächst das Maß an Eigenverantwortung und Organisationsleistung. Dies gilt vor allem für die Berufsgruppe der Telearbeitenden, denn auch im Bereich der Haus- und Sorgearbeit steigen die Anforderungen an die individuelle Gestaltungsfähigkeit (Winker & Carstensen, 2004). Vor allem betroffen sind die Frauen, die großteils noch die Hauptverantwortung in der Familienarbeit tragen (Winker & Carstensen, 2004)

In der Folge des genannten Wandels der Arbeitswelt ist ein neuer Typus der Arbeitskraft entstanden, der laut Voß und Pongratz (1998, zitiert nach Winker & Carstensen, 2004, S.170) als „Arbeitskraftunternehmer“ bezeichnet wird. Dieser weist folgende Merkmale auf: die ver-

stärkte selbstständige Planung, Steuerung und Überwachung der eigenen Tätigkeit (Selbstkontrolle); die zunehmende zweckgerichtete Produktion und Vermarktung der eigenen Fähigkeiten und Leistungen (auch innerhalb von Betrieben); sowie die wachsende bewusste Durchorganisation von Alltag und Lebensverlauf (Voß & Pongratz 2003).

2.5. Telearbeit als Hoffnungsträger

Der gestiegenen Einsatz von Informations- und Kommunikationstechnologien, die immer flacher werdende Hierarchie in den einzelnen Unternehmen, und der immer stärkere Drang unabhängig von Ort und Zeit arbeiten zu können, machen Telearbeit immer mehr möglich (Albers, 2008). Natürlich ist die „Easy Economy“ oder sagen wir die Telearbeit kein Monolith; Auf der einen Seite gibt es den reisenden Geschäftsmann und auf der anderen die von Zuhause aus arbeitende junge Mutter. Der im Cafe sitzende kreative junge Mann oder der weltreisende Wissenschaftler. Dann gibt es den Auto-Entwickler, der seine besten Ideen beim Spaziergang im Park hat oder den Manager, der Freitag-Nachmittag endlich wieder seinem Hobby nachgehen, und von seinem Segelboot aus arbeiten kann. All das sind unterschiedliche Formen der Telearbeit und Zeichen der veränderten Arbeitswelt.

Hinter Telearbeit steckt nicht nur eine ökonomische Motivation, sondern wird sie immer mehr im Zusammenhang mit Freizeit gesehen und als Hoffnung auf eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Doch dies ist mit Vorsicht zu genießen, denn dadurch wächst die Gefahr der Doppelbelastung (Opaschowski, 1998). Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist nur dann problemlos und gut realisierbar, wenn die Telearbeit durch ein Kindermädchen unterstützt wird (Opaschowski, 1998). Telearbeit kann nämlich nicht eine Streß-Freiheit garantieren. Der Grund liegt in der „elektrischen Identität“, welche die TelearbeiterInnen annehmen, indem sie permanent erreichbar und präsent sind.

Aber ist dieses „permanente erreichbar“ sein nicht einfach auch ein Zeichen unserer veränderten Arbeitswelt im Allgemeinen? Jede(r) ist rund um die Uhr zumindest via Telefon erreichbar, und bereits bei den meisten Telefonen ist auch eine „Email-Funktion“ integriert. Telearbeit als Hoffnungsträger ist eine gute Frage, denn ist es nicht für fast alle Berufsbranchen möglich, unabhängig von Ort und Zeit zu arbeiten? Deutlich ist jedenfalls, dass es nicht für

Jede(n) geeignet ist und auch die Erholungs- und Freizeitaspekte unterschiedlich aussehen, auf die ich versuchen werde, genauer einzugehen.

2.6. Belastungen bei Telearbeit

Da die Telearbeit bzw. die Teleheimarbeit eine spezieller Art des Arbeitens dar stellt und daher auch andere Belastungen an diese Arbeitsgruppe herantreten, möchte ich in diesem Kapitel auf einige Aspekte eingehen, die normalerweise außer Acht gelassen werden.

Graf- Götz und Glatz (2001) sehen die Organisationskultur eines Unternehmens als geistigen Pool an. Diese vermittelt ein „Wir-Gefühl“ und auch ein Image, das nach Außen getragen wird. Ein Individuum kann diese Unternehmenskultur allerdings nur dann wirklich spüren, wenn er/sie ständig vor Ort ist und auch in diese Kultur hineinwächst. Es besteht also ein Risiko, dass der/die Teleheimarbeitende das Zugehörigkeitsgefühl zum Unternehmen durch eine räumliche Trennung bzw. einen Arbeitsplatz zuhause verliert. Der Telearbeiter muss hier besonders die Initiative ergreifen, um den Kontakt zum Unternehmen zu pflegen und aufrecht zu erhalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die soziale Isolation. Der Betrieb ist auch ein Ort sozialer Begegnung und muss als dieser erhalten bleiben, um die Gefahr einer Vereinsamung zu verhindern. Hier stellt sich die Frage, ob durch die Teleheimarbeit nicht die Arbeitszufriedenheit und Motivation verloren geht und das Gefühl der sozialen Isolation täglich wächst (Graf-Götz & Glatz, 2001). Dieser Fragestellung bzw. Annahme widme ich mich in meiner Studie auch, da ich diesen Aspekt als ganz wesentlich empfinde. Nicht nur als bedeutender Entscheidungsträger, ob nun von Zuhause aus gearbeitet werden soll oder nicht, sondern auch um das Wohlbefinden der Person zu schützen und sie vor sozialer Vereinsamung zu bewahren.

In einer Studie von Glaser & Glaser (1995) beklagten 18% die soziale Isolation unter der Ausübung häuslicher Telearbeit. Die räumliche Entfernung vom Unternehmen wird von 60% dann als negativ empfunden, wenn diese ihre Erfolgserlebnisse und Frustrationserlebnisse nicht jederzeit mit jemanden teilen können. Knapp 40 % gaben an, dass ihnen oft ein Gesprächspartner fehlt.

Diese Ergebnisse der Studie zeigen, dass die soziale Isolation und die mangelnden sozialen Ressourcen unter Teleheimarbeit ein bedeutender Nachteil dieser Arbeitsform sein können.

Für Frauen im Speziellen bedeutet Telearbeit oft eine Doppelt- oder Dreifachbelastung, durch einerseits die Erwerbsarbeit andererseits, Haushalt und in vielen Fällen auch Kinder (Schmook, 2000). Ob es nach wie vor geschlechtsspezifische Unterschiede gibt, wird interessant sein zu sehen bei den Ergebnissen meiner Studie.

Treier (2001,2003, zitiert nach Schmook & Bendrien, S.191) führte eine Beanspruchungs-Arbeitsanalyse mit Hilfe eines Kurzfragebogens bei Telearbeitern zur Arbeitsanalyse und mit der Synthetischen Beanspruchungs- und Arbeitsanalyse bei Teleheimarbeitenden durch und verglich diese beiden mit Büroarbeitsplätzen mit gleichen Tätigkeitsfeldern. Dabei konnte er bei den Teleheimarbeitenden eine Vielzahl von Belastungsarten bemerken wie z.B. Arbeitsstress, Vereinbarkeitsprobleme, soziale Isolation, Monotonie der Aufgabe und intensive Bildschirmtätigkeit. Auf die Belastungsfaktoren wird in meiner Studie noch genauer eingegangen.

3. Erholung

Jeder Mensch hat unterschiedliche Vorstellungen und Kenntnisse darüber, was unter dem Begriff „Erholung“ zu verstehen ist. Wie Erholung funktioniert, wann sie eintritt und wann ein Erholungszustand erreicht wurde. Der- oder diejenige, der sich nach einem anstrengenden Arbeitstag in den Sessel fallen lässt und darauf wartet, bis er sich erholt, ist bestimmt der Meinung, den Erholungsprozess aktiv beeinflussen zu können. Hingegen wer wissen möchte, nach welcher Arbeitszeit am Besten eine Pause zu machen ist und wie lange diese anhalten soll, wird davon überzeugt sein, dass der Arbeitsalltag durch Pausenregulation zur Erholung führen kann (Henning, 1996).

3.1. Definition von Erholung

Unter Erholung wird jener Vorgang verstanden, bei welchem sich ein biologischer Organismus nach einer anstrengenden Tätigkeit durch eine Ruhepause wieder regeneriert und Kräfte sammelt. Erholung als Prozess kann als Gegenteil zu dem Prozess der Anspannung angesehen werden (Meijmann & Mulder, 1998).

Erholung ist vor allem wichtig im Kontext mit Berufsstress und Anstrengung zu sehen. Im Allgemeinen ist anzunehmen, dass der Prozess des Arbeitens, im speziellen in Stress-Situationen Anspannung und Anstrengung hervorrufen, wie z.B. Erschöpfung und geringer positiver Affekt (Fuller et al., 2003; Totterdell, Wood & Wall, 2006; Zohar, Tzischinski & Epstein, 2003). Erholung tritt laut Meijman & Mulder (1998) zu Zeitpunkten ein, wo keine Ansprüche an die Person gestellt werden oder wenn neue Ressourcen, wie Energie oder Gefühle der Kontrolle aufkommen (Hobfoll, 1998). Sonnentag & Binewies (2008) zählen typische Erholungszeitpunkte wie Arbeitspausen, Feierabende, Wochenende oder Urlaube auf.

3.2. Erholung und Beanspruchung

Erholung setzt Beanspruchung voraus (Allmer, 1996). Das ist die Grundthese und Gegenstand des nachfolgenden Kapitels.

Jede Handlung der einzelnen Personen, fordert die individuelle Handlungsvoraussetzung, um verschiedenen Situationsanforderungen gerecht zu werden. Diese Situationen verlangen manchmal volle Konzentration und hohe Aufmerksamkeit, manchmal entschlossenes und konsequentes Handeln. Auf der anderen Seite kommt es zu einem Aufschieben aktueller Bedürfnisse, weil das Arbeiten unter Hektik und Zeitdruck geschieht (Allmer, 1996).

Wenn die individuellen Handlungsvoraussetzungen immer mehr in Anspruch genommen werden, so dass im Laufe der Zeit eine Verminderung der physischen und psychischen Anpassungsleistungen eintritt, oder gar Anpassungsleistungen nicht mehr erbracht werden können, kann man von einer *Beanspruchung* sprechen, oder einfach „eine Störung des psychophysischen Gleichgewichts“ (Nitsch, 1976). Im Arbeitsbereich werden laut Udrys (1982, zitiert nach Allmer, 1996, S. 42) Qualifizierungs-, Arbeitsgestaltungs- und Arbeitszeitmaßnahmen unterschieden, jedoch sind für die Erholungsthematik nur die Arbeitszeitmaßnahmen von Interesse. Genauer gesagt, die Erholungszeiten und die Pausen von denen im nächsten Kapitel die Rede sein wird.

Die Frage nach der Erholungsmöglichkeit bei Teleheimarbeitenden, sowie der Zusammenhang zwischen der Arbeitsbelastung und dem Bedürfnis, sich zu erholen steht hier im Mittelpunkt und wird versucht anhand meiner Tagebuchstudie abzuklären und zu beantworten.

Bereits Sparks, Cooper, Fried & Shirom (1997) konnten in einigen Studien feststellen, dass die Anzahl der Arbeitsstunden in einem Zusammenhang mit der Gesundheit und dem Wohlbefinden steht. In weiterer Folge konnte von Eden (2001) gezeigt werden, dass eine Unmöglichkeit sich von der Arbeit erholen zu können in einem negativen Zusammenhang mit dem Wohlbefinden steht.

Laut Konradt und Schmook (1999) konnte im Rahmen einer Längsschnittstudie über neun Monate das Belastungs- und Beanspruchungserleben von insgesamt 67 Teleheimarbeitenden, alternierenden Telearbeitenden und einer Kontrollgruppe untersucht werden. Dabei zeigten

sich im Bezug auf zentrale Belastungsdimensionen (Zeitdruck, Unsicherheit und Arbeitskomplexität) keine Unterschiede zwischen den drei Gruppen. Jedoch verfügten die Teleheimarbeitenden über weniger Kommunikationsmöglichkeiten, aber auch über einen höheren Zeitspielraum und erlebten weniger Arbeitsunterbrechungen (Konradt & Schmook, 1999).

3.2.1. Phasenmodell der Erholung

Bei dem Phasenmodell der Erholung (Allmer, 1996, siehe Abbildung 2) wird davon ausgegangen, dass Erholung in einem Zusammenhang mit dem Wechsel einer Situation verbunden ist (Böttcher, 1969, zitiert nach Allmer, 1996, S. 54). Dieser Situationswechsel besteht darin, dass die Beanspruchungssituation, in der das Funktionsgleichgewicht zwischen person-, aufgaben- und umweltspezifischen Situationskomponenten gefährdet oder sogar gestört ist, verlassen, und eine Erholungsphase eingelegt wird, um das Funktionsgleichgewicht wieder herzustellen (Allmer, 1996).

Der Erholungsprozess besteht nach Allmer (1996) aus drei Phasen: der Distanzierungs-, Regenerations- und Orientierungsphase. Wichtigstes Ziel der ersten Phase ist es, von der vorangegangenen Beanspruchungsphase Distanz zu gewinnen und eine Umorientierung auf die Erholungstätigkeit anzusteuern, damit der eigentliche Erholungsvorgang unter guten Bedingungen verlaufen kann. Weitere Ziele dieser Phase sind die physischen Veränderungen zu lindern, und das gedankliche Abschalten zu fördern, Grübeln zu verhindern, sowie die emotionale Eingebundenheit zu lösen. Nach der Distanzierungsphase folgt die Regenerationsphase, welcher einer Wiederherstellung der psychophysischen Funktionstüchtigkeit und der Verbesserung des Wohlbefindens dient. Nach der Regeneration sollte in der Orientierungsphase eine Vorbereitung auf die nächste bevorstehende Belastung erfolgen, um einen möglichen spontanen Wechsel von der Regenerations- zur nachfolgenden Beanspruchungsphase zu vermeiden. Von Vorteil wäre eine Voraktivierung und eine kognitive Neuorientierung im Sinne eines Einstellungswechsels von Erholung auf Beanspruchung (Allmer, 1996). Die unten abgebildeten Erholungsphasen sind nicht so zu verstehen, dass alle drei Phasen an jedem Erholungsprozess erkennbar beteiligt sein müssen. Oft fließen die Phasen auch in einander über. Es können sich Verkürzungen der Phasenstrukturen ergeben oder auch Verlängerungen. Zum Beispiel liegt eine Verkürzung dann vor, wenn Teilbereiche der Erholungsphasen in automatisierter Form

vorliegen, so dass ein Durchlaufen aller Erholungsphasen nicht mehr notwendig ist. Wenn jemand gelernt hat, Abstand nach einer Beanspruchungsphase zu gewinnen, und dies so beherrscht, wie einen Lichtschalter im Dunkeln abzuschalten, dann wird die Distanzierungsphase sehr kurz ausfallen oder gegebenenfalls ganz entfallen (Allmer, 1996). Jedoch ist zu sagen, dass „Je größer die Ermüdung wird, um so längere Zeit ist notwendig, und zwar in progressivem Maße, um die ursprüngliche Leistungsverfassung wieder zu erreichen“ (Hellbrügge, 1960).

Da nicht nur die Beanspruchungsphase mit ihren drei Teilkomponenten, sondern auch die Erholungsphase wichtig ist, möchte ich auf diese genauer eingehen. Zur Hilfe kommt mir da das Arbeits-Erholungs-Zyklus-Modell von Wieland-Eckelmann & Baggen (1994), welches einen Wirkungskreis beschreibt, in dem arbeitspsychologische Konstrukte, im Sinne einer logischen Abfolge aufeinander bezogen werden. In diesem Modell gibt es die psychophysische Ausgangslage, welche unter dem Betracht des Erholungsbedarfes eine wesentliche Rolle spielt und angibt, wie viel Erholung die Person brauchen könnte. Da in der Erholungsphase doch abgeklärt werden sollte, wie erholt die Person denn tatsächlich ist und wie viel Erholung sie braucht, finde ich es passend, diese psychophysische Ausgangslage als Teil bzw. Voraussetzung in das Phasenmodell der Erholung hineinzunehmen. Es wird interessant werden, abzuklären wie denn der ganz allgemeine Erholungszustand einer Person aussieht und wie viel Erholung man überhaupt braucht. Manche sind gar nicht beansprucht und brauchen daher auch weniger Erholung und andere wiederum fallen genau in das Phasenmodell. Einige meiner Hypothesen versuchen das zu klären.

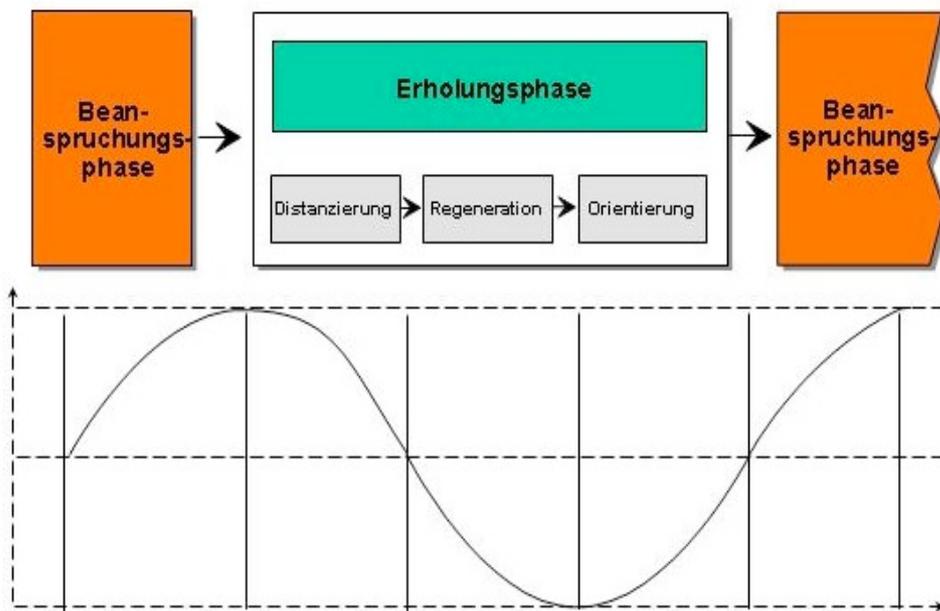


Abbildung 2: Phasenmodell der Erholung

Quelle: Allmer, 1996

Ausgehend von dem Phasenmodell der Erholung ergeben sich einige wichtige Fragestellungen. Die psychologische Distanzierungsfähigkeit von Teleheimarbeitenden spielt eine wesentliche Rolle, und zwar wie und ob diese Distanzierung statt findet, und von was sie abhängt. Darauf wird im folgenden Kapitel noch genauer eingegangen.

Auch aber ist der Erholungsprozess von einer zentralen Bedeutung. Wie erholen sich die Personen nach einer Beanspruchungsphase? In meinem konkreten Fall, geht es um die Erholung, welche nach dem Arbeitstag stattfindet. Und falls es zu Verkürzungen kommen sollte, wie gehen die einzelnen Personen damit um? Was, wenn sozusagen keine Zeit zum Erholen bleibt, und es auch in der Freizeit keine Tätigkeiten gibt, die eine sogenannte Regeneration ermöglichen? Auf diese und noch mehr Fragen werde ich mich auf den folgenden Seiten konzentrieren.

