

# GRENZEN ZIEHEN ZWISCHEN ARBEITS- UND PRIVATLEBEN.

Dank der Digitalisierung, der Globalisierung und der Zunahme von Wissensarbeit können wir viele unserer Arbeitsaufgaben unabhängig von Zeit und Ort erfüllen<sup>1</sup>. Diese Umstände führen unweigerlich zu einer partiellen Entgrenzung von Arbeits- und Privatleben. Individuen unterscheiden sich darin, wie sie die verschiedenen Lebenswelten voneinander abgrenzen, integrieren oder vermischen. Die Boundary-Theorie beschäftigt sich mit dieser Thematik.

Die Boundary-Theorie unterscheidet zwischen drei unterschiedlichen Typen: Segmentierern, Integrierern und Mischtypen<sup>2</sup>. Je nach Typus sollen im Homeoffice unterschiedliche Strategien angewendet werden. Mitarbeitende sollen reflektieren, ob die eigene Persönlichkeit zu Homeoffice passt.

Die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben sind nicht erst seit den Zeiten des Homeoffice durchlässig, sondern seit die Digitalisierung Einzug ins Berufsleben gehalten hat. Die klare räumliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben gehört in vielen Berufen der Vergangenheit an. Die ständige Erreichbarkeit und Informationsflut können dazu führen, dass die Gedanken der Mitarbeitenden auch nach Feierabend um die Arbeit kreisen, Schlafprobleme, gesundheitliche Probleme oder Spannungen im sozialen Umfeld auftreten<sup>3</sup>. Umso wichtiger sind individuelle Strategien, um persönliche Grenzen zu ziehen und die Vereinbarkeit der verschiedenen Lebensbereiche zu verbessern.

### FAKTEN

- › Die Boundary-Theorie unterscheidet drei Typen: Segmentierer, Integrierer und Mischtypen.
- › Jeder Typus hat unterschiedliche Bedürfnisse.
- › Erfolgreiches Boundary-Management setzt Selbstreflexion und -erkenntnis voraus.
- › Rituale, Strukturen, Regeln und eine offene Kommunikation mit der Familie erleichtern es, Grenzen zu ziehen.
- › Führungskräfte sollen erkennen, welchem Typus Mitarbeitende entsprechen.
- › Führungskräfte sollen auf die individuellen Bedürfnisse Rücksicht nehmen.

## CHANCEN

Um klare Grenzen ziehen zu können, muss man die eigenen Bedürfnisse kennen. Homeoffice bietet die Chance, sich vertieft mit sich auseinanderzusetzen, um die individuellen Grenzen zwischen verschiedenen Lebensbereichen zu ziehen. Die Hochschule Luzern hat einen [Selbsttest](#) entwickelt, um den Boundary-Typus<sup>2</sup> zu bestimmen. Wer sich mit seinen eigenen Vorlieben, Bedürfnissen und Verpflichtungen auseinandersetzt, kann die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben auch im Homeoffice besser ziehen und den Stress dadurch reduzieren. Flexible Arbeitszeiten können einiges dazu beitragen, dass sich die verschiedenen Lebensbereiche nicht im Weg stehen. Gerade für Integrierer sind flexible Arbeitszeiten ideal.

## RISIKEN

Für Segmentierer kann Homeoffice zu einem erhöhten Stressempfinden führen. Die klare räumliche Trennung zwischen Arbeit und Privatleben fehlt. Gerade dieser Typus benötigt klare Grenzen. Hier kann es sinnvoll sein, zu Hause ein Büro in einem separaten Raum einzurichten, Rituale für den Arbeitsbeginn einzuführen und insbesondere auch in der Familie zu kommunizieren, dass man während der Arbeit nicht gestört werden möchte<sup>4</sup>. Ansonsten läuft der Segmentierer Gefahr, im Homeoffice unglücklich zu werden. Umgekehrt besteht bei einem reinen Integrierer die Gefahr, dass er mit den klaren Strukturen im regulären Büroalltag auf lange Sicht nicht glücklich wird und mehr Flexibilität benötigt. Durch eine gute, klare und personenbezogene Führung kann man sowohl den Integrierer wie auch den Segmentierer individuell fordern und fördern.

### PASSENDE BGM-ANGEBOTE

- › Resilienz
- › Stress
- › Digital Detox
- › Schlaf
- › Gesundes Immunsystem

### Quellen

- <sup>1</sup> Organisator 2019
- <sup>2</sup> Ashforth et al., 2000
- <sup>3</sup> Grebner et al., 2011
- <sup>4</sup> Wharton University 2020

FÜR SIE DA.

praeventionsmanagement@swica.ch / [swica.ch/praeventionsmanagement](https://www.swica.ch/praeventionsmanagement)

