

Digital Balance - Interventionen zur aktiven Gestaltung der Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben

Prof. Dr. Michaela Knecht, FHNW
Bianca Della Giacoma, Mobiliar

20.09.2023



Check-in



Durch die digitale Transformation beginnen diese Lebensbereiche zunehmend zu verschwimmen



Die Flexibilität in der Arbeitswelt steigt



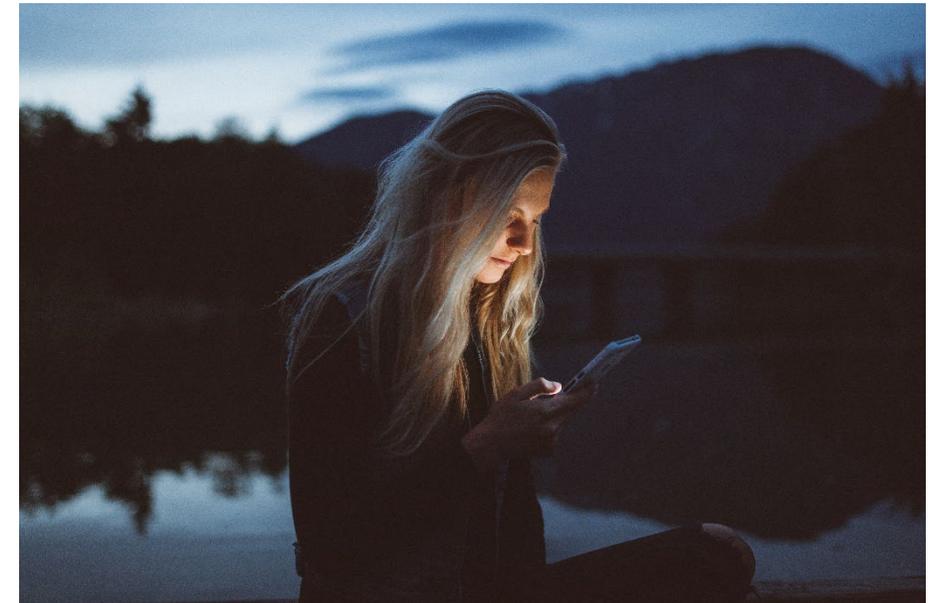
Ca. 20% arbeiten mehrmals pro Monat in ihrer Freizeit, um Arbeitsanforderungen gerecht zu werden.

Ca. 30% erledigen oft Arbeitsdinge mit dem privaten Smartphone ausserhalb der Arbeitszeit.

(Grampp & Brandes, 2018)

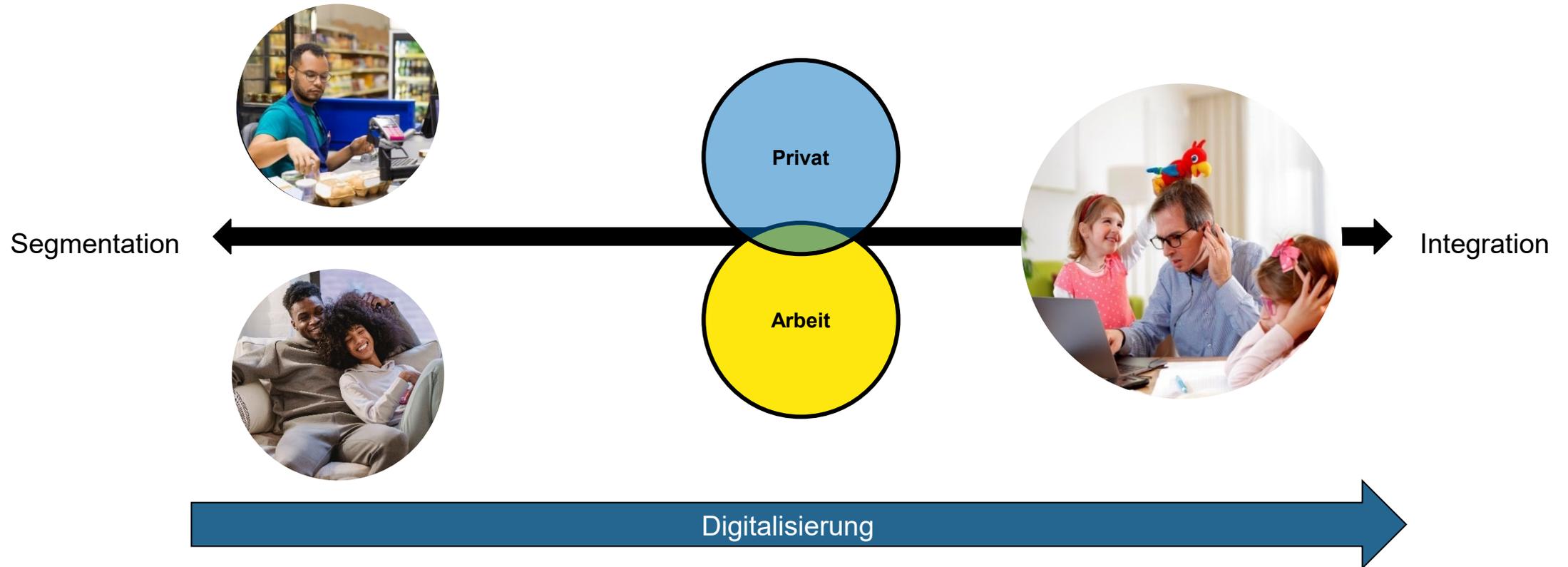
Das hat viele **Vorteile**, birgt aber auch **Risiken**

