

**Manuela Faber**

**Arbeitszeitautonomie und Wohlbefinden  
im mobil-flexiblen Arbeiten. Auswirkungen  
für Arbeitnehmer/innen in Abhängigkeit  
von der Selbstführungskompetenz**

**Masterarbeit**

# BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei [www.GRIN.com](http://www.GRIN.com) hochladen  
und kostenlos publizieren



**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

**Impressum:**

Copyright © 2021 GRIN Verlag  
ISBN: 9783346524164

**Dieses Buch bei GRIN:**

<https://www.grin.com/document/1141089>

**Manuela Faber**

**Arbeitszeitautonomie und Wohlbefinden im mobil-flexiblen Arbeiten. Auswirkungen für Arbeitnehmer/innen in Abhängigkeit von der Selbstführungskompetenz**

## **GRIN - Your knowledge has value**

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite [www.grin.com](http://www.grin.com) ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

### **Besuchen Sie uns im Internet:**

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

[http://www.twitter.com/grin\\_com](http://www.twitter.com/grin_com)

DIU Dresden International University

Human Communication – Kommunikationspsychologie und -management,  
M.A.

## **M a s t e r a r b e i t**

Thema:

**Auswirkungen von Arbeitszeitautonomie im mobil-flexiblen  
Arbeiten auf das Wohlbefinden von Arbeitnehmer:innen in  
Abhängigkeit von der Selbstführungskompetenz**

vorgelegt von:      Dipl.-Ök. Manuela Faber

zur

Erlangung des akademischen Grades

**Master of Art**

eingereicht am:      10. August 2021

## **Kurzfassung / Abstrakt**

Als Folge des Lockdowns im Frühjahr 2020, welcher in Deutschland von der Bundesregierung aufgrund der COVID-19-Pandemie beschlossen wurde, mussten viele Arbeitnehmer:innen plötzlich ihre Büroarbeit ins Homeoffice verlagern, um wirtschaftliche Aktivitäten der Organisationen aufrechtzuerhalten und gesundheitliche Risiken zu vermeiden. Das Ziel dieser Studie ist es, den Einfluss der Arbeitszeitautonomie auf das psychische Wohlbefinden, in Abhängigkeit der Selbstführungskompetenz, im Kontext des mobil-flexiblen Arbeitens zu ermitteln. Dazu wurden Daten des Online-Befragungsbogens mit einer Bevölkerungsstichprobe (n=127) analysiert. Unter Verwendung einer hierarchischen Regression fand die Autorin heraus, dass steigende Arbeitszeitautonomie für die Probanden mit niedriger Selbstführungskompetenz mit sinkendem psychischem Wohlbefinden assoziiert ist, während das Wohlbefinden für die Gruppe mit hoher Selbstführungskompetenz konstant bleibt. Weitere Untersuchungsergebnisse zeigen, dass zunehmendes Alter einen positiven Effekt auf das subjektive Wohlbefinden hat. Insbesondere Alleinerziehende fühlen sich im mobilen Arbeiten wohler als Alleinstehende oder Paare ohne Kinder.

# Inhaltsverzeichnis

|                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kurzfassung / Abstrakt.....                                                               | II  |
| Inhaltsverzeichnis .....                                                                  | III |
| Verzeichnisse .....                                                                       | V   |
| Abbildungsverzeichnis.....                                                                | V   |
| Tabellenverzeichnis .....                                                                 | V   |
| Verzeichnis der Abkürzungen.....                                                          | VI  |
| 1    Einleitung .....                                                                     | 1   |
| 1.1    Problemstellung .....                                                              | 1   |
| 1.2    Ziel und Forschungsfrage .....                                                     | 2   |
| 1.3    Aufbau der Studie .....                                                            | 2   |
| 2    Theoretischer Hintergrund .....                                                      | 4   |
| 2.1    Disruptive Veränderung der Arbeitsorganisation in Unternehmen durch COVID-19 ..... | 4   |
| 2.2    Digitale Transformation.....                                                       | 7   |
| 2.3    Flexible Arbeitsformen – rechtliche Rahmenbedingungen .....                        | 9   |
| 2.3.1    Begriffe.....                                                                    | 9   |
| 2.3.2    Arbeitsschutzrechtliche Vorgaben .....                                           | 11  |
| 2.3.3    Auswirkungen auf Mobilarbeit.....                                                | 13  |
| 2.3.4    Zeitliche und räumliche Flexibilität .....                                       | 13  |
| 2.4    Selbstführung .....                                                                | 15  |
| 2.5    Das psychische Wohlbefinden .....                                                  | 17  |
| 2.5.1    Hedonismus und Eudämonismus .....                                                | 18  |
| 2.5.2    Positive Psychologie.....                                                        | 21  |
| 2.5.3    Wohlbefinden im organisationalen Kontext.....                                    | 22  |
| 3    Forschungsbedarf .....                                                               | 25  |
| 3.1    Forschungslücke.....                                                               | 26  |
| 3.2    Forschungsfrage.....                                                               | 27  |
| 4    Methodik .....                                                                       | 30  |
| 4.1    Das Forschungsdesign .....                                                         | 30  |
| 4.2    Erhobene Daten und Messinstrumente .....                                           | 31  |
| 4.2.1    Soziodemographische Daten.....                                                   | 31  |
| 4.2.2    Arbeitszeitautonomie .....                                                       | 32  |
| 4.2.3    Erfassung der Selbstführungskompetenz .....                                      | 32  |
| 4.2.4    Der Workplace-PERMA-Profiler.....                                                | 33  |
| 4.3    Die Untersuchungsdurchführung .....                                                | 34  |

|       |                                                                  |     |
|-------|------------------------------------------------------------------|-----|
| 4.4   | Die Stichprobenbeschreibung .....                                | 34  |
| 5     | Ergebnisse .....                                                 | 36  |
| 5.1   | Zusammenhang von Wohlbefinden und Arbeitszeitautonomie .....     | 36  |
| 5.1.1 | Deskriptive Statistik für Autonomie und Wohlbefinden .....       | 36  |
| 5.1.2 | Personen mit niedriger Selbstführungskompetenz .....             | 36  |
| 5.1.3 | Personen mit hoher Selbstführungskompetenz .....                 | 37  |
| 5.1.4 | Vergleich beider Zusammenhänge .....                             | 38  |
| 5.1.5 | Vergleich der Werte für das Wohlbefinden beider Gruppen ....     | 39  |
| 5.2   | Darstellung nach Alter, Geschlecht und Bildung .....             | 40  |
| 5.2.1 | Darstellung nach Alter .....                                     | 41  |
| 5.2.2 | Darstellung nach Geschlecht .....                                | 42  |
| 5.2.3 | Darstellung nach Bildungsgrad .....                              | 44  |
| 5.2.4 | Darstellung nach Familien- und Lebensform .....                  | 45  |
| 5.2.5 | Darstellung nach Beschäftigungsbereich .....                     | 46  |
| 5.3   | Zusammenfassung .....                                            | 47  |
| 6     | Diskussion und Handlungsempfehlung .....                         | 48  |
| 6.1   | Einordnung der Ergebnisse für die Praxis .....                   | 48  |
| 6.2   | Handlungsempfehlungen .....                                      | 50  |
| 6.3   | Einfluss soziodemografischer Faktoren auf das Wohlbefinden ..... | 52  |
| 6.4   | Limitationen .....                                               | 54  |
| 7     | Fazit und Ausblick .....                                         | 56  |
|       | Anhang .....                                                     | XI  |
|       | Literaturverzeichnis .....                                       | XVI |