

Diplomarbeit

Life Balance und Selbststeuerungskompetenzen

Eine Untersuchung mit Implikationen
für Coaching und Beratung

Alexandra Strehlau



Fachbereich Humanwissenschaften
Lehrinheit Psychologie
Fachgebiet Differentielle Psychologie

26. Juni 2008

Erstgutachter: Prof. Dr. Julius Kuhl
Zweitgutachterin: Dipl.-Psych. Karen Franke

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Theoretische Grundlagen und Forschung	5
2.1 Problematik der Definition von Life Balance: Ideologien	6
2.2 Problematik der Definition von Life Balance: Lebensbereiche	12
2.3 Life Balance-Ansatz in dieser Arbeit	20
2.4 PSI-Theorie	22
2.4.1 Selbststeuerungskompetenzen	25
2.5 Ziel dieser Arbeit und Untersuchungshypothesen	32
2.5.1 Analyse des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB)	32
2.5.2 Lebensbalance und emotionales Wohlbefinden	32
2.5.3 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance	33
2.5.4 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung	34
3. Methoden	37
3.1 Messinstrumente	37
3.1.1 Life Balance	37
3.1.2 Selbststeuerung	38
3.1.3 Befindlichkeit	42
3.1.4 Life Balance: Offene Frage zur Zeitgestaltung	43
3.2 Stichprobe	44
3.3 Ablauf der Datenerhebung	44
4. Ergebnisse	45
4.1 Analyse des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB)	45
4.2 Lebensbalance und Wohlbefinden	49
4.3 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance	53
4.4 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung	59
5. Diskussion	65
5.1 Lebensbalance und Wohlbefinden	66
5.2 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance	71
5.3 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung	78
6. Zusammenfassung	83
7. Literaturverzeichnis	85

1. Einleitung

Der Begriff Work-Life-Balance ist in den letzten Jahren zum Modewort geworden. Es gibt zahlreiche Coachs und Berater, die ein spezielles „Work-Life-Balance-Coaching“ oder „Work-Life-Balance-Seminare“ anbieten, und es existiert eine Fülle von Ratgeberliteratur. Unternehmen werben für sich als Arbeitgeber, indem sie ihr Engagement für die Work-Life-Balance ihrer Mitarbeiter betonen, das in den meisten Fällen aus einer Vielzahl von Einzelmaßnahmen und Programmen wie flexiblen Arbeitszeiten, Sportangeboten, Stress- und Entspannungsseminaren und Serviceeinrichtungen zur Unterstützung bei Kinderbetreuung besteht. Das Thema ist zweifelsfrei en vogue.

Allerdings entbehrt der Begriff Work-Life-Balance einer klaren und einheitlichen Definition. Vielmehr scheint Work-Life-Balance ein Themengebiet zu bezeichnen, zu dem „Problemstellungen und Fragen zur Abgrenzung, Koordination und Integration verschiedener Lebensbereiche“ (Resch & Bamberg, 2005) gehören. Allgemein wird unter dem Begriff oft das Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben verstanden, wobei spontan der Gedanke an ein zählbares Zeitverhältnis nahe liegt, wie zum Beispiel ein Verhältnis von 50:50. Der populäre Begriff impliziert damit auch eine Dichotomie zwischen der Arbeit und dem übrigen Leben – eine Tatsache, die häufig kritisiert wird. In dieser Arbeit wird deshalb dem Ausdruck *Life Balance* der Vorzug gegeben, um zu verdeutlichen, dass nicht von zwei a priori getrennten Lebensbereichen ausgegangen wird, sondern ein ganzheitlicher Zusammenhang aller Lebensbereiche fokussiert wird (Gröpel, 2005).

Trotz der Unübersichtlichkeit und Unklarheit, die das Thema Life Balance kennzeichnet, ist seine Bedeutung für emotionales und gesundheitliches Wohlbefinden sowie für Lebenszufriedenheit und -qualität unumstritten. Doch wie hält man nun konkret sein Leben in Balance?