3.2.2. Distanzierung von der Arbeit

Sonntag (2001, 2003) zeigte in einigen Studien, dass das Wohlbefinden von Individuen und das Arbeitsverhalten von Ruhepausen am Abend profitieren können, in weiterer Folge auch von längeren Ruhepausen, wie Urlauben (Westmann & Eden, 1997, zitiert nach Sonntag & Bayer, 2005). Als wesentlich aber für den Erholungsprozess hat sich nicht die Quantität der Ruhepausen, sondern die Qualität und die tatsächlich erlebte Erholung gezeigt (Etzion, Eden & Lapidot, 1998).

Laut Eden (2001) ist die psychologische Distanzierung von der Arbeit, dass nicht Befassen mit der eigenen Arbeit während „off-job-time“.

In einer Tagebuchstudie von Sonntag und Bayer (2005) wurde versucht herauszufinden, ob eine Distanzierung zur Arbeit am Feierabend während einer normalen Arbeitswoche stattfindet. Dabei war einerseits der Zusammenhang zwischen Variablen der Arbeitssituation, Arbeitsbelastungen, und andererseits psychologischer Distanzierung interessant.

Herausgefunden konnte werden, dass ein chronischer Zeitdruck in der Arbeit und lange Arbeitszeiten einen negativen Effekt auf die psychologische Distanzierung haben (Sonntag & Bayer, 2005).

In der Tagebuchstudie, welche ich durchführe, interessiert mich auch diese Fragestellung und zwar, ob die Arbeitsbelastung tatsächlich mit der Fähigkeit, sich am Feierabend distanzieren zu können zusammen hängen kann und ob dann in weitere Folge diese psychologische Distanzierung mit der Schlafqualität und dem Wohlbefinden am nächsten Morgen zusammen hängt. Interessant ist auch der Aspekt der räumlichen Trennung, und ob diese in einem Zusammenhang steht mit der psychologischen Distanzierung. Teleheimarbeitende, deren Arbeitsplatz ihr Zuhause darstellt, können nicht das „Büro“ verlassen und dann nach Hause gehen sondern befinden sich bereits in ihrem häuslichen Ambiente, daher fehlt auch die räumliche Trennung.

3.3. Erholungsmaßnahmen

Allmer (1996) unterscheidet drei verschiedene Erholungsmaßnahmen; 1. Die personenbezogenen Erholungsmaßnahmen, welche sich auf die Verbesserung der individuellen Erholungskompetenz konzentrieren. Die Person soll befähigt werden die Erholungspausen optimal zu nützen und in Form einer Distanzierung zur Arbeit sich wieder zu regenerieren und neu zu orientieren. Die 2. Erholungsmaßnahme ist die Aufgabenbezogene, welche die Organisation und Gestaltung der Arbeitstätigkeiten umfasst und durch erholungsfördernde Anforderungen angestrebt werden. Der Aufgabenwechsel ist hier von besonderer Bedeutung. Selbst Kraepelin (1896, zitiert nach Allmer, 1996, S. 80) betonte den Einfluss unterschiedlicher und abwechslungsreicher Tätigkeiten auf die Arbeitsfreude. „Diese Arbeitsstimmung aber bleibt auf Dauer nur erhalten, wenn wir Abwechslung in unsere Tätigkeit bringen. Völlig einseitige Beschäftigung macht uns geistig unfrei und gedankenarm“ (Kraepelin, 1896, zitiert nach Allmer, 1996, S. 80). Die dritte Erholungsmaßnahme stellt die Umweltbezogene dar, durch welche Möglichkeiten geschaffen werden sollen, die den individuellen Erholungsvorgang begünstigen. Diese Erholungsmaßnahmen beziehen sich auf materielle, räumliche und soziale Rahmenbedingungen des Handelns, wie z.B. Bewegungspausen am Arbeitsplatz, Sportmöglichkeiten in der Mittagspause oder auch andere Gestaltungsmöglichkeiten. Auch die Einbindung von einem sozialen Interaktionsnetz kann den kompetenten Umgang mit Erholung erleichtern.

Sonnentag et al. (2005) haben in einigen ihrer Studien heraus gefunden, dass Erholung auch in Pausen und vor allem in Freizeit statt findet. Ich möchte im nächsten Kapitel genauer auf diese zwei Aspekte eingehen.

3.3.1. Pausen

3.3.1.1. Gesetzliche Regelung von Pausen

Nach dem Österreichischen Arbeitszeitgesetz wird unter einer Pause verstanden, „dass der Arbeitnehmer in dieser Zeit weder Arbeit zu leisten hat, noch sich dafür bereitzuhalten braucht“. In dieser Zeit sollen beispielsweise Telefonate mit Angehörigen geführt werden, Arzttermine vereinbart oder einfach nur eine Zigarette geraucht werden. Nach Lehmann (1953, zitiert nach Egeler, 1958, S. 20, 21) lautet die Definition von Pausen folgendermaßen: „Arbeitspausen sind willkürliche oder zwangsweise Unterbrechungen des Arbeitsablaufes zum Zwecke der Erholung und Leistungssteigerung unter weitgehender Berücksichtigung des physischen Funktionsabläufe im menschlichen Organismus“. Eine Ruhepause ist laut Arbeitszeitgesetz wenn „die Gesamtdauer der Tagesarbeitszeit mehr als sechs Stunden beträgt, so ist die Arbeitszeit durch eine Ruhepause von mindestens einer halben Stunde zu unterbrechen“ (§ 11 Abs. 1 Arbeitszeitgesetz).

3.3.1.2. Arten von Pausen

Laut dem Arbeitszeitgesetz gibt es keine unterschiedlich benannten Pausen, wie Kurz- oder Langpause. „Wenn es im Interesse der Arbeitnehmer des Betriebes gelegen oder aus betrieblichen Gründen notwendig ist, können anstelle einer halbstündigen Pause zwei Ruhepausen von je einer Viertelstunde oder drei Ruhepausen von je zehn Minuten gewährt werden“. Für uns bekannt als „Kurzpausen“. „Ein Teil der Ruhepause muss mindestens zehn Minuten betragen (§ 11 Abs. 1 Arbeitszeitgesetz).

Bei Teleheimarbeitenden gibt es keine gesetzliche Regelung über die Einteilung ihren Pausen, weil sie unabhängig von einem Betrieb arbeiten und sich sowohl ihre Arbeit, wie auch die Pausen oder die Freizeit selbst einteilen können. Das hat einen hohen Gestaltungsspielraum zur Folge und kann einen Erholungseffekt hervorrufen. Auch auf die Art der Gestaltung, wie der Dauer wird in der Tagebuchstudie eingegangen.

3.3.1.3. Erholung in Pausen

Pausen können als Versuch, sich zu Erholen gesehen werden (Egeler, 1958). In weiterer Folge können wir also von Erholung sprechen, welche während der Pausen stattfindet. Gerade Teleheimarbeitende haben eine große Gestaltungsfreiheit diesbezüglich, weil ihnen die Pausen nicht von dem Betrieb vorgegeben werden (Eibel, Hoyos & Kallus, 2009). In der Studie von Eibel, Hoyos & Kallus (2009) hinsichtlich altersspezifischen Effekte unterschiedlicher Arbeitspausengestaltung auf das Wohlbefinden konnten Altersunterschiede in der Leistung abhängig von dem betrachteten Leistungsmaß festgestellt werden.

In meiner Tagebuchstudie werde ich nur Bezug auf den Erholungszustand ganz global nehmen und die unterschiedlichen Pausenaktivitäten hinsichtlich ihres Erholungseffektes vergleichen. Teleheimarbeitende können über ihre Pausen frei entscheiden und diese auch nützen, um obligatorische Haushaltstätigkeiten zu erledigen. Wie viel Erholung und ob überhaupt welche dabei entsteht, wird die Studie zeigen.

3.3.2 Freizeit

3.3.2.1. Definition von Freizeit

Das Verständnis von Freizeit hat sich im letzten Jahrhundert grundlegend verwandelt. Die Freizeit heute unterscheidet sich nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von den früheren Freizeitformen (Opaschowski, 2008). Heutzutage findet Erholung von der Arbeit und dem Arbeitstag in der Freizeit statt, aber es wird unter Freizeit nicht mehr die reine Erholungszeit verstanden. 70 % der Bevölkerung bezeichnet Freizeit in erster Linie als „eine Zeit, in der man tun und lassen kann, was einem Spaß und Freude macht“ (Opaschowski, 2008). Daraus hat sich in weiterer Folge die Idee entwickelt, dass Freizeit eine Zeit ist, in der jeder frei ist. Klar ist mittlerweile jedenfalls, dass Freizeit mehr als nur eine Pause darstellt, in der man sich für den nächsten Arbeitstag erholen kann. Nur mehr für 26 % ist die Freizeit eine Zeit, in der man nicht mit Arbeit und Geldverdienen beschäftigt ist. Die meisten Gedanken zur Freizeit stehen in Verbindung mit dem eigenen Spaß und erwecken daher bei vielen ein positives Lebensgefühl. Subjektiv wird unter der „arbeitsfreien Zeit“ und der „Freizeit“ nicht mehr dasselbe verstanden. Mit diesem Wandel des subjektiven Freizeitverständnisses ist auch eine Neubewertung der Gesellschaft für den Begriff der Freizeit notwendig geworden (Opaschowski, 2008).

Zeit ist also auch als kostbare Ressource zu verstehen, nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Kontext. Im Jahr 1996 wurde von dem Bundesfamilienministerium (BMFFSJ) bei 7.200 Haushalten in Deutschland eine Erhebung bzgl. der Zeitverwendung im Allgemeinen gemacht. Man wollte sich das zur Verfügung stehende Zeitbudget anschauen und die Verteilung dieser freien Zeit (Freizeit). Mittels Tagesablaufprotokollen wurden die Daten erhoben. In der folgenden Zeitbudgeterhebung wurde die Freizeit in Mediennutzung, Gespräche und Geselligkeit, Spiel und Sport, sowie in Musik und Kultur unterteilt. Der Freizeitumfang im Durchschnitt für alle Personen ab 12 Jahren lag bei gut 5 Stunden pro Tag. Durchschnittszahlen ergaben teilweise nur ein unvollkommenes Bild. Das statistische Bundesamt ermittelte zwar eine gute halbe Stunde an aktiven Freizeitbeschäftigungen wie

Sport und Spiel pro Tag und pro Person, in Wirklichkeit haben die Personen, die Sport betreiben haben jedoch zwei Stunden dafür verwendet.

Opaschowski (2008) behauptet, dass selbst viele soziale Aspekte und Komponenten aus der Freizeit ausgeblendet werden. Öffentliche Ämter, das Engagieren in Vereinen oder andere ehrenamtliche Dienste werden nicht zur Freizeit dazugezählt.

Weiters ist ein wesentlicher Faktor die „verpflichtende Alltagsaufgabe“. Gehört diese nun zur Freizeit und kann mit dieser Erholung verbunden sein? Oder ist sie ganz klar eine Aufgabe, die fast noch zum Arbeitstag zählt. Ausgehend von den drei Lebenszeiten nach Opaschowski (2008) möchte ich auf diese unterschiedlichen Zeiten genauer eingehen.

3.3.2.2. Die drei Lebenszeiten

Opaschowski (2008) unterscheidet hier drei Zeitabschnitte, die jeweils einen unterschiedlichen Spielraum für Handlungs-, Entscheidungs- und Wahlmöglichkeiten lassen. Unter der *Dispositionszeit* versteht man jene Zeit, die dem Individuum frei zur Verfügung steht. Sie stellt die qualitative Lebenszeit dar und ihr Hauptmerkmal ist die Selbstbestimmung. Die *Obligationszeit* beinhaltet für das Individuum verpflichtende, bindende und verbindende Tätigkeiten. Das Hauptkennzeichen ist die Zweckbestimmung. Objektive Komponenten der Obligationszeit könnten auch beruflicher, familiärer oder gesellschaftlicher Natur sein. Die *Determinationszeit* ist sowohl zeitlich, räumlich wie auch inhaltlich festgelegt. Ihr Hauptkennzeichen ist die Fremdbestimmung. Zur Veranschaulichung siehe Tabelle 2.

Tabelle 2: Universalität des positiven Freizeitbegriffs

Determinationszeit	Obligationszeit	Dispositionszeit
Fremdbestimmt	Gebundene Zeit	Freie Zeit
Nicht freiwillig	Benötigt für zweckbestimmte Tätigkeiten	selbstbestimmbar
Bsp.: Arbeit, Krankheit	Bsp.: Schlafen, Essen	Bsp.: Urlaub, Vereinsarbeit

Anmerkung: Die Tabelle 2 wurde in Anlehnung an die Abbildung in Markowitz/Clörkes (2000, S.11) übernommen.

Unter Telearbeit kann es zu einer Vermischung der Bereiche Freizeit und regulärer Arbeitszeit kommen und vor allem werden die Intervalle zwischen den oben genannten Lebenszeiten kürzer. Zwar war es bis jetzt so, dass meistens am Stück sehr viel gearbeitet wurde und dann auch eine größere Freizeit-Einheit gefolgt ist.

3.3.2.3. Freizeit als Obligationszeit

Natürlich klingt das alles sehr verlockend und die Möglichkeit, sich jederzeit eine „Auszeit“ nehmen zu können, erholsam. Wesentlich ist aber, wie diese Auszeit genutzt wird. Denn für die nahe Zukunft scheint die Prognose etwas anders. Opaschowksi (2006) meint, dass es eine neue Zeitbudget- Entwicklung geben wird. Es wird nicht mehr die Determinations- oder Obligationszeit am meisten Zeit in Anspruch nehmen, sondern die Dispositionszeit, sprich die Erfüllung obligatorischer Alltagsaufgaben, wie familiäre und soziale Verpflichtungen und gemeinnützige Tätigkeiten. Die Freizeit als Regenerationszeit wird immer mehr ihre Bedeutung verlieren. Auch unter Anbetracht der wachsenden Arbeitslosigkeit (heute: drei Fünftel der Bevölkerung, 2050: ca. vier Fünftel). In weiterer Folge ändert sich auch das Synonym für Freizeit und strebt in Richtung „Lebensqualität“ und „Wohlbefinden“ (Opaschowksi, 2008).

Was ich in diesem Zusammenhang auch noch erwähnen möchte, ist die strenge Trennung zwischen Freizeit und „eine Pause machen“. Freizeit sollte, wie ja schon definiert eine „freie Zeit“ bzw. „eine Zeit, in der man für etwas frei ist“ darstellen (Opaschowski, 2008). Was passiert aber nun, wenn diese „freie Zeit“ gefüllt ist mit verpflichtenden Tätigkeiten? Und während des Arbeitstages so viele Pausen gemacht werden, dass es gar nicht mehr wirklich zu einer Freizeit kommt, weil gearbeitet wird bis man vor Müdigkeit ins Bett fällt, und die Erledigungen ja schon davor gemacht wurden? Diese Fragestellungen und die Zeitpunkte, die ich für die Tagebuchstudie gewählt habe, unterscheiden den Arbeitstag und seine Pausen und das Ende des Arbeitstages mit den Freizeitgestaltungen.

3.3.2.4. Der typische Feierabend

Wie sieht denn nun der typische Feierabend aus und wie viel Erholung ist möglich? Der Feierabend wird von Opaschowski (2008) gar nicht wirklich als Freizeit verstanden, sondern als ein „Anhängsel der Arbeit“. Das Wort „Pause“ wäre hier semantisch treffender. Einige typische Charakteristika möchte ich nun erläutern: es kann zu einem Fortbestehen des Arbeitsrhythmus kommen; sprich die Person bleibt körperlich, geistig und seelisch im Trott. Verschiedenen Themen und vor allem Probleme, die während des Arbeitstages aufgetaucht sind, bleiben bestehen und beschäftigen die Person (Opaschowski, 2008). Wie gut die Distanzierung von der Arbeit funktioniert, zeigt sich an der Fähigkeit die „Gedanken los zu lassen“ und wirklich „abzuschalten“. Die Fragen im Tagebuch zielen genau auf diese Problemstellung ab. Weiters kann es eine Tendenz zum Passiven geben und die Person ruht sich von ihrem Arbeitstag aus in dem sie gar nichts macht. Da der Feierabend auch tendenziell nach einem gleichförmigen Schema abläuft, kann man auch von einer „Ritualisierungsneigung“ sprechen. Auch als typisch wird der Familienkreis, in welchem sich die Person befindet, angesehen (Opaschowski, 2008).

Der Feierabend zeichnet sich durch gewohnte Übergangsaktivitäten zwischen dem Arbeitsende und dem Beginn des richtigen Feierabends aus. Bei den meisten entsteht am Heimweg von der Arbeit das Gefühl des Feierabends. Wie sieht das nun bei Teleheimarbeitenden aus? Leider gibt es dazu noch wenig Untersuchungen. In meiner Fragestellung wird jedoch auch Rücksicht auf die räumliche Trennung in der Zeitspanne des Feierabends genommen. Also was machen Teleheimarbeitende in ihrer Freizeit? Welchen Tätigkeiten gehen sie nach? Einen Vergleich zu normalen Büroarbeitenden gibt es nicht, jedoch bin ich gespannt ob sich der „typische Feierabend“ wie er nach Opaschowski (2008) beschrieben wurde, in deren Leben und Feierabend widerspiegelt. Auch beginnt für die Bürogeher erst nach der Arbeit die wirkliche Arbeit, nämlich das Erledigen von Haushaltssachen. Zwar zählen diese Tätigkeiten zur Freizeit, sie werden jedoch als äußerst lästig und unangenehm empfunden (Opaschowski, 2008).

3.3.2.5. Das typische Wochenende

Wieso spielt das Wochenende so eine wichtige Rolle? Einerseits können die sozialen Bedürfnisse, die während einer Arbeitswoche vernachlässigt wurden, am Wochenende nachgeholt werden. Andererseits rückt die Familie in dieser Zeit sehr in den Mittelpunkt. Meistens stellt das familiäre Zusammensein mehr eine Kompensation, als eine Primärbefriedigung dar, besonders bei berufstätigen Müttern, mehr noch, als bei den Vätern, die sonst unter der Woche wenig für ihre Kinder oder den Partner da sind. (Opaschowski, 2008).

Das typische Wochenende ist durch eine Vielzahl an Arbeiten gekennzeichnet. Meistens konzentrieren sich diese auf den Samstag. Die Frau bringt am Wochenende den Haushalt in Ordnung und kümmert sich um Einkäufe (Opaschowski, 2008). Wie ist das aber nun wenn die Frau ohnedies auch unter der Woche zuhause ist und Einkäufe untertags erledigen kann, genauso wie Haushaltstätigkeiten? Wie sieht denn ganz Allgemein ein typisches Wochenende bei Teleheimarbeitenden aus? Leider gibt es zu dieser Fragestellung noch keine Studien, die diesen Zeitraum dieser speziellen Berufsgruppe untersucht. Jedoch kann ich von Rückmeldungen der Teleheimarbeitenden sagen, dass sie das Wochenende fast wie einen normalen Arbeitstag sehen und meistens auch gearbeitet wird. Zwar deutlich weniger, aber da der Arbeitsplatz zuhause ist und diese Personen nirgends extra hin fahren/ gehen müssen, passiert es eher, dass nicht erledigte Arbeit beendet wird.

In einer Studie von Binnewies, Sonnentag & Mojza (2009) konnte gezeigt werden, dass in den Wochen, in denen man sich nach dem Wochenende erholt fühlte eine bessere Aufgabenleistung, mehr Eigeninitiative gegeben waren und weniger Anstrengung für die Aufgabenerfüllung benötigt wurde.