höhere Flexibilität,
schnellere Kommunikationswege
und bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie



Wann hat man denn überhaupt noch
«Feierabend»?

Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben verändern sich

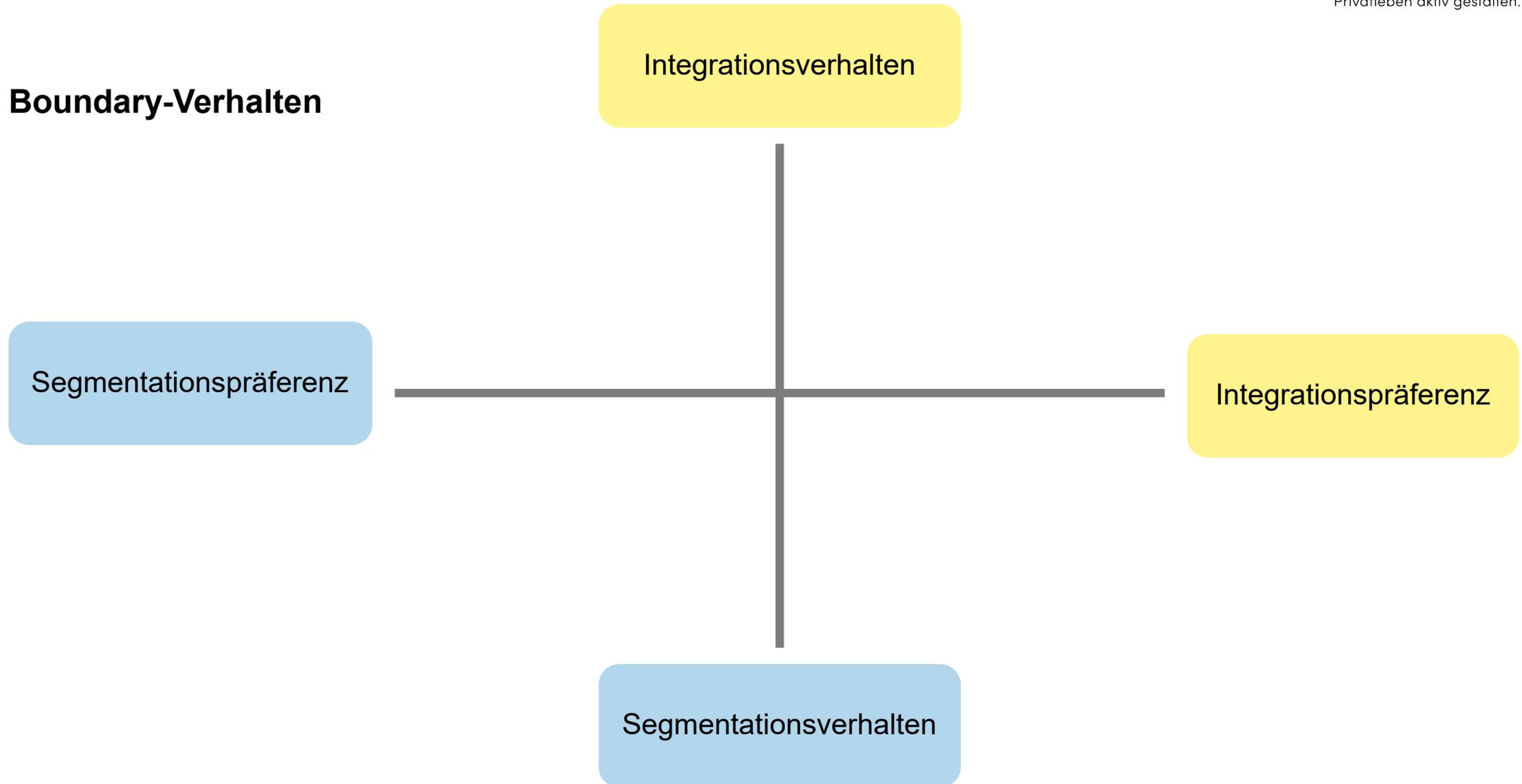


In Anlehnung an Ashforth et al., 2000

Boundary-Präferenz

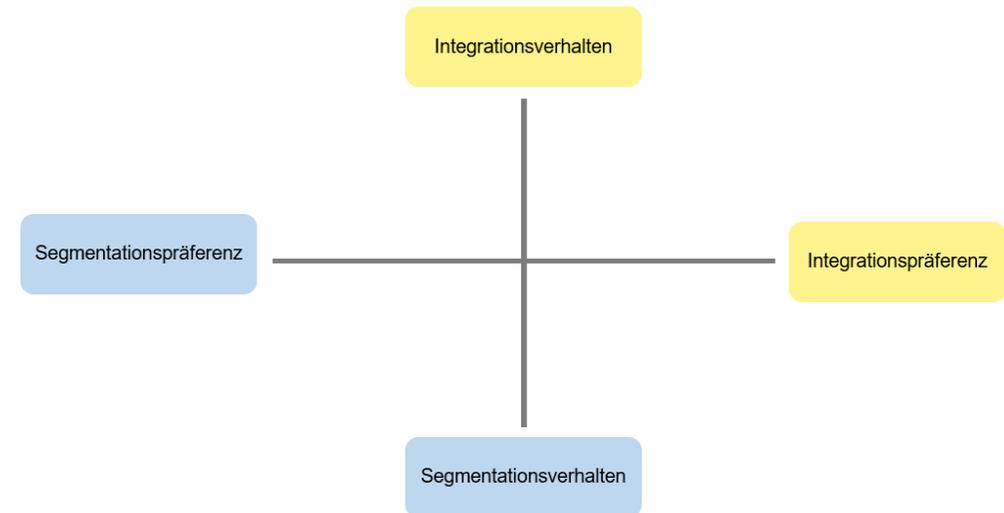


Boundary-Verhalten



Take Aways: Boundary-Management

- Menschen unterscheiden sich in ihrer Boundary-Präferenz (Integration vs. Segmentation)
- Wohlbefinden = Präferenz & Verhalten stimmen überein
- Auch Integrierer brauchen etwas Segmentation für gute Erholung
- Wichtig fürs Team: Es gibt Wechselwirkungen/ Reibungspunkte zwischen Integrierer:innen & Segmentierer:innen



Das Projekt «Digital Balance»



Unser **Ziel** ist die Entwicklung und Evaluation von **Massnahmen** zur gesundheits- und leistungsförderlichen Abgrenzung von Arbeit und Privatleben für **Einzelpersonen**, **Führungskräfte** und **Teams**.

3 Interventionen für 3 Zielgruppen



Rolle der Führungskräfte



Vorbildfunktion



**Instrumentelle
Unterstützung**



**Emotionale
Unterstützung**

**Autonomie-
unterstützung**



(Hammer, Kossek, Yragui, Bodner & Hanson, 2009; Derks, van Duin, Tims & Bakker, 2015)

E-Learning «Their Digital Balance» für Führungskräfte



Ziel

Führungskräfte erlernen Strategien, um die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben in Zeiten der digitalen Transformation gesundheits- und auch leistungsförderlich zu gestalten. Diese wenden sie für sich und ihre Mitarbeitenden an.



Zielgruppe

Führungskräfte (optimal: Neben der Führungskraft nehmen auch 3-4 Mitarbeitende an der Online-Befragung teil.)



Ablauf

4 Module à 30min in 4-6 Wochen



Inhalt

Modul 1:

Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben in der digitalen Transformation

Modul 2:

Mit gesundheitsorientierter Führung Boundary Management gestalten

Modul 3:

Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben unterstützen

Modul 4:

Handlungsspielraum als Schlüssel zu erfolgreichem Boundary Management

Modul 5: Zusatzmaterialien, Präsentation, Handout, Quizz, Literatur

Wie nutzen wir Smartphones, Laptops, Apps & Co.?