3.3.2.6. Freizeitaktivitäten und Erholung

Sonntag (2001) hat sich in einigen ihrer Studien mit der Frage nach Freizeit und Freizeitaktivitäten, die zur Erholung führen beschäftigt. In einer Tagebuchstudie aus dem Jahr 2001 konnte sie zeigen, dass verschiedene Freizeitaktivitäten einen unterschiedlichen Effekt auf das Wohlbefinden haben. Aktivitäten, die mit der Arbeit zu tun haben, zeigten einen negativen Effekt auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen, hingegen „low-activities“, wie soziale oder sportliche Aktivitäten, zeigten einen positiven Effekt. Interessanterweise zeigten die Aktivitäten, welche Haushaltstätigkeiten und Kinderversorgung betreffen keinen Effekt auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen. Es zeigte jedenfalls auch keinen Erholungseffekt. Weitere Ergebnisse, wie der Zeitdruck während eines Arbeitstages übermittelten einen signifikanten Effekt auf das Wohlbefinden am Ende eines Arbeitstages. Die Studie wurde immer an den Abenden während einer Arbeitswoche durchgeführt, interessant wäre aber für die Zukunft auch das Wochenende mit hineinzubeziehen. Um einen wirklichen Erholungsfaktor herauszufinden, wäre nicht nur die Zeit, welche man mit einer Freizeitaktivität verbringt wichtig, sondern auch welche anderen Funktionen die jeweiligen Aktivitäten mit sich bringen und welche Konditionen da sein müssen, um diese durchzuführen (Sonntag, 2001).

In einer weiteren Studie von Sonntag, Binnewies & Mojza (2009) konnte anhand einer Längsschnittstudie über sechs Monate herausgefunden werden, dass das Gefühl der Erholtheit in der Freizeit etwas über die Aufgabenleistung in der Arbeitszeit sagt. Das positive Reflektieren über die Arbeit in der Freizeit sagt über kontextuelle Leistung, wie Eigeninitiative und Kreativität aus. Negatives Reflektieren über die Arbeit zeigte jedoch keinen Effekt.

Kann es nicht sein, dass sich auch die Freizeitaktivitäten, so wie das flexiblere Arbeiten verändert haben in den letzten Jahrzehnten? Albers (2008) behauptet, dass Arbeit und Freizeit immer mehr eins werden, denn die flexibleren Arbeitszeiten bringen auch eine bessere „*Work-Life-Balance*“ mit sich und dies würde nichts anderes bedeuten, als in weiterer Folge auch mehr Erholung.

Auch die Europäische Union (EU) ist laut einer Studie (2007) der Meinung, dass der einzige Weg zu einem besseren Gleichgewicht zwischen Arbeit und Leben mehr Freiheit und Flexibilität wären. Denn in der momentanen Lebenswelt fast aller Mitgliedstaaten machen es die langen Arbeitszeiten schwierig, Job und Familie unter ein Dach zu bringen. Männer arbeiten im Schnitt länger als Frauen, dennoch haben Frauen nach wie vor die häuslichen Pflichten zu erledigen und arbeiten dadurch noch länger (Albers, 2008).

Über 44% derjenigen, die 48 Stunden pro Woche arbeiten, sind mit ihrer „Work-Life-Balance“ unzufrieden, jedoch 85% derjenigen, die unter 30 Stunden sind zufrieden und haben die geringsten physischen und psychischen Gesundheitsprobleme. Die Europäische Union empfiehlt daher den gestressten ArbeitnehmerInnen die Easy Economy, weil es in Folge mehr flexiblere Arbeitszeiten und verringerte Wochenarbeitszeit bedeutet (Albers, 2008).

Wenn also auch während des Arbeitstages, welchen man flexibel und nach eigenen Bedürfnissen gestalten kann, Erholung statt findet, vielleicht gäbe es dann gar keine klare Trennung mehr zu den einzelnen Freizeitaktivitäten? Bzw. wenn Teleheimarbeitende ihre Pausen so gestalten, dass sie auch als Freizeit angesehen werden, erholt man sich dann nicht grundsätzlich schon während des Arbeitstages recht gut?

Zu diesen Fragen gibt es noch keine empirischen Befunde.

4. Zusammenfassung des Theorieteils und Ausblick

Der Theorieteil beschreibt zunächst ganz allgemein den Begriff der Telearbeit und die veränderte Arbeitswelt, die damit verbunden wird. Die Generation von heute ist nicht mehr gezwungen ins Büro zu gehen, um zu arbeiten. Das Free-Working nimmt immer mehr zu und ein flexibler Arbeitsstil entwickelt sich. Dadurch entsteht in weitere Folge auch eine größerer Möglichkeit Familie und Beruf zu vereinbaren, oder auch Erholung während des Arbeitstages zu empfinden. Die Teleheimarbeitenden können sich selbst die Pausen einteilen und auch diese frei gestalten. Und sind 30 Minuten schlafen im eigenen Bett während der Pause nicht erholsamer als 30 Minuten Kantinen Pause? Natürlich kann nicht jeder teleheimarbeiten, aber jene, die es können und tun, erleben einen anderen Arbeitstag, als den klassischen „nine-to-five“ –Bürotag. Hat alles Vor- und Nachteile, so auch das „von- Zuhause-aus-arbeiten“. Die räumliche Trennung, bzw. „nicht-Trennung“, oder die soziale Isolation, die Überstunden, die so schnell passieren, dass man es gar nicht merkt. Die Freizeit, die plötzlich zur langen Pause wird bzw. gar nicht statt findet, weil man direkt nach der Arbeit ins ohnedies nebenan stehende Bett fällt. Und der Abend, der oft auch zuhause verbracht wird, weil man ja schon zuhause ist, und warum das Haus verlassen, wenn Familie und Fernseher schon in der Nähe sind? Diese leicht übertriebenen Beschreibungen treffen natürlich nicht auf jede(n) zu, aber es ist zu bedenken, welcher Arbeitsstil zu einem passt. Wie und während welcher Tätigkeit nun Erholung stattfindet, um die davor empfundene Beanspruchung zu verarbeiten, wird im Phasenmodell der Erholung (Allmer, 1996) beschrieben. Oder die Erholung in der Freizeit und Pausen, welche auch als wesentlicher Entspannungs- und Erholungsfaktor angesehen werden (Sonnen- tag, 2005), spielt eine wesentliche Rolle. In meinem Tagebuch wird einerseits die Pausen- und Freizeitgestaltung erfragt, andererseits das allgemeine Wohlbefinden und die psychologische Distanzierung, welche bei den „off-job“-Aktivitäten eintreten kann, oder über Nacht geschieht. Weiters beschäftige ich mich mit der Schlafqualität und mit den Faktoren, welche Einfluss auf den guten Schlaf haben.

5. Hypothesen

Aus der angeführten Theorie lassen sich nun folgende 15 Hypothesen ableiten;

Hypothese 1: Personen mit hohen Arbeitsbelastungen während des Arbeitstages haben ein geringes Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen.

Begründung: Sonnentag (2001) konnte zeigen, dass Arbeitsbelastungen, wie z.B. der Zeitdruck (quantitative Überforderung) während des Arbeitstages einen Effekt auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen haben. Personen, die sehr viel Arbeiten und während der Arbeit einem Druck ausgesetzt sind, fühlen sich dem entsprechend auch am Abend schlechter und brauchen mehr Erholung (Sonnentag, 2005).

Hypothese 2: Ein guter Erholungszustand vor dem Schlafen gehen beeinflusst das Wohlbefinden in der Früh und die Schlafqualität.

Begründung: Sonnentag (2008) zeigt in ihrer Studie, dass der Zustand vor dem Schlafen gehen einen Einfluss auf die Schlafqualität und auf das Wohlbefinden hat. Je erholt sich also die Person am Abend fühlt, desto besser fühlt sich diese auch beim Erwachen in der Früh. Eine hohe Arbeitsbelastung ruft auch einen höheren Erholungsbedarf hervor (Sonnentag, 2005). Wenn die Person sich erholt und gut fühlt, dann zeigt dies einen Einfluss auf die Schlafqualität und auf das Wohlbefinden am Morgen.

Hypothese 3: Die Arbeitsbelastung hat einen Einfluss auf den Erholungszustand vor dem Schlafen gehen.

Begründung: Sonnentag (2005, 2008) konnte in einigen Studien zeigen, dass die Fähigkeit sich zu distanzieren Wohlbefinden hervorruft. Je mehr die Person arbeitet, desto mehr Erholung braucht diese (Sonnentag, 2005). Abhängig von der Anzahl der Arbeitsstunden und den Belastungen, die dabei empfunden wurden, ist interessant herauszufinden, wie sehr die Arbeitssituation den Erholungszustand beeinflusst.

Hypothese 4: Das Wohlbefinden und der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen hat einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung über Nacht.

Begründung: Sonnentag (2008) konnte in ihrer Studie einen Effekt über Nacht auf das Wohlbefinden in der Früh zeigen. Der Zustand vor dem Schlafen gehen hat nicht nur einen Einfluss auf die Schlafqualität, sondern auch auf das allgemeine Wohlbefinden in der Früh. Dieser Zustand beeinflusst auch die empfundene Distanzierung zur Arbeit (Sonnentag, 2008).

Hypothese 5: Die Arbeitsbelastungen haben einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung in der Freizeit.

Begründung: Da Sonnentag (2005, 2008) in einigen Studien zeigen konnte, dass die Arbeitsbelastung einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung hat, leite ich davon ab, dass diese auch einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung, welche man während der Freizeit empfindet, hat. Wenn Personen sich von ihrer Arbeit schwer distanzieren, dann kann dieses Gefühl anhaltend auch in die Freizeit hinein wirken. Diese Fragestellung wird interessant zu beantworten sein.

Hypothese 6: Die psychologische Distanzierung bei gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden und Familie in der Freizeit ist höher als bei sportlichen Betätigungen.

Begründung: Sonnentag (2005) zeigte, dass bei der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie häufig eine geringere Distanzierung statt findet, als bei sportlichen Aktivitäten. Das ist darauf zurück zu führen, dass mit Angehörigen mehr über die Arbeit gesprochen wird und dadurch eine Distanzierung schwer stattfindet. Jedoch wird weiters behauptet, dass eine psychologische Distanzierung während „off-job“ – Aktivitäten, wie das Erledigen von Alltagsaufgaben oder sportlichen Tätigkeiten passiert (Sonnentag, 2005). Widersprüchlich zu den Studien von Sonnentag meinte Opaschowski (2008), dass gerade die verpflichtenden Alltagsaufgaben einen zusätzlichen Belastungsfaktor für eine psychologische Distanzierung hervorrufen.

Hypothese 7: Die psychologische Distanzierung von der Arbeit am Ende des Arbeitstages steht in einem positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden in der Früh.

Begründung: Dies konnte Sonnentag (2008) in ihrer Studie zeigen. Die psychologische Distanzierung, welche nach dem Arbeitstag eintritt, hat nicht nur Einfluss auf die Schlafqualität, sondern auch auf das Wohlbefinden in der Früh am nächsten Tag. Personen, die nicht abschalten können und mit Gedanken an die Arbeit Schlafen gehen, fühlen sich am nächsten Morgen schlechter, als jene, die sich psychologisch distanzieren können.

Hypothese 8: Frauen erholen sich bei der Freizeit mit Familie und Freunden besser als Männer, hingegen erholen sich diese beim Sport mehr.

Begründung: Sonnentag et al. (2005) konnte in einigen Studien zeigen, dass während verschiedenen Freizeitaktivitäten Erholung statt findet. Vor allem erwähnt wurden die sportlichen Betätigungen und die sozialen Kontakte. Interessant ist hier, ob es geschlechterspezifische Unterschiede gibt.

Hypothese 9: Personen erholen sich beim Fernsehen in der Freizeit besser als bei verpflichtenden Freizeitaktivitäten.

Begründung: Sonnentag et al. (2005) konnte herausfinden, dass Erholung während Freizeit stattfindet. Interessant ist bei meiner Zielgruppe, bei welchen Tätigkeiten ein tatsächlicher Erholungszustand erreicht bzw. empfunden wird.

Hypothese 10: Die Dauer der Freizeitgestaltung außer Haus beeinflusst die psychologische Distanzierung am Ende des Arbeitstages.

Begründung: Sonnentag (2001) zeigte, dass nicht die Dauer der Freizeitaktivität wesentlich ist, sondern welche Funktionen die jeweiligen Tätigkeiten mit sich bringen. So kann es ja sein, dass das Wechseln des Arbeits- und Wohnplatzes eine Distanzierungsmöglichkeit hervorruft. Auch könnten mehrere Stunden in der Freizeit, welche außer Haus verbracht werden, eine höhere Distanzierung hervorrufen, als nur ein einstündiger Spaziergang.

Hypothese 11: Die Dauer der Freizeitgestaltung außer Haus beeinflusst die psychologische Distanzierung über Nacht.

Begründung: Sonnentag (2005,2008) konnte in einigen Studien zeigen, dass die Freizeitgestaltung allgemein eine Distanzierung zur Arbeit fördert. Interessant ist herauszufinden, in wie weit dies mit einem Ortswechsel zu tun hat. Teleheimarbeitende verbringen den ganzen Tag zuhause und da stellt sich die Frage, ob diese nicht umso mehr am Ende des Arbeitstages das Haus verlassen sollten und ob dies dann nicht in weiterer Folge einen Einfluss auf die Distanzierung über Nacht hat.

Hypothese 12: Die Erholung in der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie hat einen Einfluss auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag während der Arbeit.

Begründung: Als ein wesentlicher negativer Aspekt der Teleheimarbeit wird in der Literatur häufig die soziale Isolation erwähnt. Da die Teleheimarbeitenden meistens alleine arbeiten und wenig soziale Kontakte im Arbeitsleben haben, stellt sich die Frage wie sehr ein sozialer Austausch am Ende des Arbeitstages notwendig ist, um das Isolationsgefühl am nächsten Tag zu vermeiden und ob dieses Isolationsgefühl durch den Erholungszustand, der während der Freizeitaktivitäten empfunden wird, beeinflusst wird.

Hypothese 13: Die Distanzierung in der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie hat einen Einfluss auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag während der Arbeit.

Begründung: Auch hier gilt die gleiche Begründung wie bei Hypothese 12.

Hypothese 14: Es gibt Unterschiede in der Erholung während den verschiedenen Pausenaktivitäten.

Begründung: Sonntag et al. (2005) geht davon aus, dass Erholung in Pausen statt findet. Abgeleitet davon, möchte ich herausfinden bei welchen Pausentätigkeiten mehr, und bei welchen weniger Erholung stattfindet. Da die Teleheimarbeitenden sich die Gestaltung ihrer Pausen frei aussuchen können, wird es interessant herauszufinden sein, bei welchen Tätigkeiten ganz besonders viel Erholung stattfindet, und bei welchen weniger.

Hypothese 15: Die Anzahl der Pausen hat einen Einfluss auf den Erholungszustand während der Pausen.

Begründung: In älteren Studien von Hornberger und in laufenden Studien von Prof. Kallus wurde herausgefunden, dass mehrerer kürzere Pausen besser sind, als eine Lange. Da die Telearbeiter aber zuhause sind und ihnen auch die Gestaltung ihrer Pausen frei überlassen ist, sie also laufen gehen können oder sich im eigenen Bett ausruhen können, glaube ich, dass nicht die Anzahl, sondern die Gestaltung der Pausen einen Einfluss auf den Erholungszustand zeigen.

B. EMPIRISCHER TEIL

6. Untersuchungsdesign

Um das Untersuchungsdesign zu realisieren und die Fragestellungen zu beantworten, habe ich ein intervallskaliertes Tagebuch entworfen, welches über sieben Tage lang immer zu den drei gleichen Zeitpunkten vorgegeben wurde, und zwar 1. in der Früh bevor der Arbeitstag begonnen wurde, 2. direkt nachdem der Arbeitstag beendet wurde und 3. vor dem Schlafen gehen. Die Fragen wurden größtenteils in Anlehnung an Sonnentag und Fritz (2007) konzipiert. Bevor das Tagebuch auszufüllen war, mussten die zu Untersuchenden einen allgemeinen Fragebogen einmalig ausfüllen, wo es ganz allgemein um das Wohlbefinden, Arbeitssituation und demografische Daten ging. Das Antwortformat war in aufsteigender Reihenfolge entweder „trifft gar nicht zu“(1) bis „trifft völlig zu“(5), oder „sehr schlecht“ (1) bis „sehr gut“ (5). Zu den 3 Zeitpunkten wurden verschiedene Dimensionen erfasst, welche zur Veranschaulichung in Tabelle 2 abgebildet sind.

Tabelle 3: Untersuchungsdesign

1. Zeitpunkt - <i>in der Früh</i>	2. Zeitpunkt - <i>direkt nach der Arbeit</i>	3. Zeitpunkt - <i>vor dem Schlafen gehen</i>
Schlafqualität	Arbeitsbelastungen	Psychologische Distanzierung während der Freizeit
Wohlbefinden in der Früh	Erholungsbedarf nach der Arbeit	Erholung während der Freizeit
Erholungszustand in der Früh	Erholung während den Pausen	Freizeitaktivitäten- und Gestaltung
Psychologische Distanzierung über Nacht	Pausenaktivitäten- und Gestaltung	Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen

Ich möchte jetzt auf die einzelnen Dimensionen eingehen und beschreiben wie sich diese gegenseitig beeinflussen.

Der Erholungszustand, das Wohlbefinden in der Früh, die psychologische Distanzierung, sowie die Schlafqualität sind meines Erachtens abhängig von der psychologischen Distanzierung von der Arbeit während der Freizeit, und dem Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen. Wenn sich eine Person während ihrer Freizeitaktivität gut erholen und distanzieren kann, ist zu erwarten, dass dies einen positiven Effekt auf den Zustand in der Früh hat. Genauso beeinflusst die Arbeitsbelastung den Zustand vor dem Schlafen gehen, also den Erholungszustand und die psychologische Distanzierung. Ich erwarte, dass Personen, die einer sehr hohen Arbeitsbelastung ausgeliefert sind, sich schwer erholen und distanzieren können von ihrer Arbeit. Auch sehe ich als wesentlich und entscheidend für den Erholungszustand die jeweilige Tätigkeit, die sowohl als Pause, wie auch als Freizeit gewählt wird. Zu erwarten ist z.B., dass die verpflichtende Haushaltstätigkeit eine geringere Erholung darstellt, als Sport. So auch bei den verschiedenen Freizeitaktivitäten. Wie gut man sich in der Freizeit erholen und von der Arbeit distanzieren konnte beeinflusst das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen und in weiterer Folge die Schlafqualität. Es wird ein Wechselwirkungskreis angenommen, in welchem sich das Befinden zu dem jeweiligen Zeitpunkt auf das Wohlbefinden und Zustand im darauffolgenden Zeitpunkt beeinflusst.

Wichtig beim Ausfüllen des Tagebuches waren, die Kontinuität und das exakte Notieren der Pauseneinheiten. Da der Fragebogen über sieben Tage vorgegeben wurde, inklusive dem Wochenende, bat ich die Versuchspersonen, den ersten und dritten Zeitpunkt immer auszufüllen, auch wenn nicht gearbeitet wurde, sonst immer alle drei Zeitpunkte. Auch war bei jedem Tag und Zeitpunkt, die Uhrzeit anzugeben, damit ich mir ein Bild von der individuellen Tages- bzw. Arbeitsgestaltung machen konnte. Die wenigen Personen, die einmal pro Woche ins Büro gegangen sind habe ich gebeten, dies auf dem jeweiligen Tag zu vermerken. Die Zeitpunkte waren jeweils mit den drei gleichen Farben markiert.