Sender:in

Initiierendes Verhalten



Empfänger:in

Responsives Verhalten



(Ott, Widler, Knecht, & Meier, 2021)

Workshop «Our Digital Balance» für Teams



Ziel

Teams entwickeln ein gemeinsames Verständnis und Regelungen, wie die Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben in Zeiten der digitalen Transformation gelingen kann.



Zielgruppe

Teams mit mind. 3 Mitarbeitenden plus Führungskraft
Regelmässiges mobil-flexibles Arbeiten



Ablauf

Halbtägiger Workshop

- Standard: online / 4 Stunden
- Nach Absprache: vor Ort / 5 Stunden

Retrospektive im Team innerhalb 1 Monat nach Workshop



Inhalt

Teil 1: Persönliche Grenzen entwickeln

- Der Einfluss der digitalen Transformation auf unser Arbeits- & Privatleben
- Die persönliche Boundary-Präferenz
- Strategien zur Abgrenzung der Lebensbereiche

Teil 2: Im Team Grenzen gestalten

- Situationen erweiterter Erreichbarkeit & verschwimmender Grenzen erkennen
- Erarbeitung konkreter Lösungsschritte für «Painpoints»
- Ergebnis = Umsetzungsplan

Über uns



Prof. Dr. Michaela Knecht
Projektleitung



Prof. Dr. Laurenz Meier
Projektleitung



Julia Widler
*Doktorandin /
Studienleitung*



Ida Ott
*Doktorandin /
Studienleitung*



Marjan Tanushaj
Betreuung Praxispartner

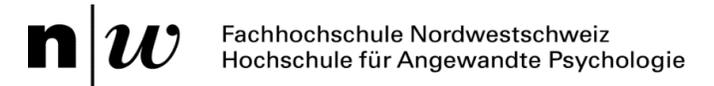


Nicole Flükiger
Betreuung Praxispartner



Michaela Kaufmann
Betreuung Praxispartner

Eine Kooperation der



Gefördert vom Schweizerischen Nationalfonds



Digitale Transformation
Nationales Forschungsprogramm

Austausch



App «My Digital Balance» für Erwerbstätige



Ziel

Die App unterstützt Erwerbstätige, Arbeit und Privatleben zu trennen und die Übergänge zwischen den verschiedenen Lebensbereichen zu gestalten.



Zielgruppe

Erwerbstätige Personen, die über mobil-flexible, d.h. zeit- und ortsunabhängige Arbeitsmöglichkeiten verfügen



Ablauf

Tägliche Nutzung der App während 21 Tagen und Dokumentation des persönlichen Fortschritts



Inhalt



Wissenswertes rund um Strategien zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben

Individuelle Strategien zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben aneignen

Routinen entwickeln
Plan für tägliche Umsetzung aufstellen

Was tun, wenn es schwierig wird?
Bewältigungsstrategien



Verfügbar ab Q4 2023

«Wer seine Grenzen kennt, ist schon ein halber Weiser.»

John Galsworthy (1867-1933)

Literatur

Ashforth, B. E., Kreiner, G. E. & Fugate, M. (2000). All in a Day'S Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *Academy of Management Review*, 25(3), 472–491. <https://doi.org/10.5465/amr.2000.3363315>

Derks, D., van Duin, D., Tims, M., & Bakker, A. B. (2015). Smartphone use and work–home interference: The moderating role of social norms and employee work engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88(1), 155-177. <https://doi.org/10.1111/joop.12083>

Grampp, M., & Brandes, D. (2018). *Global Mobile Consumer Survey 2018 - Results for Switzerland: Smartphones – bane or boon? Opportunities and risks for customers, consumers and companies*. Deloitte Schweiz. <https://www2.deloitte.com/ch/en/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/global-mobile-consumer-survey.html>

Hammer, L. B., Kossek, E. E., Yragui, N. L., Bodner, T. E., & Hanson, G. C. (2009). Development and validation of a multidimensional measure of family supportive supervisor behaviors (FSSB). *Journal of management*, 35(4), 837-856. <https://doi.org/10.1177/0149206308328510>

Ott I., Widler J., Knecht M. & Meier L.L. (2021). Always on – Grenzen ziehen zwischen Arbeits- und Privatleben in der digitalisierten Arbeitswelt. In B. Badura, A. Ducki, H. Schröder, M. Meyer (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2021*. (S. 217-232). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-63722-7_13

Boundary-Indikator (Selbsttest online, Hochschule Luzern): <https://rcc.hslu.ch/?id=168>