7. Methode

Aufgrund meiner Fragestellungen und meines Untersuchungsdesigns, habe ich zur Erhebung der Daten die Methodik der Tagebuchstudie gewählt, welche aus Fragenskalen anlehnend an Sonntag (2005) und einem allgemeinen, einmal vorgegebenen Fragebogen, der anfangs einmal ausgefüllt wurde, besteht. Ich möchte die Tagebuchstudie nun genauer erläutern.

Tagebuchstudie

So wie der Name schon andeutet, handelt es sich bei der Tagebuchstudie um ein Tagebuch, welches den Versuchspersonen über einen gewissen Zeitraum zum Ausfüllen vorgegeben wird. Das Tagebuch kann entweder intervallskaliert oder ereignisskaliert sein. Bei dem intervallskalierten Tagebuch füllen die Personen immer zu den gleichen Zeitpunkten z.B. immer in der Früh oder immer am Abend den jeweilig für den passenden Tag vorgegebenen Fragenkatalog aus. Bei dem ereignisskalierten Tagebuch wird in das Tagebuch geschrieben immer wenn ein Ereignis auftritt, welches vorab als Untersuchungsgegenstand festgelegt wird. Das Tagebuchstudien-design erlaubt einen tieferen Einblick in den täglichen Ablauf einer Person und über die Gewohnheiten. Weiters sagt es über Kontinuität und Regelmäßigkeiten bestimmter Verhaltensweisen aus. Es ist sozusagen eine kleine Dokumentation, welche sehr persönliche Muster einer Person aufzeichnet und eine detaillierte Schilderung über Ereignisse und andere Aspekte des individuellen Lebens der Person offenlegt. Wenn man Verhaltensweisen, Angewohnheiten oder Ereignisse über einen bestimmten Zeitraum- meist sieben Tage- beobachten möchte, um Veränderungen innerhalb des Zeitraumes festzustellen, oder einfach nur eine Beobachtung durchführen möchte, dann ist die Methode der Tagebuchstudie geeignet.

8. Stichprobe und soziodemografische Daten

Die Zielgruppe waren teleheimarbeitende Personen, welche zu mindestens 90% der Zeit von Zuhause aus arbeiten. Ihr häusliches Ambiente stellt ihren Arbeitsplatz da. Untersucht habe ich 41 Personen, davon waren 31 selbstständige und 10 angestellte TeleheimarbeiterInnen, 18 Männer und 23 Frauen, genaueres siehe Tabelle 3 und Tabelle 4.

Tabelle 4: Verteilung Geschlecht

	Geschlecht			
	Häufigkeit	%	Gültige %	Kumulative %
männlich	18	43,9	43,9	43,9
weiblich	23	56,1	56,1	100
Total	41	100	100	

Das Durchschnittsalter lag bei 46,28 Jahren mit einer Streuung von 10 Jahren.

Tabelle 5: Verteilung Dienstverhältnis

	Dienstverhältnis			
	Häufigkeit	%	Gültige %	Kumulative %
selbständig	31	75,6	75,6	75,6
angestellt	10	24,4	24,4	100
Total	41	100	100	

Die durchschnittliche Arbeitszeit lag bei 7,73 Stunden mit einer Abweichung von 1,83. Frauen arbeiten durchschnittlich häufiger als Selbstständige, als Männer, hingegen arbeiten diese um eine Stunde mehr als Frauen. Der Hauptberuf meiner zu untersuchenden Personengruppe lag im kreativen Bereich. Genaueres ist der Tabelle 5 zu entnehmen.

Tabelle 6: Verteilung Beruf

Berufe	Häufigkeit
Angestellter ID	1
Architekt	1
Bildende Künstlerin	1
Designer/ Grafiker	1
Dipl.-Ernährungswissenschaftlerin	2
Diplomierte Physiotherapeutin	1
Geschäftsführer	1
Geschäftsführer, IT- Start up	1
Grafik-Designerin	1
IBM	2
Illustrator, Grafiker, Fotokünstler	1
Immobilienmaklerin	1
Journalist	1
Jurist	1
Kunsthändlerin	1
Künstlerin	1
Mentaltrainerin	1
Nachhilfelehrerin	1
nichts angegeben	9
Programm-Manager	1
Schneiderin	1
Schriftsteller	2
Steuerberaterin	1
Student/ Diskobetreiber	1
Unternehmensberater	1
Unternehmensberater/ Investor	1
Vermögensberater	1
Versicherungsmakler	1
Versicherungsangestellter	1
Versicherungsangestellte	1
Total	41

Leider gab es einige Fälle, wo weder der Beruf, noch das Alter ausgefüllt wurden, auch wurden einige Tagebücher mittels „Schneeballeffekt“ verteilt, und da die Untersuchung anonymisiert ist, konnte ich den Absender nicht identifizieren (anhand seines/ihrer Berufes). Es gab auch einzelne Fälle, welche Pausen- und Freizeitgestaltung nicht von einander getrennt ausgefüllt haben- obwohl diese zu je 2 verschiedenen Zeitpunkten gehören- was zu Schwierigkeiten bei der Auswertung führte.

Alle persönlich von mir verteilten Tagebücher kamen wieder retour und erfreulicherweise wurde sehr genau und regelmäßig ausgefüllt. Teilweise habe ich positives Feedback erhalten bzw. haben einige Personen mir eine Notiz beigelegt und Anmerkungen notiert. Eine Teilnehmerin hat mir sogar einen zweiseitigen Brief beigelegt.

Die gesamte Datenerhebung erfolgte im Zeitraum zwischen Oktober und Dezember 2009.

9. Auswertung

Die gesamte Auswertung erfolgte mit dem Statistikprogramm SPSS 17.0, welches nach der Dateneingabe verschiedenste statistische Werte ausrechnen kann. Anfangs wurde eine Faktorenanalyse durchgeführt. Diese geht „von wechselseitigen Zusammenhängen der Einzelindikatoren aus, die als Korrelationen quantifizierbar sind“ (Bortz & Döring, 2006, S. 147).

9.1. Faktorenanalyse, Reliabilitäten und deskriptive Statistik der Variablen

Im Folgenden werden die einzelnen Faktorenanalysen beschrieben und deren deskriptive Statistiken. Die statistischen Kennwerte können den jeweiligen darunter angeführten Tabellen entnommen werden. Der Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ist das Maß, welches die Eignung einer Stichprobe für die Verwendung einer Faktorenanalyse prüft. Je mehr es sich dem Wert „Eins“ annähert, desto besser ist die Eignung. Der Anteil der erklärten Varianz sagt aus, wie gut die gesamte Varianz des Fragebogens durch die Faktorenanalyse erklärt wird. Je näher diese bei 100% ist, desto besser. Beide Werte sind Maßstäbe, um zu sehen, ob eine Faktorenanalyse durchführbar ist. Die Reliabilität ist das Maß, für die Genauigkeit einer Messung. Je näher diese an 100 % ist, desto besser. Weiters gibt es den Skalenmittelwert, der Auskunft darüber gibt, wie die Personen im Durchschnitt auf die zusammengefassten Items geantwortet haben (bei einem Antwortmuster von 1 (trifft gar zu) bis 5 (trifft völlig zu)) und die Skalenvarianz sagt, ob die Einschätzungen der einzelnen Personen stark variieren.

9.1.1. Wohlbefinden im Allgemeinen

Das Wohlbefinden im Allgemeinen besteht aus drei Items, die unten angeführt werden. Aufgrund der hohen Kommunalitäten konnten alle drei beibehalten werden. Der Gesamt-KMO beträgt 0,72 und der Anteil erklärter Varianz 77,87%. Die Reliabilität liegt bei 83%, was sehr gut ist und auf eine hohe Genauigkeit der Messung hinweist. Die Itemtrennschärfe der drei Items ist akzeptabel. Daher können alle drei beibehalten werden. Der Skalenmittelwert liegt bei 3,63 und deutet darauf hin, dass sich die Personen mäßig bis eher gut fühlen. Die Skalenvarianz liegt bei 0,68 und deutet darauf hin, dass die Personen das Wohlbefinden im Allgemeinen doch sehr unterschiedlich einschätzen. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Tabelle 7: Wohlbefinden im Allgemeinen

Faktor "Wohlbefinden im Allgemeinen"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Wie gut schlafen Sie im Allgemeinen?	0,73	0,86	0,67
Wie erholt fühlen Sie sich zum Zeitpunkt des Aufwachens?	0,82	0,91	0,77
Wie ist Ihr allgemeines Wohlbefinden in der Früh?	0,78	0,88	0,68
Anteil erklärter Varianz			77,87%
Reliabilität			0,83
Skalenmittelwert			3,63
Skalenvarianz			0,68
Anzahl Items			3

9.1.2. Arbeit im Allgemeinen

Bei der Faktorenanalyse bezüglich Arbeit im Allgemeinen mit den Subskalen quantitative und qualitative Überforderung, sowie Distanzierung im Allgemeinen konnten acht der neun Items beibehalten werden. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung. Der Gesamt- KMO beträgt 0,62 und der Anteil erklärter Varianz insgesamt 73,80%.

Arbeit- Quantitative Überforderung

Das Item „*Haben Sie genug Zeit Ihre Arbeit zu erledigen*“ wurde aufgrund der geringen Itemtrennschärfe herausgenommen, übrig blieben die in Tabelle 4 angeführten vier Skalen. Die restlichen Items hatten eine mittel hohe Itemtrennschärfe und ihre Kommunalitäten waren akzeptabel. Die Reliabilität mit 82% ist sehr gut und deutet auf eine hohe Genauigkeit der Messung hin. Der Skalenmittelwert liegt bei 2,71 und deutet darauf hin, dass sich die Personen als mäßig quantitativ überfordert erleben. Die Skalensvarianz ist bei 0,84 und deutet darauf hin, dass die Personen die quantitative Überforderung doch sehr unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 8: quantitative Überforderung

Faktor "quantitative Überforderung"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Haben Sie so viel zu tun, dass Ihnen die Arbeit über den Kopf wächst?	0,81	0,87	0,76
Passiert bei Ihnen in der Arbeit so viel, dass Sie es kaum bewältigen können?	0,75	0,84	0,71
Stehen Sie aufgrund des Hohen Zeitaufkommens häufig unter Zeitdruck?	0,67	0,78	0,54
Kommt es vor, dass Ihnen die Arbeit zu viel ist?	0,52	0,70	0,56
Anteil erklärter Varianz			32,64%
Reliabilität			0,82
Skalenmittelwert			2,71
Skalensvarianz			0,84
Anzahl Items			4

Arbeit- Qualitative Überforderung

Dieser Faktor besteht aus zwei Items. Die Kommunalitäten sind sehr hoch, jedoch die Itemtrennschärfe eher gering. Dies überrascht aber nicht bei nur 2 Items. Die Reliabilität mit 66% ist gut. Der Skalenmittelwert deutet darauf hin, dass sich die Personen eher weniger als qualitativ überfordert einschätzen und die Skalenvarianz sagt aus, dass die Personen die qualitative Überforderung unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 9: qualitative Überforderung

Faktor "qualitative Überforderung"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Gibt es bei Ihrer Arbeit Sachen, die Ihnen zu kompliziert sind?	0,79		0,49
Müssen Sie Dinge tun, für die Sie eigentlich zu wenig ausgebildet und vorbereitet sind?	0,70	0,89	0,49
Anteil erklärter Varianz		0,80	20,05 %
Reliabilität			0,66
Skalenmittelwert			2,00
Skalenvarianz			0,97
Anzahl Items			2

Arbeit- Distanzierung im Allgemeinen

Diese Dimension besteht auch aus 2 Items, beide wurden aufgrund der hohen Kommunalität beibehalten. Auch die Itemtrennschärfe ist akzeptabel. Die Reliabilität beträgt 77% und ist sehr gut, was auf eine hohe Genauigkeit der Messung hindeutet. Der Skalenmittelwert deutet darauf hin, dass sich die Personen mäßig bis sehr viel von ihrer Arbeit im Allgemeinen distanzieren und die Skalenvarianz sagt aus, dass die Personen die Distanzierung im Allgemeinen unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 10: Distanzierung im Allgemeinen

Faktor "Distanzierung im Allgemeinen"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Denken Sie am Feierabend überhaupt nicht an Ihre Arbeit?	0,86		0,64
Gelingt es Ihnen, sich am Feierabend von Ihrer Arbeit zu distanzieren?	0,83	0,93	0,64
Anteil erklärter Varianz		0,86	21,12 %
Reliabilität			0,77
Skalenmittelwert			2,72
Skalenvarianz			1,07
Anzahl Items			2

9.1.3. Faktorenanalyse Feierabend

Die Skala Feierabend besteht aus zwei Items, und zwar der Distanzierung und Erschöpfung im Allgemeinen am Feierabend. Es konnten alle Items beibehalten werden. Der Gesamt- KMO beträgt 0,50 und der Anteil erklärter Varianz 55,83%. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Feierabend- Distanzierung im Allgemeinen

Folgende zwei Items konnten berechnet werden, sowohl ihre Kommunalität, als auch Itemtrennschärfe, welche beide sehr hoch waren, erlaubten eine Interpretation. Die Reliabilität mit 88% ist sehr gut und deutet auf eine hohe Messgenauigkeit hin. Der Skalenmittelwert deutet darauf hin, dass sich die Personen mäßig bis sehr am Feierabend distanzieren können. Die Skalenvarianz sagt uns, dass die Personen die Distanzierung am Feierabend eher unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 11: Distanzierung am Feierabend

Faktor „Distanzierung am Feierabend“	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Gewinnen Sie am Feierabend Abstand zu Ihren beruflichen Anforderungen?	0,90	0,95	0,80
Können Sie am Feierabend die Arbeit vergessen?	0,90	0,94	0,80
Anteil erklärter Varianz			45,07 %
Reliabilität			0,88
Skalenmittelwert			3,10
Skalenvarianz			1,53
Anzahl Items			2

Feierabend- Erschöpfung im Allgemeinen

Beide Itemskalen konnten beibehalten werden. Zwar sind sowohl die Itemtrennschärfen, wie auch der Anteil der erklärten Varianz nicht besonders hoch, jedoch ist das bei nur zwei Items nicht überraschend. Die Reliabilität ist dennoch gut. Der Skalenwert deutet darauf hin, dass sich die Personen am Feierabend mäßig bis sehr erschöpft fühlen und die Skalenvarianz darauf, dass die Personen die Erschöpfung am Feierabend unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 12: Erschöpfung am Feierabend

Faktor „Erschöpfung am Feierabend“	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Bewirkt Ihr Job, dass Sie nach einem Arbeitstag völlig erschöpft sind?	0,77	0,86	0,54
Kommt es vor, dass Sie sich am Ende des Arbeitstages erschöpft fühlen?	0,78	0,88	0,54
Anteil erklärter Varianz			38,71 %
Reliabilität			0,69
Skalenmittelwert			2,87
Skalenvarianz			0,76
Anzahl Items			2

9.1.4. Faktorenanalyse Wohlbefinden in der Früh

Es konnten alle 6 Subskalen beibehalten werden, da sowohl ihre Trennschärfen wie auch Kommunalitäten hoch genug waren. Der Gesamt- KMO beträgt 0,82 und der Anteil der erklärten Varianz gesamt 58,84%. Die Reliabilität mit 85% ist auch sehr gut und deutet auf eine hohe Genauigkeit der Messung hin. Der Skalenmittelwert weist darauf hin, dass die Personen sich mäßig bis eher gut in der Früh fühlen, und die Skalenvarianz sagt und, dass die Personen das Wohlbefinden in der Früh als eher unterschiedlich einschätzen. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Tabelle 13: Wohlbefinden in der Früh

Faktor „Wohlbefinden in der Früh „	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Haben Sie heute Nacht gut geschlafen?	0,64	0,86	0,66
Wie ist Ihr allgemeines Wohlbefinden heute Morgen?	0,73	0,85	0,75
Haben Sie sich heute zum Zeitpunkt des Aufwachens erholt gefühlt?	0,72	0,80	0,75
Wie fühlen Sie sich heute Früh zum Zeitpunkt des Aufwachens: müde/erschöpft?	0,40	-0,75	0,50
Wie fühlen Sie sich heute Früh zum Zeitpunkt des Aufwachens: unmotiviert/ belastet?	0,56	-0,70	0,63
Wie fühlen Sie sich heute Früh zum Zeitpunkt des Aufwachens: unruhig/ nervös	0,49	-0,63	0,58
Anteil erklärter Varianz			58,84 %
Reliabilität			0,85
Skalenmittelwert			3,94
Skalenvarianz			0,68
Anzahl Items			6

9.1.5. Faktorenanalyse Arbeit

Der Gesamt- KMO beträgt 0,77 und der Anteil der erklärten Varianz gesamt 66,28%.

Es gibt 3 Subskalen, nämlich die quantitative und qualitative Überforderung direkt nach der Arbeit, sowie die soziale Isolation während der Arbeit. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Arbeit- quantitative Überforderung direkt nach der Arbeit

Hier konnten alle 6 Items behalten werden. Die Kommunalität und die Itemtrennschärfe sind gut und die Reliabilität mit 85% ist sehr gut und deutet auf eine hohe Messgenauigkeit hin. Der Skalenmittelwert sagt uns, dass sich die Personen direkt nach der Arbeit mäßig bis eher nicht quantitativ überfordert fühlen. Die Skalenvarianz deutet darauf hin, dass die Personen die quantitative Überforderung direkt nach der Arbeit als sehr unterschiedlich einschätzen.

Tabelle 14: quantitative Überforderung direkt nach der Arbeit

Faktor "quantitative Überforderung direkt nach der Arbeit"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Hat Ihre Arbeit heute bewirkt, dass Sie sich jetzt völlig erschöpft fühlen?	0,71	0,78	0,70
Hat Ihre Arbeit heute bewirkt, dass Sie am Ende Ihres heutigen Arbeitstages vor lauter Müdigkeit diese nicht mehr gut machen konnten?	0,65	0,78	0,64
Ist es heute Vorgekommen, dass Ihnen die Arbeit zu viel wurde?	0,63	0,74	0,63
Ist heute so viel passiert, dass Sie es kaum bewältigen konnten?	0,60	0,74	0,63
Hatten Sie heute aufgrund des großen Arbeitsaufkommens häufig Zeitdruck?	0,63	0,68	0,63
Wie sehr haben Sie das Bedürfnis, sich jetzt zu erholen?	0,55	0,67	0,59
Anteil erklärter Varianz			36,23%
Reliabilität			0,85
Skalenmittelwert			2,10
Skalenvarianz			0,70
Anzahl Items			6

Arbeit- Qualitative Überforderung direkt nach der Arbeit

Die zwei Items konnten beibehalten werden. Zwar ist die Itemtrennschärfe nicht sehr hoch, aber dafür die Kommunalität. Beide Werte sind akzeptabel. Die Reliabilität ist gut. Der Skalenmittelwert sagt aus, dass sich die Personen direkt nach der Arbeit mäßig bis eher nicht qualitativ überfordert fühlen. Die Skalenvarianz sagt uns, dass die Personen die qualitative Überforderung als sehr unterschiedlich einschätzen. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Tabelle 15: qualitative Überforderung direkt nach der Arbeit

Faktor "qualitative Überforderung direkt nach der Arbeit"	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Mussten Sie heute Dinge tun, für die Sie zu wenig ausgebildet und vorbereitet waren?	0,67	0,77	0,41
Gab es bei Ihrer Arbeit heute Sachen, die zu kompliziert waren?	0,74	0,84	0,41
Anteil erklärter Varianz			18,17 %
Reliabilität			0,58
Skalenmittelwert			1,32
Skalenvarianz			0,30
Anzahl Items			2

Arbeit- Soziale Isolation während der Arbeit

Diese Subskala bestand aus nur einem Item: „*Mussten Sie heute Dinge tun, für die Sie zu wenig ausgebildet und vorbereitet waren?*“. Die Kommunalität mit 0,79 ist hoch. Der Skalenmittelwert beträgt 1,46 und deutet darauf hin, dass die Personen sich während ihrer Arbeit eher nicht als sozial isoliert einschätzen. Die Skalenvarianz von 0,81 sagt aus, dass die Personen die soziale Isolation als sehr unterschiedlich einschätzen.

9.1.6. Faktorenanalyse Erholungszustand vor dem Schlafen gehen

Der Gesamt- KMO beträgt 0,70 und der Anteil der erklärten Varianz gesamt bei 78,89%. Die Reliabilität mit 87% ist auch sehr hoch und deutet auf eine hohe Messgenauigkeit hin. Der Skalenmittelwert sagt aus, dass sich die Personen vor dem Schlafen mäßig bis sehr gut erholt gefühlt haben. Die Skalenvarianz deutet darauf hin, dass die Personen den Erholungszustand vor dem Schlafen gehen als eher unterschiedlich eingeschätzt haben. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Erholungszustand vor dem Schlafen gehen

Tabelle 16: Erholungszustand vor dem Schlafen gehen

Faktor „Erholungszustand vor dem Schlafen gehen“	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Konnten Sie heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) Ihre Arbeit vergessen?	0,85	0,92	0,81
Konnten Sie sich heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) im Allgemeinen erholen?	0,69	0,91	0,65
Konnten Sie sich heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) von Ihrer Freizeit distanzieren?	0,83	0,83	0,80
Anteil erklärter Varianz			78,89 %
Reliabilität			0,87
Skalenmittelwert			3,86
Skalenvarianz			1,10
Anzahl Items			3

9.1.7. Faktorenanalyse Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen

Der Gesamt- KMO beträgt 0,65 und der Anteil der erklärten Varianz gesamt 71,79 %.

Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen

Das Item „*Wie fühlen Sie sich jetzt am Ende Ihres Arbeitstages: müde/erschöpft?*“ konnte aufgrund der niedrigen Itemtrennschärfe nicht behalten werden. Übrig geblieben sind die unten angeführten 3 Items. Die Kommunalität und die Itemtrennschärfe sind akzeptabel. Die Reliabilität mit 80% sehr gut und deutet auf eine hohe Messgenauigkeit hin. Der Skalenmittelwert deutet darauf hin, dass sich die Personen vor dem Schlafen gehen sehr gut gefühlt haben. Die Skalensvarianz sagt aus, dass die Personen das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen als eher unterschiedlich eingeschätzt haben. Die Faktorenanalyse ergab entsprechend der Annahmen eine einfaktorielle Lösung.

Tabelle 17: Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen

Faktor "Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen "	Kommunalität	Ladung	Itemtrennschärfe
Wie ist Ihr Wohlbefinden heute Abend?	0,57	-0,76	0,53
Wie fühlen Sie sich jetzt am Ende Ihres Arbeitstages: unmotiviert/ belastet?	0,82	0,90	0,75
Wie fühlen Sie sich jetzt am Ende Ihres Arbeitstages: unruhig/ nervös?	0,77	-0,88	0,70
Anteil erklärter Varianz			71,79 %
Reliabilität			0,80
Skalenmittelwert			4,05
Skalensvarianz			0,84
Anzahl Items			3

9.1.8. Zusammenfassung der Faktorenanalyse

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass insgesamt 10 Faktorenanalysen durchgeführt wurden. In allen Fällen ergab sich der Annahme entsprechend eine einfaktorielle Lösungen. 2 Items konnten nicht behalten werden. Und zwar aus der Skala „Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen“ mit der Frage „*Wie fühlen Sie sich jetzt am Ende Ihres Arbeitstages: müde/erschöpft?*“ und aus der Skala Arbeit-quantitative Überforderung mit der Frage „*Haben Sie genug Zeit Ihre Arbeit zu erledigen?*“ wurden aufgrund der zu geringen Itemtrennschärfe herausgenommen. Die Reliabilität war immer gut bis sehr gut. Für die weiteren Analysen wurden die einzelnen Items zu den entsprechenden Skalen zusammengefasst.

9.2. Überprüfung der Hypothesen

Zur Hypothesenüberprüfung kamen mir folgende statistische Erhebungsmethoden zur Hilfe;

- Einfache und multiple lineare Regression

Dieses Verfahren errechnet die Stärke von Zusammenhängen und erlaubt Vorhersagen (Zöfel, 2003).

- Einfache und multiple Varianzanalyse für unabhängige Stichproben

Dieses Verfahren ermittelt einen Vergleich von mehr als zwei unabhängigen Stichproben, dabei werden die Mittelwerte verglichen (Zöfel, 2001).

- U- Test von Mann & Whitney

Dieser Test wurde 1947 entwickelt und dient dem Vergleich zweier Stichproben hinsichtlich ihrer zentralen Tendenz. Die Werte können beliebig verteilt sein (Zöfel, 2001).

- Kruskal-Wallis Test

Der von Kruskal und Wallis (1952) entwickelte H-Test dient zum Vergleich von mehr als zwei Stichproben. Dabei ist die zentrale Tendenz wesentlich, hingegen die Werte können beliebig verteilt sein (Zöfel, 2001).

- Friedman Test-

Von Friedman entwickelt, dient zum Vergleich von mehr als zwei abhängigen Stichproben. Am häufigsten wird er angewendet, wenn eine Messungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten vorgenommen wurde (Zöfel, 2001).

Bevor die jeweiligen Verfahren angewendet wurden, wurde eine Prüfung der Voraussetzungen gemacht (Homogenität der Varianzen, Skalenniveau, ...).

Ich habe die folgenden Hypothesen themenspezifisch zusammengefasst. Die statistischen Kennwerte sind den jeweils darunter eingefügten Tabellen zu entnehmen.

9.2.1.Erholung

Hypothese 1: Personen mit hohen Arbeitsbelastungen während des Arbeitstages haben vor dem Schlafengehen ein geringes Wohlbefinden.

Um die Hypothese zu überprüfen habe ich eine multiple lineare Regression durchgeführt. Dieses Verfahren dient einem Vergleich von mehr als zwei unabhängigen bzw. abhängigen Stichproben bezüglich ihrer Mittelwerte (Zöfel, 2003). Es soll dabei die Stärke des Zusammenhanges der Variablen errechnet werden. Bei der Hypothese 1 soll das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen durch die unterschiedlichen Arbeitsbelastungen vorhergesagt werden.

Tabelle 18: multiple lineare Regression AV: Wohlbefinden vor dem Schlafengehen, UV: Arbeitsbelastungen

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Arbeit - Quantitative Überforderung	-0,23	0,08	-0,21	0,00
Arbeit - Qualitative Überforderung	-0,33	0,12	-0,19	0,01
Arbeit - Soziale Isolation	-0,19	0,07	-0,19	0,00

R²=0,169

ANOVA: Signifikanz=0,00

Laut Tabelle 18 ist das gesamte Regressionsmodell signifikant, was eine Grundvoraussetzung für eine Interpretation darstellt. Die Hypothese kann behalten werden und sagt aus, dass die Arbeitsbelastung einen Einfluss auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen hat. Die Regressionskoeffizienten sagen die Richtung vorher. Je niedriger die Arbeitsbelastungen, desto höher ist das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen. Alle drei Items haben der Arbeitsbelastung, nämlich quantitative und qualitative Überforderung, sowie soziale Isolation einen signifikanten Effekt. Der Einfluss der Arbeitsbelastungen auf das Wohlbefinden am Abend vor dem Schlafen gehen lässt sich mit einer 17 %-Wahrscheinlichkeit vorhersagen.

Hypothese 2: Ein guter Erholungszustand vor dem Schlafen gehen beeinflusst das Wohlbefinden in der Früh und die Schlafqualität.

Um Hypothese 2 zu überprüfen, wurde eine einfache lineare Regression errechnet. Dieses Verfahren errechnet die Stärke des Zusammenhanges zwischen zwei Variablen. Um die Regression errechnen zu können, wurde zuvor ein Normalverteilungstest (Kolmorov- Smirnova) durchgeführt. Obwohl dieser Test signifikant ausfiel, wurde aufgrund der Häufigkeitsverteilung der Variablen eine Regressionsanalyse durchgeführt. Bei Hypothese 2 geht es darum, ob die Erholung vor dem Schlafen gehen einen Einfluss auf das Wohlbefinden am nächsten Tag hat.

Tabelle 19: einfach lineare Regression: AV: Wohlbefinden am nächsten Tag in der Früh, UV: Erholung vor dem Schlafen gehen

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Erholungszustand vor dem Schlafen gehen	0,31	0,05	0,39	0,00

R²=0,152
ANOVA: Signifikanz=0,00

Das gesamte Regressionsmodell ist signifikant, die Hypothese kann behalten werden und deutet darauf hin, dass der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen einen Einfluss auf das Wohlbefinden am nächsten Morgen in der Früh hat. Die Richtung des Koeffizienten deutet darauf hin, dass je höher der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen ist, desto besser fühlt sich die Person in der Früh. Personen die sich am Abend vor dem Schlafen gehen erholt fühlen, fühlen sich auch in der Früh besser, als jene die sich weniger erholt fühlen. Insgesamt erklärt das Item des Erholungszustandes vor dem Schlafen gehen mit einer 15%-Wahrscheinlichkeit das Wohlbefinden am nächsten Tag in der Früh.

Hypothese 3: Die Arbeitsbelastung hat einen Einfluss auf den Erholungszustand vor dem Schlafen gehen.

Um die Hypothese zu überprüfen wurde eine multiple lineare Regression gerechnet. Dieses Verfahren dient einem Vergleich von mehr als zwei unabhängigen bzw. abhängigen Stichproben bezüglich ihrer Mittelwerte (Zöfel, 2003). Es soll dabei die Stärke des Zusammenhanges der Variablen errechnet werden. Um die Regression rechnen zu können wurde zuvor ein Normalverteilungstest (Kolmorov- Smirnova) durchgeführt. Obwohl dieser Test signifikant ausfiel, wurde aufgrund der Häufigkeitsverteilung der Variablen eine Regressionsanalyse durchgeführt. Bei Hypothese 3 soll herausgefunden werden, ob die Arbeitsbelastungen in einem Zusammenhang mit dem Erholungszustand vor dem Schlafen gehen stehen.

Tabelle 20: Multiple lineare Regression: AV: Erholungszustand vor dem Schlafen gehen, UV: Arbeitsbelastungen

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Arbeit - Quantitative Überforderung	-0,30	0,09	-0,24	0,00
Arbeit - Qualitative Überforderung	-0,31	0,14	-0,16	0,02
Arbeit - Soziale Isolation	-0,18	0,08	-0,16	0,02

R²=0,157
ANOVA: Signifikanz=0,00

Das gesamte Regressionsmodell ist signifikant, die Hypothese kann behalten werden und sagt aus, dass die Arbeitsbelastung einen Einfluss auf den Erholungszustand vor dem Schlafen gehen hat. Die Koeffizienten lassen die Richtung vorhersagen. Dabei zeigen alle drei Items, quantitative und qualitative Überforderung, sowie die soziale Isolation einen signifikanten Effekt. Je niedriger die Arbeitsbelastung, desto höher ist der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen. Die Arbeitsbelastungen und der Erholungszustand stehen in einem Zusammenhang. Insgesamt erklären die 3 Items der Arbeitsbelastungen mit einer 16%-Wahrscheinlichkeit den Erholungszustand vor dem Schlafen gehen.

9.2.2. Psychologische Distanzierung

Hypothese 4: Das Wohlbefinden und der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen hat einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung über Nacht.

Auch hier wurde eine multiple lineare Regression für die Überprüfung der Hypothese 4 gerechnet. Um die Regression rechnen zu können wurde zuvor ein Normalverteilungstest (Kolmorov- Smirnova) durchgeführt. Obwohl dieser Test signifikant ausfiel, wurde aufgrund der Häufigkeitsverteilung der Variablen eine Regressionsanalyse durchgeführt. Dabei möchte man den Einfluss des Wohlbefindens und des Erholungszustandes auf die psychologische Distanzierung über Nacht herausfinden.

Tabelle 21: Multiple lineare Regression: AV :psychologische Distanzierung über Nacht, UV: Wohlbefinden und Erholungszustand vor dem Schlafen gehen

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Erholungszustand vor dem Schlafen gehen	0,27	0,08	0,26	0,00
Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen	0,36	0,09	0,31	0,00

R²=0,237

ANOVA: Signifikanz=0,00

Das gesamte Regressionsmodell ist signifikant und erlaubt eine Interpretation. Die Hypothese kann behalten werden, und deutet darauf hin, dass das Wohlbefinden und der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung über Nacht hat. Dabei zeigt sowohl der Erholungszustand, als auch das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen einen signifikanten Einfluss auf die psychologische Distanzierung über Nacht. Die Richtung der beiden Koeffizienten deutet darauf hin, dass je höher das Wohlbefinden am Abend und je höher auch der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen ist, desto besser erfolgt eine psychologische Distanzierung über Nacht. Die beiden Items können mit einer 24%-Wahrscheinlichkeit die psychologische Distanzierung über Nacht vorhersagen.

Hypothese 5: Die Arbeitsbelastungen haben einen Einfluss auf die psychologische Distanzierung in der Freizeit.

Um Hypothese 5 zu überprüfen wurde eine multiple lineare Regression gerechnet. Diese misst die Stärke des Zusammenhanges zwischen mehreren Variablen. Um die Regression rechnen zu können wurde zuvor ein Normalverteilungstest (Kolmorov- Smirnova) durchgeführt. Obwohl dieser Test signifikant ausfiel, wurde aufgrund der Häufigkeitsverteilung der Variablen eine Regressionsanalyse durchgeführt. Bei Hypothese 5 wird herausgefunden, ob die Arbeitsbelastung in einem Zusammenhang mit der psychologischen Distanzierung in der Freizeit steht.

Tabelle 22: Multiple lineare Regression: AV: psychologische Distanzierung in der Freizeit, UV: Arbeitsbelastungen

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Arbeit - Quantitative Überforderung	-0,42	0,09	-0,32	0,00
Arbeit - Qualitative Überforderung	-0,25	0,14	-0,13	0,07
Arbeit - Soziale Isolation	-0,12	0,08	-0,10	0,14

R²=0,17

ANOVA: Signifikanz=0,00

Das gesamte Regressionsmodell ist signifikant und erlaubt eine Interpretation. Die Hypothese kann behalten werden, und sagt aus, dass die Arbeitsbelastung einen Einfluss auf die Distanzierung in der Freizeit hat. Von den drei Items zeigt nur die quantitative Überforderung einen signifikanten Effekt. Die Richtung der Koeffizienten sagt aus, dass je geringer die quantitative Überforderung, desto höher ist die psychologische Distanzierung in der Freizeit. Die qualitative Überforderung zeigt nur eine Tendenz und die soziale Isolation zeigt keinen Effekt und ist nicht signifikant. Insgesamt erklären die Items der Arbeitsbelastung mit einer 17,4% - Wahrscheinlichkeit die psychologische Distanzierung in der Freizeit.

Hypothese 6: Die psychologische Distanzierung bei gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden und Familie in der Freizeit ist höher als bei sportlichen Betätigungen.

Hypothese 6 wurde mittels eines Friedman- Tests überprüft. Dieser dient „zum Vergleich von mehr als zwei abhängigen Stichproben, wobei nicht die Voraussetzung der Normalverteilung erfüllt sein muss“ (Zöfel, 2003, S. 199). Es geht darum, ob die psychologische Distanzierung sich bezüglich der unterschiedlichen Freizeitaktivitäten unterscheidet. Bei Hypothese 6 kam es zu einem Problem, da nur 6 der 41 Versuchspersonen die Fragen zu der Freizeitgestaltung komplett ausgefüllt haben. Daher sind die Ergebnis nicht sehr aussagekräftig bzw. beziehen sich nur auf 6 Personen. In Tabelle 23 sind die Rangwerte der fünf verschiedenen Freizeitaktivitäten aufgelistet.

Tabelle 23: Rangwerte der Freizeitaktivitäten

Rangwerte	Mittelwerte
Freizeit-Verpflichtende Alltagsaufgaben-Distanzierung von der Arbeit	3,42
Freizeit- sportliche Aktivitäten -Distanzierung von der Arbeit	3,42
Freizeit-Fernsehen- Distanzierung von der Arbeit	2,75
Freizeit- Kulturelle Aktivitäten -Distanzierung von der Arbeit	3,33
Freizeit- gemeinsam mit Freunden und Familie-Distanzierung von der Arbeit	2,08

Das Gesamt Modell ist nicht signifikant, es ist nur eine Tendenz vorhersagbar (Friedman- Test: Chi-Quadrat= 8,52; df= 4; p= 0,07, N= 6). Es gibt Unterschiede zwischen den einzelnen Freizeitaktivitäten hinsichtlich der psychologischen Distanzierung. Die psychologische Distanzierung bei *gemeinsamen Aktivitäten mit Freunden und Familie* in der Freizeit ist tendenziell nicht höher, als bei *sportlichen Aktivitäten*. Die höchste psychologische Distanzierung findet bei *verpflichtenden Alltagsaufgaben* und bei *sportlichen Aktivitäten* statt. Bei *gemeinsam mit Freunden und Familie* findet die geringste psychologische Distanzierung statt.

Hypothese 7: Die psychologische Distanzierung von der Arbeit am Ende des Arbeitstages steht in einem positiven Zusammenhang mit dem Wohlbefinden in der Früh.

Um die Hypothese 7 zu überprüfen wurde eine einfache lineare Regression gerechnet. Diese ermöglicht, die Stärke eines Zusammenhanges zwischen zwei Variablen zu ermitteln (Zöfel, 2003). Um die Regression rechnen zu können wurde zuvor ein Normalverteilungstest (Kolmogorov-Smirnova) durchgeführt. Obwohl dieser Test signifikant ausfiel, wurde aufgrund der Häufigkeitsverteilung der Variablen eine Regressionsanalyse durchgeführt. Es wird untersucht, ob die psychologische Distanzierung am Abend zuvor einen Einfluss auf das Wohlbefinden am nächsten Morgen hat.

Tabelle 24 : Einfache lineare Regression: AV: Wohlbefinden in der Früh am nächsten Tag, UV: psychologische Distanzierung am Abend davor

Variable	B	Standardfehler	Beta	Signifikanz
Freizeit- Distanzierung gesamt	0,24	0,05	0,30	0,00
R ² =0,90				
ANOVA: Signifikanz=0,00				

Das gesamte Regressionsmodell ist signifikant und erlaubt daher eine Interpretation. Diese Hypothese darf daher behalten werden, die psychologische Distanzierung am Abend zuvor hat einen Einfluss auf das Wohlbefinden am nächsten Morgen. Je höher die Distanzierung am Abend davor, desto besser ist das Wohlbefinden am nächsten Tag in der Früh. Teleheimarbeitende, die sich am Abend von ihrer Arbeit distanzieren, fühlen sich am nächsten Tag besser, als wenn sich diese weniger gut distanzieren. Das Wohlbefinden in der Früh kann mit einer 90%- Wahrscheinlichkeit von der psychologischen Distanzierung am Abend davor vorhergesagt werden.

Hypothese 8: Frauen erholen sich bei Freizeit mit Familie und Freunden besser als Männer, hingegen erholen sich diese beim Sport mehr.

Mittels des U- Tests von Mann & Whitney wurde Hypothese 8 überprüft. Dieser dient auch zum Vergleich zweier Stichproben bezüglich deren zentralen Tendenz (Zöfel, 2003). Das Prinzip des U-Tests ist die Ersetzung der vorhandenen Variablenwerte durch Rangplätze. Wie in Tabelle 26 sichtbar ist, werden die Freizeitaktivitäten hinsichtlich ihrer Geschlechter errechnet. In Tabelle 25 sind die Ränge der unterschiedlichen Freizeitaktivitäten je nach Geschlecht aufgelistet.

Tabelle 25: Mann-Whitney U-Test: Geschlechterspezifische Unterschiede je nach Freizeitaktivität.

	Verpflichtende Alltagsaufgaben - Distanzierung von der Arbeit	Sportliche Aktivitäten - Distanzierung von der Arbeit	Fernsehen - Distanzierung von der Arbeit	Kulturelle Aktivitäten - Distanzierung von der Arbeit	Gemeinsam mit Freunden/ Familie - Distanzierung von der Arbeit
Mann-Whitney U	4609	783	1753,5	405,5	3606,5
Wilcoxon W	11164	1524	4168,5	1000,5	7434,5
Z	-0,63	-1,1	-0,23	-0,05	-0,86
Asymp. Signifikanz	0,53	0,27	0,815	0,96	0,39

	Kulturelle Aktivitäten - Erholung	Gemeinsam mit Freunden/ Familie - Erholung	Verpflichtende Alltagsaufgaben - Erholung	Sportliche Aktivitäten - Erholung	Fernsehen - Erholung
Mann-Whitney U	345,5	3187	4801	694	1626,5
Wilcoxon W	645,5	7015	8456	1435	4041,5
Z	-1,06	-2,14	-0,11	-1,83	-0,92
Asymp. Signifikanz	0,29	0,03	0,91	0,07	0,36

Tabelle 26: Rangliste je nach Freizeitaktivität und Geschlecht

	Geschlecht	N	Mittlerer Rangplatz	Summe des Ranges
Verpflichtende Alltagsaufgaben - Distanzierung von der Arbeit	männlich	85	102,78	8736
	weiblich	114	97,93	11164
	Total	199		
Sportliche Aktivitäten - Distanzierung von der Arbeit	männlich	38	40,11	1524
	weiblich	46	44,48	2046
	Total	84		
Fernsehen - Distanzierung von der Arbeit	männlich	69	60,41	4168,5
	weiblich	52	61,78	3212,5
	Total	121		
Kulturelle Tätigkeiten – Distanzierung von der Arbeit	männlich	24	29,60	710,50
	weiblich	34	29,43	1000,50
	Total	58		
Gemeinsam mit Freunden/ Familie - Distanzierung von der Arbeit	männlich	87	85,45	7434,5
	weiblich	89	91,48	8141,5
	Total	176		
Verpflichtende Alltagsaufgaben - Erholung	männlich	85	99,48	8456
	weiblich	114	100,39	11444
	Total	199		
Sportliche Aktivitäten - Erholung	männlich	38	37,76	1435
	weiblich	46	46,41	2135
	Total	84		
Fernsehen - Erholung	männlich	69	58,57	4041,5
	weiblich	52	64,22	3339,5
	Total	121		

	Geschlecht	N	Mittlerer Rangplatz	Summe des Ranges
Kulturelle Aktivitäten - Erholung	männlich	24	26,9	645,5
	weiblich	34	31,34	1065,5
	Total	58		
Gemeinsam mit Freunden/ Familie - Erholung	männlich	87	80,63	7015
	weiblich	89	96,19	8561
	Total	176		

Laut Tabelle 26 unterscheiden sich die beiden Geschlechter nur bei den Aktivitäten in der Freizeit mit Freunden und Familie signifikant, und zwar mit einer Signifikanz von $p= 0,03$. Die Frauen erholen sich interessanterweise bei den Tätigkeiten mit Freunden und Familie mehr als die Männer. (Mittlere Rangplätze bei Frauen 96,19 und bei Männern 80,63). Bei den sportlichen Aktivitäten ist mit einer Signifikanz von $p= 0,06$ nur eine Tendenz interpretierbar, auch hier erholen sich die Frauen tendenziell besser als die Männer. Die anderen Aktivitäten zeigen keinen Effekt. Diese Hypothese kann nur teilweise behalten werden, da sie nur teils interpretierbar ist.

9.2.3.Freizeit

Hypothese 9: Personen erholen sich beim Fernsehen in der Freizeit besser als bei verpflichtenden Freizeitaktivitäten.

Die Hypothese 9 wurde mittels eines Friedman- Test überprüft. Dieser dient „zum Vergleich von mehr als zwei abhängigen Stichproben, wobei nicht die Voraussetzung der Normalverteilung erfüllt sein muss“ (Zöfel, 2003, S. 199). Es kam bei Hypothese 9 (sowie bei Hypothese 6) zu dem Problem, dass nur 6 der 41 Versuchspersonen die Fragen zu der Freizeitgestaltung komplett ausgefüllt haben. Daher sind die Ergebnisse nicht sehr aussagekräftig bzw. beziehen sich nur auf 6 Personen. Man untersucht, ob sich der Erholungszustand je nach Freizeitaktivität unterscheidet.

Tabelle 27: Rangplätze der Erholung je nach Freizeitaktivität

Ränge	Mittlerer Rangplatz
Verpflichtende Alltagsaufgaben - Erholung	3,17
Sportliche Aktivitäten - Erholung	3,08
Fernsehen - Erholung	2,58
Kulturelle Aktivitäten - Erholung	3,33
Gemeinsam mit Freunden/ Familie - Erholung	2,83

Da das Modell nicht signifikant ist muss die Hypothese verworfen werden und erlaubt keine Interpretation (Friedman- Test: Chi- Quadrat= 1,92; df= 4; p= 0,75; N= 6). Es gibt keine Unterschiede in der Erholung je nach Freizeitaktivität. Die Personen fühlen sich gleich stark oder weniger erholt bei den jeweiligen Freizeitaktivitäten.

Hypothese 10: Die Dauer der Freizeitgestaltung außer Haus beeinflusst die psychologische Distanzierung am Ende des Arbeitstages.

Zur Überprüfung der Hypothese 10 wurde eine einfache Varianzanalyse für unabhängige Stichproben gerechnet, um einen Vergleich von mehr als zwei unabhängigen Stichproben zu ermitteln. Es wurden fünf Gruppen bezüglich der „Dauer der Freizeit außer Haus“ gebildet, und diese miteinander verglichen. Dabei zeigten sich deutliche Unterschiede zwischen den Gruppen (siehe Tabelle 28). Es wird ersichtlich, dass, je mehr Zeit außer Haus verbracht wird, die Distanzierung umso größer wird. Die letzten beiden Gruppen (181-300 Minuten und ≥ 301 Minuten) zeigen die höchsten Werte bzw. die höchste psychologische Distanzierung.

Tabelle 28: Freizeit-Gesamtzeit außer Haus in Gruppen

Freizeit - Gesamtzeit außer Haus in Gruppen	Mittelwert	Std.	Anzahl
keine Zeit außer Haus	3,88	1,19	59
≤ 60 Minuten	4,08	1,11	37
61-180 Minuten	4,04	0,95	70
181-300 Minuten	4,40	0,82	41
≥ 301 Minuten	4,33	0,89	35
Total	4,11	1,02	242

Tabelle 29: einfache VA für unabhängige Stichproben: AV: psychologische Distanzierung am Ende des Arbeitstages; UV: Dauer der Freizeit außer Haus

Quelle der Variation	df	MS	F	Signifikanz	Eta ²
Freizeit - Gesamtzeit außer Haus in Gruppen	4	2,18	2,12	,08	,04
Innerhalb	237	1,03			
Total	242				

Laut Tabelle 29 ist das Gesamt-Modell mit 0,08 nicht signifikant; d.h.: diese Hypothese muss verworfen werden und erlaubt keine Interpretation. Es ist nur eine Tendenz möglich zu erkennen. Die Freizeitgestaltung außer Haus beeinflusst die psychologische Distanzierung am Ende des Arbeitstages nicht. Es spielt also keine Rolle, ob man den restlichen Abend weiters zuhause bleibt, oder außer Haus geht, um sich psychologisch distanziert zu fühlen.

Hypothese 11: Die Dauer der Freizeitgestaltung außer Haus beeinflusst die psychologische Distanzierung über Nacht.

Die Hypothese 11 wurde mittels eines H-Tests nach Kruskal- Wallis überprüft. Hier werden mehr als zwei Stichproben miteinander verglichen. Untersucht wird die psychologische Distanzierung über Nacht und inwiefern diese von Dauer der Freizeit beeinflusst wird. Dabei wurde die Dauer der Freizeitaktivitäten in fünf Gruppen eingeteilt (siehe Tabelle 30).

Tabelle 30: Mittleren Ränge der Freizeit außer Haus

	Freizeit - Gesamtzeit außer Haus in Gruppen	Anzahl	Mittlere Ränge
Konnten Sie sich heute Nacht von Ihrer Arbeit distanzieren?	keine Zeit außer Haus	45	82,50
	<= 60 Minuten	27	90,22
	61-180 Minuten	39	91,21
	181-300 Minuten	31	83,55
	>=301 Minuten	27	76,65
	Total	169	

Der Kruskal-Wallis-Test zeigt kein signifikantes Ergebnis und daher ist keine Interpretation möglich. Die Hypothese musste verworfen werden (Chi-Quadrat= 2,48; df= 4; p= 0,65). Über Nacht hat die Dauer der Freizeit keinen Effekt auf die psychologische Distanzierung. Es gibt keinen Unterschied zwischen den fünf Gruppen bezüglich der unterschiedlichen Dauer der Freizeitaktivität.

9.2.4. Soziale Isolation

Hypothese 12: Die Erholung in der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie hat einen Einfluss auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag während der Arbeit.

Der H- Test nach Kruskal und Wallis dient zum Vergleich von mehr als zwei Stichproben bezüglich deren zentralen Tendenzen, wobei die Verteilung der Werte dabei beliebig ist (Zöfel, 2003). In der Tabelle 31 werden die Ränge der Häufigkeiten angeführt, bezüglich des Isolationsgefühls während der Arbeit. In der unten angeführten Tabelle wird der Einfluss der Erholung in der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie auf die soziale Isolation am nächsten Tag errechnet.

Tabelle 31: Mittleren ränge der sozialen Isolation während der Arbeit in Abhängigkeit von der Freizeitaktivität.

	Freizeit - gemeinsam mit Freunden/ Familie - Erholung	N	Mittlere Ränge
Haben Sie sich heute während Ihrer Arbeit sozial isoliert gefühlt?	trifft gar nicht zu	5	58,70
	trifft eher nicht zu	10	72,40
	trifft mittelmäßig zu	25	72,20
	trifft eher zu	41	54,77
	trifft völlig zu	36	50,97
	Total	117	

Der Kruskal-Wallis- Test ergibt ein signifikantes Ergebnis (Chi-Quadrat= 17,27; df= 4; p= 0,02). Die Hypothese kann behalten werden und erlaubt eine Interpretation. Die soziale Isolation ist also beeinflussbar durch die erlebte Erholung in den Freizeitaktivitäten. Personen, die sich in ihrer Freizeit mit Freunden und Familie erholen, fühlen sich am nächsten Tag mit einem signifikanten Effekt von p= 0,00 weniger isoliert, als diejenigen, die ihre Freizeitaktivitäten alleine verbringen.

Hypothese 13: Die Distanzierung in der Freizeitaktivität mit Freunden und Familie hat einen Einfluss auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag während der Arbeit.

Ähnlich wie bei Hypothese 12 wird hier ein H-Test nach Kruskal-Wallis gerechnet. Diesmal aber wird die empfundene soziale Isolation am nächsten Tag durch die psychologische Distanzierung während der Freizeitaktivitäten mit Freunden und Familie betrachtet.

Tabelle 32: Distanzierung während Freizeit mit Freunden und Familie

	Distanzierung während Freizeit mit Freunden und Familie	N	Mittlere Ränge
Haben Sie sich heute während Ihrer Arbeit sozial isoliert ge- fühlt?	trifft gar nicht zu	2	74,75
	trifft eher nicht zu	14	74,14
	trifft mittelmäßig zu	19	59,79
	trifft eher zu	27	61,19
	trifft völlig zu	55	53,23
	Total	117	

Auch hier zeigt sich ein signifikanter Effekt von $p=0,03$ (Kruskal-Wallis-Test: Chi-Quadrat=10,66; $df=4$; $p=0,03$). Diese Hypothese kann behalten werden und eine Interpretation ist möglich. Die Distanzierung bei Freizeitaktivitäten mit Freunden und Familie hat einen Einfluss auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag. Wenn mit Freunden oder Familie nach dem Arbeitstag Zeit verbracht wird und man sich während dessen psychologisch distanziert fühlt von seiner Arbeit, so verringert sich das Gefühl sozial isoliert zu sein am darauffolgenden Tag.

Hypothese 14: Es gibt Unterschiede in der Erholung während den verschiedenen Pausenaktivitäten.

Um die Hypothese 14 zu überprüfen wurde eine deskriptive Statistik verwendet. Diese ist im Gegensatz zur analytischen Statistik die „reine Beschreibung der Daten durch die Häufigkeitstabellen, passende Kennwerte oder Grafiken (Zöfel, 2003, S. 17).

Tabelle 33: Deskriptiv Statistik: Erholung bei verschiedenen Pausenaktivitäten

		verpflichtende saufaben	Alltag- sportliche Akti- vitäten	Akti- schlafen	Mit Freunden/ Familie	essen/trinken/ rauchen
N	Gültige	137	58	29	51	152
	Fehlende	150	229	258	236	135
	Mittelwert	3,10	4,18	3,76	3,96	3,67
	Std.	1,10	1,10	1,06	,92	1,07
	Varianz	1,21	1,21	1,12	,85	1,14

Hier ist die Interpretation nur deskriptiv möglich. Es wurde keine Signifikanzprüfung gemacht, da nicht alle TeilnehmerInnen Pausen gemacht haben. Man sieht aber deutlich, dass die meiste Erholung bei *sportlichen Aktivitäten* stattfindet, die geringste bei *verpflichtenden Alltagsaufgaben*. Bei den anderen Pausenaktivitäten, wie *schlafen* oder *essen/trinken/rauchen*, sowie *mit Freunden und Familie* ist der Erholungseffekt ungefähr gleich hoch.

Hypothese 15: Die Anzahl der Pausen hat einen Einfluss auf den Erholungszustand während der Pausen.

Mittels einer einfaktoriellen Varianzanalyse wurde die Hypothese 15 überprüft. Auch dieses Verfahren dient zum Vergleich von mehr als zwei unabhängigen Stichproben bezüglich deren Mittelwerte. (Zöfel, 2003). Es wurde errechnet inwiefern die Anzahl der Pausen die Erholung, welche man währenddessen empfindet, beeinflusst. Zunächst wurde in Tabelle 33 die Anzahl der Pausen global errechnet. Die Pausen wurden in fünf Gruppen geteilt. Deutlich zu erkennen ist, dass die meisten 2 Pausen gemacht haben. Die Erholung ist aber bei 5-7 Pausen am höchsten. Da die Varianzanalyse nicht signifikant ($F(4;183) = 1,25; p = 0,291$) ist, ist keine Interpretation möglich.

Tabelle 34: Deskriptiv Statistik zu Erholung bei Pausen global

AV: Erholung bei Pausen global

Anzahl der Pausen	Mittelwert	Std.	N
1 Pause	3,74	1,20	38
2 Pausen	3,36	1,14	53
3 Pausen	3,49	,83	50
4 Pausen	3,61	,73	33
5-7 Pausen	3,84	,39	14
Total	3,55	,98	188

10. INTERPRETATION

Wenn man sich die Verteilung der Berufe ansieht, kann man feststellen, dass die meisten meiner Teleheimarbeitenden im kreativen Bereich tätig sind und 2/3 selbstständig arbeiten. Dies deutet darauf hin, dass sowohl der Arbeitstag, wie die Pauseneinteilung, als auch der Feierabend selbst zu gestalten möglich ist.

In der Theorie und in Form von Studien gibt es noch relativ wenig zu Teleheimarbeitenden und deren Erholungs- und Freizeitgestaltung, dennoch ist in der vorliegenden Studie einiges interessantes herausgekommen, welches ich nun gegenüberstellen möchte.

Wenn wir bei dem Erholungsaspekt bleiben und auf diesen näher eingehen, sagt schon Opaschowski (2006), dass die Erfüllung obligatorischer Alltagsaufgaben, wie familiäre und soziale Verpflichtungen und gemeinnützige Tätigkeiten immer mehr an Bedeutung gewinnen werden. Die Freizeit als Regenerationszeit wird immer weniger werden, also die Erholungsmöglichkeit nimmt ab. Bei der vorliegenden Tagebuchstudie konnte dies leider nicht bestätigt werden, denn es zeigte sich kein Effekt bei den unterschiedlichen Freizeitaktivitäten hinsichtlich ihres Erholungswertes. Jedoch konnte ein geschlechtspezifischer Unterschied bezüglich der Erholung in der Freizeit festgestellt werden. Frauen erholen sich mit Freunden und Familie besser als Männer. Auch bei den sportlichen Aktivitäten zeigt sich eine Tendenz, dass sich auch dabei das weibliche Geschlecht besser erholt. Was die Freizeit außer Haus bezüglich des Erholungswertes betrifft, gab es leider auch kein signifikantes Ergebnis. Jedoch gab es eine Tendenz bei der psychologischen Distanzierung, nämlich je mehr Zeit (Minutenangaben) außer Haus in der Freizeit verbracht wurde, desto psychologisch distanzierter fühlt sich die Person. Bei der Dauer der Freizeitgestaltung außer Haus hinsichtlich des Distanzierungseffektes über Nacht zeigte sich kein signifikantes Ergebnis. Zeitlich unabhängig von der Freizeitaktivität distanzieren sich die Personen mehr oder weniger gut oder schlecht von der Arbeit über Nacht. Egal wie lange sie außer Haus sind in ihrer Freizeit, dies hat keinen Effekt auf die psychologische Distanzierung, welche über Nacht passiert.

In einigen Studien von Sonnentag (2005) wurde bestätigt, dass nicht nur Erholung während sportlichen Tätigkeiten stattfindet, sondern auch eine psychologische Distanzierung zur Arbeit eintreten kann. Dies konnte in der Hypothese 6 bestätigt werden, denn die beste psychologische Distanzierung geschieht bei sportlichen Aktivitäten und interessanterweise bei verpflichtenden Tätigkeiten. Am wenigsten distanziert man sich bei Tätigkeiten gemeinsam mit Freunden und Familie. Dies könnte darauf hinweisen, dass bei diesen Tätigkeiten mehr Zeit zum sprechen bleibt, und dadurch, dass der Arbeitstag und die vollbrachte oder nicht vollbrachte Arbeit zum Thema gemacht wird, eine psychologische Distanzierung erschwert wird, als bei sportlichen Aktivitäten oder eben verpflichtenden Haushaltstätigkeiten. Diese Tätigkeiten ermöglichen einem zwar auch ein Gespräch, falls man in Gesellschaft ist (beim Sport oder bei dem Erledigen von Haushaltsdingen), jedoch nur bedingt und scheinbar kann man sich bei gleichzeitiger körperlicher Anstrengung besser distanzieren. (Die Hypothese 6 darf nicht überbewertet werden, da nur 6 Personen brauchbare und komplette Antworten ausgefüllt haben). Sonnentag (2005) konnte diese These bereits bestätigen. Die psychologische Distanzierung in der Freizeit, welche man mit Freunden und Familie verbracht hat, zeigte einen signifikanten Effekt auf das Isolationsgefühl am nächsten Tag während ihrer Arbeit. Leute, die also ihrer Freizeit nicht alleine verbringen, fühlen sich am nächsten Tag nicht so isoliert. Das deutet darauf hin, dass Teleheimarbeitende eher auf sich alleine gestellt sind, und ihnen möglicherweise der Austausch mit anderen fehlt. Daher kann es sein, dass diese in ihrer freien Zeit den Kontakt zu anderen umso mehr suchen, um sich austauschen zu können und „Kraft“ für den nächsten Tag zu tanken. Auch der Erholungszustand in der Freizeit hat einen Einfluss auf das am nächsten Tag empfundene Isolationsgefühl. Wenn man sich während seiner Freizeitaktivität erholt fühlt, dann fühlt man sich am nächsten Arbeitstag weniger isoliert. Den Aspekt der sozialen Isolation empfinde ich als sehr wesentlich, und als klaren Entscheidungsträger, ob von Zuhause aus gearbeitet wird oder nicht. Natürlich gibt es Situationen, wo sich eine Teleheimarbeit optimal anbietet, jedoch sind die Vorteile, wie auch die Nachteile zu bedenken. Es gibt bestimmte Personen, denen es nichts ausmacht, auf sich alleine gestellt zu sein, und die weder ein Feedback anderer, noch Hinweise und Anleitungen benötigen. Jedoch gibt es auch jene, die einen sozialen Austausch brauchen, um Bestätigung zu erhalten oder einfach motiviert zu werden.

Es gab noch weitere signifikante Ergebnisse zu der psychologischen Distanzierung. Die Arbeitsbelastung, welche aus quantitativer und qualitativer Überforderung und sozialer Isolation besteht, zeigte teilweise einen signifikanten Effekt, und zwar die quantitative Überforderung. Diese beeinflusst das Gefühl sich psychologisch distanziert zur Arbeit zu fühlen in der Freizeit, die qualitative Überforderung zeigt nur eine Tendenz und die soziale Isolation hatte gar keinen Effekt. Leute, die also quantitativ viel arbeiten, können sich schwer von ihrer Arbeit während der Freizeit distanzieren. Gründe dafür könnten sein, dass diese nicht „abschalten“ können, auch nach Beendigung des Arbeitstages, weil sie so erschöpft sind oder weil diese einfach durch ihre Arbeit belastet sind und wissen, dass am darauf folgenden Tag noch viel Arbeit auf sie wartet. Oder die Person ist unzufrieden mit der geleisteten Arbeit und denkt deshalb noch darüber nach und distanziert sich dann in weiterer Folge schwerer. Das ist alles eine mögliche Interpretation. Klar und deutlich und auch signifikant ist die Tatsache, dass die quantitative Arbeit eine psychologische Distanzierung erschwert. Auch Sonnentag hat in ihren zahlreichen Studien (2005; 2007) immer wieder die Arbeitsbelastung als wesentlichen Einflussfaktor auf das Wohlbefinden, Erholung und psychologische Distanzierung erwähnt. Personen, die mit einer hohen Arbeitsbelastung konfrontiert sind, haben es schwerer sich von ihrer Arbeit zu distanzieren, und das Bedürfnis sich zu erholen steigt (Sonnentag & Bayer, 2005). Besonders bei hohem Zeitdruck während des Arbeitstages - also bei quantitativer Überforderung - zeigte sich ein starker Effekt auf die Erschöpfung vor dem Schlafen gehen und auf die psychologische Distanzierung (Sonnentag & Bayer, 2005). Diese Ergebnisse unterstreichen und verdeutlichen stärker, dass die Arbeitsbelastung, vor allem die quantitative, wie Zeitdruck und viel Arbeit, die psychologische Distanzierung erschweren, und das Bedürfnis steigern, sich noch mehr erholen zu müssen. Die psychologische Distanzierung von der Arbeit am Ende des Arbeitstages zeigte auch einen Effekt auf das Wohlbefinden in der Früh. Und zwar konnte gezeigt werden, je höher die Distanzierung am Abend davor ist, desto besser ist das Wohlbefinden in der Früh (Hypothese 7). Sonnentag & Bayer (2005) konnten auch zeigen, dass psychologische Distanzierung als ein Erholungsfaktor empfunden wird, und dass dies das Wohlbefinden in der Früh stark beeinflusst. Weiters konnte bei Sonnentag & Bayer (2005) ein Zustand der Erschöpfung festgestellt werden, wenn die psychologische Distanzierung am Abend davor gering war.

Auch wenn man sich das Phasenmodell der Erholung (Allmer, 1996) ansieht, dann muss in der Erholungsphase eine Distanzierung zur Arbeit statt finden, um sich tatsächlich zu erholen. Wenn also diese sich verzögert oder gar ausbleibt, dann kommt die Person schnell in einen Kreislauf, der den ganzen Prozess der Erholung erschwert. Die darauffolgende Regeneration und Orientierung kann nicht eintreten, weil sich die Person noch nicht psychologisch ausreichend distanziert zu Arbeit fühlt.

Die Ergebnisse zu Arbeitsbelastung und Wohlbefinden, sind auch sehr interessant und können aus der Theorie bestätigt werden. Und zwar zeigt sich ein deutlich signifikantes Ergebnis bei dem Einfluss der hohen Arbeitsbelastung auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen. Personen, die also überfordert sind - diesmal zeigten alle 3 Faktoren (qualitative und quantitative Überforderung und soziale Isolation einen Effekt) - fühlen sich vor dem Schlafen gehen, am Ende des Arbeitstages nicht wohl. Auch Sonnentag & Bayer (2005) konnten dies in ihrer Studie bestätigen. Bei ihnen hatte die hohe Arbeitsbelastung einen Einfluss auf die positive Stimmung und das Gefühl der Erschöpfung vor dem Schlafen gehen. In einer Studie von Sonnentag (2001) konnte gezeigt werden, dass der Zeitdruck während des Arbeitstages einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen hat. Auch dies kann durch die vorliegenden Ergebnissen bestätigt werden (siehe Hypothese 1). Je niedriger die Arbeitsbelastung, desto höher war das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen. Auch bezüglich dem Erholungszustand vor dem Schlafen gehen, beeinflusst durch die hohe Arbeitsbelastung, zeigte sich ein signifikanter Effekt, und zwar sowohl die qualitative und quantitative Überforderung, als auch die soziale Isolation. Je niedriger also die Arbeitsbelastung, desto höher nicht nur das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen, sondern auch der Erholungszustand (siehe Hypothese 3).

Weiters konnte gezeigt werden, dass ein guter Erholungszustand vor dem Schlafen gehen einen Einfluss auf das Wohlbefinden in der Früh und auf die Schlafqualität hat. Je besser sich die Person erholt gefühlt hat vor dem Schlafen gehen, desto besser fühlte sich diese auch in der Früh. Diesbezüglich gibt es keine expliziten Studien in der Theorie, jedoch gibt es eine Studie von Sonnentag (2001), welche Einflussfaktoren aufzählt, die den Zustand vor dem Schlafen gehen erschweren, aber der Effekt über Nacht wurde noch nicht untersucht.

Nicht nur der Erholungszustand vor dem Schlafen gehen zeigte einen Effekt auf das Wohlbefinden in der Früh, sondern es konnte auch ein signifikanter Einfluss auf die psychologische Distanzierung über Nacht festgestellt werden. Je höher der Erholungszustand vor dem Schlafen ist und je höher das Wohlbefinden, desto eher tritt eine psychologische Distanzierung über Nacht, dies zeigte Hypothese 4. Auch dies konnte von Sonntag & Bayer (2005) bestätigt werden.

Ein weiteres interessantes Ergebnis gibt es zu dem Themenbereich der Pausengestaltung. In einigen Studien von Boucsein & Thum (1996), Henning et al., (1997), Gallinsky et al., (2000) & Mc Lean et al., (2001) (zitiert nach Eibel, Hoyos & Kallus, 2009) wurde herausgefunden, dass regelmäßige Kurzpausen den Anstieg erlebter Beanspruchung und körperlicher Beschwerden über den Arbeitstag hinweg verringern. Weiters unterstützen kürzere Pausen am Vormittag und längere Pausen am Nachmittag den mentalen und emotionalen Stressabbau (Boucsein & Thum, 1996, zitiert nach Eibel, Hoyos & Kallus, 2009). Die Pauseneinteilung wird also als wichtig angesehen und hat einen Effekt auf das Wohlbefinden und Erholungszustand. Ich konnte in meiner Tagebuchstudie nicht die Dauer, aber die Anzahl, also die Häufigkeit der Pausen beobachten, und es kam ein klar nicht signifikantes Ergebnis heraus (siehe auch Hypothese 15). Das heißt, dass es egal ist wie oft man Pausen macht, wenn es um den Erholungszustand geht. Die Person fühlt sich nicht mehr erholt, je mehr Pausen sie/er macht. Ob ein Effekt jedoch bei der Dauer festzustellen wäre, konnte nicht überprüft werden, da nicht alle Teleheimarbeitende ihre Pausen notiert haben. Dass es jedoch einen Unterschied gibt in der Erholung, bezüglich der Tätigkeit, also wie man seine Pause verbracht hat, zeigt uns Hypothese 14. Die Teleheimarbeitenden erholen sich am zweitbesten bei den verpflichtenden Haushaltstätigkeiten, bei sportlichen Tätigkeiten können sie sich am besten erholen.

11. Zusammenfassung und Ausblick

Rückblickend auf meine Ergebnisse und auf die bisher bestehenden Studien lässt sich einiges bestätigen. Der Erholungszustand ist wesentlich und ausschlaggebend für das Wohlbefinden und steht in einem Zusammenhang mit der psychologischen Distanzierung. Diese beeinflusst nämlich nicht nur das Wohlbefinden in der Früh, sondern auch umgekehrt, beeinflusst das Wohlbefinden vor dem Schlafen gehen, die psychologische Distanzierung, die über Nacht eintritt. Die Arbeitsbelastung, denen eine Person ausgeliefert ist, spielt auch eine wesentliche Rolle, nicht nur im Bezug auf das allgemeine Wohlbefinden, sondern vor allem auch auf die Fähigkeit sich psychologisch zu distanzieren. Psychologische Distanzierung, welche in der Freizeit empfunden wird, steht in weiterer Folge auch in einem Zusammenhang inwiefern man sich am folgenden Tag isoliert fühlt oder nicht. Und inwiefern man sich überhaupt distanzieren kann in seiner Freizeit. So dann auch mit derjenigen Freizeittätigkeit. Wie man gut erkennen kann, stehen die Themen, wie psychologische Distanzierung, Arbeitsbelastung, Erholung in und außerhalb der Freizeit und den Pausen, die verschiedenen Pausen- und Freizeitaktivitäten engen in einem Zusammenhang und sind abhängig voneinander. Eine Person die viel arbeitet und sich überfordert fühlt, entspannt sich schwer und distanziert sich auch nicht so leicht von ihrer Arbeit. Wenn sich diese am Abend schon nicht gut fühlt, ist es nicht überraschend, dass sie sich auch am nächsten Morgen unwohl fühlt. Genauso wie das ständige alleine sein während des Arbeitstages belastend sein kann, und das Isolationsgefühl verstärkt. Wenn man in der Freizeit nicht alleine ist und vorteilweise auch einen Ortswechsel vornimmt, dann hat dies einen Einfluss auf das Gefühl am nächsten Tag. Teleheimarbeitende arbeiten mit Sicherheit anders, als diejenigen, die täglich ins Büro gehen. Es wäre als Ausblick sehr interessant, einen direkten Vergleich anzustreben zwischen diesen beiden Berufsgruppen. Der Arbeitsplatz „das Zuhause“ stellt einfach einen ganz anderen Arbeitsraum zur Verfügung mit vielen Vor- und Nachteilen. Diese muss jede/r für sich abwägen. Auch muss man sich ganz allgemein überlegen, ob man mit der ständigen Entwicklung unserer Zeit gehen möchte, oder lieber bei alten Systemen, wie dem „nine-to-five“ „Arbeitstag bleiben will. Natürlich klingt es sehr verlockend, etwa im Grünen unter einem Sonnenschirm zu sitzen, den Computer auf sich, zu arbeiten, aber wie produktiv man dabei wirklich ist bleibt offen.

Ich finde es gut, dass es die Möglichkeit von zu Hause arbeiten zu können, gibt. Ohne diese Veränderung wären viele Leute, vor allem Mütter wesentlich eingeschränkter und unflexibler. Es wäre auch sehr interessant in einer weiteren Studie herauszufinden, ob die Erholung, Freizeit- und Pausengestaltung Geschlechterunterschiede aufweist. Klischee geprägtes Denken würde vorhersagen, dass eher die Frauen den Haushalt bewältigen, aber vielleicht hat sich auch da schon einiges geändert und wir wissen davon nichts? Immer mehr Männer spielen den neuen Hausmann, der Kind und Haus hütet, so wird ständig in den Zeitungen und Trendforschungsinstituten berichtet. Auch für diese Berufsgruppe ist teleheimarbeiten ideal. Deutlich wird jedenfalls, dass viel Veränderung passiert, und auch die Werte sich verändern. Erholung und Freizeit werden immer wichtiger, wie ja schon Opaschowski (1996) prognostiziert hat, die Arbeit hingegen verliert an Stellenwert. Die verpflichtenden Tätigkeiten nehmen stetig zu, obwohl das Bedürfnis, sich zu erholen gleichzeitig steigt. Da bleibt einem ja eigentlich nichts anderes übrig, als sich anzupassen, und sich zu überlegen, inwiefern man mit der Zeit und den Ansprüchen mitgehen will und muss!

Für mich war es sehr interessant, diese Tagebuchstudie durchzuführen. Die Erhebungsmethode ist sehr detailliert und erlaubt einen tiefen Einblick in das Leben und den Alltag und vor allem Arbeitstag der jeweiligen Person. Interessant war auch zu bemerken, dass man nicht global eine Aussage über den Arbeitstag treffen kann, weil z.B. nicht alle Teleheimarbeitenden Pausen machen, und auch manche ihre Freizeit immer mit den gleichen Tätigkeiten verbringen, und manche wieder ganz unterschiedlich. Aber ich denke, so unterschiedlich wie die vorliegenden Ergebnisse teilweise sind bzgl. des Arbeitstages und des Rhythmus, so unterschiedlich und individuell ist auch diese Art des Arbeitens. Teleheimarbeitende arbeiten teilweise so, als wären sie im Büro, und andere wieder ganz unregelmäßig.

Eines hat sich jedenfalls deutlich herauskristallisiert; das Bedürfnis sich zu erholen und wohl zu fühlen, hat jeder und jede. Dass die Arbeitsbelastung da eine große Rolle spielt, ist auch unabhängig von dem flexiblen oder weniger flexiblen Arbeiten zu betrachten. Der Mensch braucht Erholung und braucht auch eine Zeit, in der er / sie sich erholen kann. Ob das jetzt eine Pause ist oder mehrere, oder ein ganzer Abend oder aber einfach nur ein guter Schlaf ist individuell zu beantworten.

Interessant für weitere Studien in der Richtung, wäre heraus zu finden, inwiefern die Dauer einer Pause eine Rolle spielt. Ich konnte nur über die Anzahl eine Aussage tätigen, weil nicht alle zu Untersuchenden diesen Bereich im Tagebuch ausgefüllt haben. Weiters könnte man über den Effekt über Nacht mehr untersuchen.

12. Abstract

Die vorliegende Diplomarbeit behandelt das Thema der Teleheimarbeit und alle Vor- und Nachteile, welche diese eher modernere Art des Arbeitens mit sich bringt. Die Grundfrage bezieht sich darauf, inwiefern dieser Arbeitsstil in einem Zusammenhang mit Erholung, Freizeit und der Fähigkeit, sich psychologisch von seiner Arbeit zu distanzieren, steht. Auch wird das Thema der sozialen Isolation behandelt.

Um diese Fragestellungen zu beantworten habe ich das Untersuchungsdesign der Tagebuchstudie gewählt. Dieses Tagebuch wurde von 41 Personen, sieben Tage lang zu den jeweils drei gleichen Zeitpunkten ausgefüllt; In der Früh vor der Arbeit, direkt nach der Arbeit, sowie vor dem Schlafen gehen. Die Fragenskalen waren in Anlehnung an das Fragenmodell von Sonntag & Fritz (2007) aufgebaut. Themenbereiche wie Pausen- und Freizeitgestaltung, sowie allgemeines Wohlbefinden, Arbeitsbelastungen, soziale Isolation und psychologische Distanzierung wurden versucht zu erfassen. Da die Fragebögen persönlich ausgetragen wurden, war deren Rücklaufquote sehr zufriedenstellend und die Antworten erlaubten interessante und klare Ergebnisse. Wie zu erwarten war, gab es einen signifikanten Einfluss der Arbeitsbelastung (quantitative- und qualitative Überforderung, soziale Isolation) auf das Wohlbefinden, die Schlafqualität und den Erholungsbedarf. Weiters zeigte die Arbeitsbelastung auch einen signifikanten Einfluss auf die psychologische Distanzierung. Interessante Ergebnisse zeigten die jeweiligen Freizeit- und Pausengestaltungen hinsichtlich des Erholungswertes und der psychologischen Distanzierung; z.B. konnten die verpflichtenden Haushaltstätigkeiten als erholsam empfunden werden und die psychologische Distanzierung zur Arbeit war dabei höher, als bei anderen Tätigkeiten. Auch konnte gezeigt werden, dass die soziale Isolation während des Arbeitstages durch Freizeitaktivitäten mit Freunden und Familie am Abend zuvor verringert werden konnte.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen, dass Teleheimarbeit einerseits eine Erleichterung darstellt, andererseits muss der Lebens- und Berufsstil darauf angepasst werden. Wenn dies gelingt, kann diese Art zu Arbeiten mit Sicherheit als eher positiv empfunden werden und ermöglicht die Kombination vieler Dinge gleichzeitig.

13. Literatur:

- Albers, M. (2008). *Morgen komm ich später rein*. Frankfurt/Main: Campus Verlag GmbH.
- Allmer, H. (1996). *Erholung und Gesundheit*. Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Angerer, M. (1998). *Alternierende Telearbeit im Vergleich zu herkömmlicher Erwerbsarbeit*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien.
- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. (2008). Did you have a nice evening. A day-life-study on recovery experiences, sleep, and affect. *Journal of Applied Psychology*, 93 (3), 674-68.
- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. (September, 2009). Eine Längsschnittstudie zur Erfahrung außerhalb der Arbeit und Arbeitsleistung. Vortrag bei der 6.Tagung der Fachgruppe Arbeits- und Organisationspsychologie, Wien.
- Binnewies, C., Sonnentag, S. & Mojza, E. J. (September, 2009). *Tägliche Erholtheit als Prädiktor für tägliche Arbeitsleistung*. Vortrag bei der 6.Tagung der Fachgruppe Arbeits- und Organisationspsychologie, Wien.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler*. Heidelberg: Springer Medizin Verlag Heidelberg.
- Büssing, A., Drodofsky, A. & Hegendörfer, K. (2003). *Telearbeit und Qualität des Arbeitslebens*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Cooper, C. & Sparks, K. (1997). The effect of hours of work on health. A meta-analytic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 70, 391-408.
- Eden, D. (2001). Vacations and other Respite: studying stress on and off the Job. In C. Cooper, & I. Robertson (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology* (S. 121-147). University of Manchester: John Wiley & Sons, LTD.
- Egeler, G. (1958). *Die Arbeitspausen in Industriegebieten*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Köln.
- Eibel K., Hoyos T. & Kallus, W. (2009, September). *Altersspezifische Effekte unterschiedlicher Arbeitspausengestaltung auf die Leistung und das körperliche und psychische Wohlbefinden*. Vortrag gehalten bei der 6. Tagung der Fachgruppe Arbeits- und Organisationspsychologie, Wien.
- Etzion, D., Eden, D. & Lapidot, Y. (1998). Relief from Job Stressors and Burnout. Reserve service as a respite. *Journal of Applied Psychology*, 83 (4), 577-585.

- Fischer, G. (1996). *Statistische Auswertung psychologischer Experimente 2*. Universität Wien: Fischer, G.
- Gareis, K. (2003). *The Intensity of Teleworking in 2002 in Europe, Switzerland and USA*. Bonn/ Deutschland: Empirica. <http://www.empirica.com>.
- Glaser, W. R. & Glaser. (1995). *Telearbeit in der Praxis. Psychologische Erfahrungen mit außerbetrieblichen Arbeitsstätten bei der IBM Deutschland GmbH*. Berlin: Luchterhand.
- Graf-Götz, F. & Glatz, H. (2001) *Organisation gestalten. Neue Wege und Konzepte für Organisationsentwicklung und Selbstmanagement* (3.aktuelle Auflage). Weinheim/ Basel: Beltz Verlag.
- Hellbrügge, T.R. & Graf, O. (1960). *Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter*. Stuttgart: Thieme.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, Culture and Community: The Psychology and Philosophy of Stress*. New York: A Division of Plenum Publishing Cooperation.
- Kohlhauser D. (2007). *Kollaboration in virtuellen Arbeitsumgebungen*. Wien: Institut für Personal- und Wissensmanagement.
- Konradt, U. & Schmook, R. (1999). Telearbeit Belastungen und Beanspruchungen im Längsschnitt. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 43 (3), 142-150.
- Markowetz, R. & Cloerkes, G. (2000). *Freizeit im Leben behinderter Menschen: theoretische Grundlagen und sozialintegrative Praxis*. Heidelberg: Universitätsverlag.
- Meijman, F. T. & Mulder, G. (1998). Psychological Aspects of Workload. In P. J. T. Drenth, H. Thierry & C. J. De Wolff. *Work-Psychology, Handbook of Work and Organizational Psychology*. (S. 5-28). East Sussex: Psychology Press, A Member of the Taylor & Francis Group.
- Nitsch J. & Udris, I. (1976). *Beanspruchung und Sport*. (Band 4). Bad Homburg: Eberhard Ulich.
- Opaschowski, H.W. (1998). *Feierabend? Von der Zukunft ohne Arbeit zur Arbeit mit Zukunft*. Opladen: Leske Budrich.
- Opaschowski, H.W. (2005). *Zukunft: Freizeit: Wissenschaft*. Wien: Forschung Urstein GmbH.
- Opaschowski, H.W. (2008). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Opaschowski, H.W., Zellmann, P. (2005). *Die Zukunftsgesellschaft und wie wir in Österreich mit ihr umgehen müssen*. Wien: Österreichische Verlagsgesellschaft.
- Reichwald, R. (2002). *Mobile Kommunikation- Wertschöpfung, Technologien, Neue Dienste*. Wiesbaden: Gabler.

Schmook, R. & Konradt, U. (2000). *Telearbeit, Freizeit und Familie-Analyse des Zeitbudgets und der erlebten Beanspruchung*. Deutschland: Zeitschrift für Familienforschung 3/2000.

Schmook, R. & Bendrien, J. (2004). Belastungen, Beanspruchungen und Gesundheitsförderung bei telekooperative Arbeit. In H. Konradt & G.Hertel (Hrsg.), *Human Ressource Management im Inter- und Intranet* (S. 187-204). Göttingen: Hogrefe Verlag.

Sonntag, S. & Fritz, C. (2005). Recovery, Health and Job Performance: Effects of Weekend Experiences, *Journal of Occupational Health Psychology* 10 (3), 187-199.

Sonntag, S. & Bayer, U.V. (2005). Switching Off Mentally: Predictors and Consequences of psychological detachment from work during off-job-time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 10 (4), 393-414.

Trotterdell, P., Wood, S. & Wall, T. (2006). An intra- individual test of the demands- control model: A weekly diary study of psychological strain in portfolio workers. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 79 (1), 63-84.

Voß, G. & Pongratz, H. J. (2003). *Arbeitskraftunternehmer. Erwerbsorientierung in entgrenzten Arbeitsformen*. Berlin.

Wautsche, K. *Telearbeit*. (2003). Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien.

Wieland-Eckelmann, O., Allmer, H. & Kallus, W. (1994). *Erholungsforschung*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Winker, G. & Carstensen, T. (2004). Flexible Arbeit - bewegliche Geschlechterarrangements. In H. Kahlert & C. Kajatin (Eds.), *Arbeit und Vernetzung im Informationszeitalter. Wie neue Technologien die Geschlechterverhältnisse verändern* (S. 167-185). Frankfurt/Main: Campus.

Wüstenrot Stiftung, IFO Institut für Wirtschaftsforschung. (2000). *Telearbeit in der postindustriellen Gesellschaft*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.

Zöfel, P. (2003). *Statistik für Psychologen im Klartext*. München/Deutschland: Pearson Studium.

Zöfel, P. (2001). *Statistik verstehen. Ein Begleitbuch zur computergestützten Anwendung*. München: Addison-Wesley Verlag.

1. Zeitpunkt: In der Früh vor der Arbeit

Uhrzeit:

Wohlbefinden

Sehr schlecht					Sehr gut
Haben Sie heute Nacht gut geschlafen?					
1	2	3	4	5	
Wie ist Ihr allgemeines Wohlbefinden heute Morgen?					
1	2	3	4	5	
Haben Sie sich heute zum Zeitpunkt des Aufwachens erholt gefühlt?					
1	2	3	4	5	
Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu
Wie fühlen Sie sich heute Früh zum Zeitpunkt des Aufwachens? <i>(bitte alles ausfüllen)</i>					
a) müde/ erschöpft					
1	2	3	4	5	
b) unmotiviert/belastet					
1	2	3	4	5	
c) unruhig/ nervös					
1	2	3	4	5	

Schlafqualität

Haben Sie heute Nacht von Ihrer Arbeit geträumt?		<input type="checkbox"/> ja		<input type="checkbox"/> nein	
Sehr schlecht					Sehr gut
Wenn ja: Wie war die Qualität des Traumes?					
1	2	3	4	5	
Konnten Sie sich heute Nacht von Ihrer Arbeit distanzieren?					
1	2	3	4	5	

Nächster Zeitpunkt zum Ausfüllen: Direkt nach der Arbeit. Bitte notieren Sie sich heute während Ihres Arbeitstages den Zeitpunkt Ihrer Pausen.

2. Zeitpunkt: Direkt nach der Arbeit

Uhrzeit:

Arbeit

Wie viel Stunden haben Sie heute gearbeitet?		Stunden			Trifft völlig zu
1	2	3	4	5	
Hat Ihre Arbeit heute bewirkt, dass Sie sich jetzt völlig erschöpft fühlen?					
1	2	3	4	5	
Hat Ihre Arbeit heute bewirkt, dass Sie am Ende Ihres heutigen Arbeitstages vor lauter Müdigkeit diese nicht mehr gut machen konnten?					
1	2	3	4	5	
Mussten Sie heute Dinge tun, für die Sie zu wenig ausgebildet und vorbereitet sind?					
1	2	3	4	5	
Ist es heute vorgekommen, dass Ihnen die Arbeit zu viel wurde?					
1	2	3	4	5	
Gab es bei Ihrer Arbeit heute Sachen, die zu kompliziert waren?					
1	2	3	4	5	
Ist heute so viel passiert, dass Sie es kaum bewältigen konnten?					
1	2	3	4	5	
Hatten Sie heute aufgrund des großen Arbeitsaufkommens häufig Zeitdruck?					
1	2	3	4	5	
Wie sehr haben Sie das Bedürfnis, sich jetzt zu erholen?					
1	2	3	4	5	
Haben Sie sich heute während Ihrer Arbeit sozial isoliert gefühlt?					
1	2	3	4	5	

Pausengestaltung

Wie haben Sie heute Ihre Pause(n) gestaltet? (Zutreffendes bitte ankreuzen)					
Geben Sie bitte an, was Sie in Ihrer Pause gemacht haben, wie lange diese war und wie gut Sie sich während dieser erholen konnten.					
Uhrzeit?	Wie lange war(en) die Pausen?	Wie gut konnten Sie sich erholen?			
von	bisMinuten	Sehr schlecht	Sehr gut	
<input type="checkbox"/> verpflichtende Alltagsaufgaben (Einkaufen, Haushaltstätigkeiten, Körperpflege)					
		1 2 3 4 5			
		1 2 3 4 5			
<input type="checkbox"/> sportliche Aktivitäten					
		1 2 3 4 5			
		1 2 3 4 5			
<input type="checkbox"/> schlafen					
		1 2 3 4 5			
		1 2 3 4 5			
<input type="checkbox"/> mit Freunden/ Familie etwas unternehmen					
		1 2 3 4 5			
		1 2 3 4 5			
<input type="checkbox"/> essen, trinken/ rauchen					
		1 2 3 4 5			
		1 2 3 4 5			
Trifft gar nicht zu					
Konnten Sie sich heute während Ihrer Pausen erholen?					
1	2	3	4	5	

Nächster Zeitpunkt zum Ausfüllen: Vor dem Schlafen gehen.

3. Zeitpunkt: Vor dem Schlafen gehen

Uhrzeit:

Erholung

Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu				
Konnten Sie heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) Ihre Arbeit vergessen?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Konnten Sie sich heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) im Allgemeinen erholen?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Konnten Sie sich heute während Ihrer Freizeitaktivität(en) von Ihrer Arbeit distanzieren?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich jetzt sehr erschöpft?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Hatten Sie heute Schwierigkeiten, sich bei Ihren Freizeitaktivität(en) zu konzentrieren?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Freizeitgestaltung

Wie haben Sie heute Ihre Freizeit gestaltet? (Zutreffendes bitte ankreuzen)									
<input type="checkbox"/> Verpflichtende Alltagsaufgaben (Einkaufen, Haushaltstätigkeiten, Körperpflege)									
Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu				
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit von Ihrer Arbeit distanzieren?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit erholen?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wo und wie lange haben Sie diese Tätigkeit ausgeübt?									
<input type="checkbox"/> Zuhause.....Std./Min. und/oder <input type="checkbox"/> Ausser Haus.....Std./Min.									
Gesamtzeit:									

Bitte umblättern!

<input type="checkbox"/> Sportliche Aktivitäten									
Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu				
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit von Ihrer Arbeit distanzieren?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit erholen?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wo und wie lange haben Sie diese Tätigkeit ausgeübt?									
<input type="checkbox"/> Zuhause.....Std./Min. und/oder <input type="checkbox"/> Ausser Haus.....Std./Min.									
Gesamtzeit:									

<input type="checkbox"/> Fernsehen									
Trifft gar nicht zu					Trifft völlig zu				
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit von Ihrer Arbeit distanzieren?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit erholen?									
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Wo und wie lange haben Sie diese Tätigkeit ausgeübt?									
<input type="checkbox"/> Zuhause.....Std./Min. und/oder <input type="checkbox"/> Ausser Haus.....Std./Min.									
Gesamtzeit:									

<input type="checkbox"/> Kulturelle Aktivitäten				
Trifft gar nicht zu		Trifft völlig zu		
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit von Ihrer Arbeit distanzieren?				
1	2	3	4	5
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit erholen?				
1	2	3	4	5
Wo und wie lange haben Sie diese Tätigkeit ausgeübt?				
<input type="checkbox"/> Zuhause.....Std./Min. und/oder <input type="checkbox"/> Ausser Haus.....Std./Min.				
Gesamtzeit:				

<input type="checkbox"/> gemeinsam mit Freunden/ Familie				
Trifft gar nicht zu		Trifft völlig zu		
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit von Ihrer Arbeit distanzieren?				
1	2	3	4	5
Wie gut konnten Sie sich heute während dieser Tätigkeit erholen?				
1	2	3	4	5
Wo und wie lange haben Sie diese Tätigkeit ausgeübt?				
<input type="checkbox"/> Zuhause.....Std./Min. und/oder <input type="checkbox"/> Ausser Haus.....Std./Min.				
Gesamtzeit:				

Wohlbefinden

Sehr schlecht					Sehr gut				
Wie ist Ihr Wohlbefinden heute Abend?									
1	2	3	4	5	Trifft völlig zu				
Wie fühlen Sie sich jetzt am Ende ihres Arbeitstages?									
a) müde/ erschöpft									
1	2	3	4	5	Trifft völlig zu				
b) unmotiviert/belelastet									
1	2	3	4	5	Trifft völlig zu				
c) unruhig/ nervös									
1	2	3	4	5	Trifft völlig zu				

AGLAE STOLBERG

PERSÖNLICHE INFORMATION

- **Geburtsdatum** 18. Oktober 1985
- **Geburtsort** Beirut, Libanon
- **Nationalität** Österreich
- **Beruf** Student, Selbständig
- **Familienstand** Ledig



AUSBILDUNG

- Mai 2009-Jänner 2010 **Diplomlehrgang zum internen systemischen Coach; ISCT, Wien, AT;**
Mai 2009-Jänner 2010 Ausbildung zum internen systemischen Coach in Form eines berufsbegleitenden Diplomlehrganges.
- Okt.2004- Mai 2010 **Universität Wien, Fakultät der Psychologie**
(voraussichtliches Ende)
Spezialisierung in Wirtschafts- und Kinderpsychologie
Diplomarbeit über „Freizeit und Erholung bei Teleheimarbeitenden“
- Feb 07 – Jul 07.2009 **Universita di Bologna, Faculta di Psicologia, (Erasmus-Austauschprogramm)**
Spezialisierung in Wirtschafts-, Arbeits- und Organisationspsychologie
- 1996 - 2004 **Gymnasium der Dominikanerinnen, katholische Privatschule Wien, Österreich**
Neusprachlicher Schulzweig
- 2001 - 2002 **Gordonstoun Boardingschool, Elgin, Moray, Scotland**
Auslandsschuljahr, As-Levels in Mathematik, Deutsch, Englisch, Latein und Zeichnen

PRAKTIKA

- seit 2003 **Charming Penguins GesBR, Wien, AT; Catering Organisation**
Mitgründung und Etablierung eines Cateringsunternehmens
Aufgabenbereiche: Eventservices
- Sept. 2009 **Teilnahme und Mitarbeit an der 6. Tagung der Fachgruppe Arbeits-und Organisationspsychologie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie**
- Feb 2009 **Institut für Systemisches Coaching und Training (ISCT), Wien, AT;**
Mitarbeit an Projekten, Kongressvorbereitung und Recherche
- Dez 2008 **Institut für Systemisches Coaching und Training (ISCT), Wien, AT;**
Mitarbeit an einem dreitägigen Workshop bei der Fa.KWB Österreich
- Jul 2008- Aug 2008 **Gerontopsychiatrie, Sozialmedizinisches Zentrum Ost, Wien, AT;**
Pflichtpraktikum im Rahmen des Diplomstudiums Psychologie
Aufgabenbereiche: Durchführung & Auswertung diagnostischer Verfahren, Gesprächsführung und Pflegedokumentation

- Jul 2007 - Aug 2007 **Deutsche Malteser, Alba Julia, Rumänien; Feriencamp für psychiatrische Patienten**
Aufgabenbereiche: 24-Stunden Betreuung der Patienten inklusive Körperpflege, Versorgung und Beschäftigung
- Mai 2007- Jun 2007 **Ospedale Rizzoli, Bologna; Praktikum auf der Kinderkrebstation;**
Aufgabenbereiche: Einzel,- sowie Gruppengespräche, psychologische Beratung der Angehörigen und Betreuung der Patienten
- Jul 2006- Aug 2006 **Deutsche Malteser, Alba Julia, Rumänien; Feriencamp für körperlich und geistig Behinderte,**
Aufgabenbereiche: 24-Stunden Betreuung der Patienten inklusive Körperpflege, Versorgung und Beschäftigung
- Aug 2005- Sep 2005 **Werbeabteilung Humanic, Leder und Schuh AG, Graz, AT;**
Österreichs Marktführer im Schuhhandel
Aufgabenbereiche: Mitgestaltung der Werbekompagne, Schaufenster und Geschäftsdekoration und bürokratische Arbeit
- Nov 2004 - Jul 2005 **Humanic, Leder und Schuh AG, 1010 Singerstrasse, Wien, AT;**
Aufgabenbereich: Verkaufstätigkeiten auf geringfügiger Basis
- Jul 2004 - Aug 2004 **Humanic, Leder und Schuh Handelsgesellschaft, 1010 Singerstrasse, Wien, AT;**
Aufgabenbereich: Verkaufstätigkeiten
- Jul 2003 - Aug 2003 **Humanic, Leder und Schuh, Filiale, 1010 Mahlerstrasse, Wien, AT;**
Aufgabenbereich: Verkaufstätigkeiten

SPRACHEN, IT-KENNTNISSE, INTERESSEN und SONSTIGES

SPRACHEN:

- Deutsch: Muttersprache
- Englisch: fließend in Schrift und Wort
- Italienisch: gut
- Latein: Abschluss nach 6 Gymnasialjahren

IT-KENNTNISSE:

MS Office 2003 (Word, Excel, Power Point), SPSS, Mac OSX

INTERESSEN:

- Kunst&Kultur: Ausstellungen, Vernissagen, Fotografie
- Musik: Oper, Theater, Konzerte
- Sport: Skifahren, Tennis, Schwimmen, Pilates
- Reisen (Arabischer Raum, Nordafrika, Mittel- und Süd Eurpoa, Exkursion im Rahmen des Studium in die Ukraine, Anglo-sächsischer Raum, Nordamerika)

SONSTIGES:

- Teilnahmen der CZAK-Führungstraining „Rhetorik“ (Motivation, Überzeugung, Charisma)
- 6-jährige Tätigkeit als Englisch-Nachhilfe
- Studentmentor für Studienanfänger ; Aufgabenbereich: Leiten von Kleingruppen, sowie das Kontrollieren und Feedback geben von Aufgaben über ein Internet- Forum.
- Ausbildung zum ehrenamtlichen Begleitsdienst von älteren Menschen
- Mitglied der Concordia-Oldies 72 (Sozialprojekte)