Um diese Frage zu beantworten, muss zunächst festgelegt werden, was Lebensbalance genau bedeutet und wie dieser „Zielzustand“ gekennzeichnet ist. Ziel dieser Arbeit ist es, eine neue Definition und Operationalisierung von Life Balance zu liefern, die über die Thematik der Verteilung von Zeit auf Lebensbereiche hinausgeht und individuelle Bedürfnisse einbezieht. Des Weiteren werden die Auswirkungen dieser Lebensbalance auf emotionales Wohlbefinden beleuchtet.

Es bleibt jedoch die Frage: Woran liegt es, dass manche Personen ihr Leben trotz vieler Verpflichtungen und Herausforderungen in Balance halten können? Was unterscheidet diese Personen von anderen, die ihre Balance verlieren? Um die persönlichen Voraussetzungen für Balance zu identifizieren, soll in dieser Arbeit untersucht werden, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance vorhersagen bzw. beeinflussen.

Zusätzlich zu den persönlichkeitspezifischen Antezedenzen von Lebensbalance ist es interessant, zu eruieren, wie Personen, die ihre Balance verloren haben, bei der Erreichung einer Life Balance unterstützt werden können. Ein weiteres Ziel dieser Arbeit ist es daher, herauszuarbeiten, welche Art von Intervention für Menschen mit gering ausgeprägter Lebensbalance indiziert ist.

Die Arbeit umfasst also die Entwicklung einer Definition und Operationalisierung des Konstrukts, Untersuchungen zu Antezedenzen und Konsequenzen von Life Balance und Implikationen für Coaching und Beratung von Personen mit gering ausgeprägter Life Balance.

2. Theoretische Grundlagen und Forschung

Wolfram Koch hat eine harte Spielzeit hinter sich. Er hat in den vergangenen zehn Monaten zwei Kinofilme gedreht und große Rollen in fünf Theater-Neuproduktionen gespielt - drei Premieren in Berlin, eine in Frankfurt am Main, eine bei den Ruhrfestspielen - dazu kamen Repertoirevorstellungen von Inszenierungen in Berlin und Hamburg. Während der Endproben von Samuel Becketts „Endspiel“ am Deutschen Theater in Berlin hatte er abends bei den Ruhrfestspielen in Recklinghausen in der Titelrolle von „Torquato Tasso“ Vorstellung. Er probte in Berlin von 10 bis 14 Uhr und stieg um 14.39 Uhr in den Zug. Die „Tasso“-Vorstellung dauerte bis 23 Uhr, morgens um kurz nach vier stieg Koch wieder in den Zug, um 10 Uhr war am Deutschen Theater in Berlin Probenbeginn. Und so ging es weiter: Proben, Zug, Vorstellung, ein paar Stunden Schlaf, Zug, Proben. Es war wahrscheinlich das härteste Jahr seiner Karriere.

Was zunächst einmal klingt wie die klassische Geschichte eines Burnout-Syndroms, nimmt im weiteren Verlauf eine interessante Wendung an:

„Komischerweise bekomme ich durch diese extreme Form der Arbeit eher Energie, als dass es mir Kraft aussaugt“, sagt Koch. „Ich kann das gut aushalten, weil ich auf jedes Projekt Lust hatte.“ [...] Dass ihn die viele Arbeit eher beflügelt als verbraucht hat, hat einen Grund: „Die Sachen, die ich mache, will ich auch machen.“ (Auszüge aus: „Pass gut auf dich auf“, brand eins Magazin 07/2007)

Die Ausführungen über den Schauspieler Wolfram Koch machen einen interessanten und wichtigen Punkt hinsichtlich Lebensbalance deutlich: Menschen können sich in Balance fühlen, auch wenn sie überaus viel Zeit und Energie in ihre Arbeit investieren – und zwar genau dann, wenn sie dabei ihren Bedürfnissen folgen. Wie eine wohltuende Lebensbalance aussieht, ist also individuell unterschiedlich und von den persönlichen Bedürfnissen abhängig. Dieser Arbeit wird daher eine Definition von Lebensbalance zu Grunde gelegt, die persönliche Bedürfnisse einbezieht: Menschen fühlen sich in Balance, wenn sie ihre Bedürfnisse spüren und wenn es ihnen gelingt, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in ihre Lebensführung zu integrieren.

Die aktuelle Definition und Erforschung von Lebensbalance konzentriert sich im Gegensatz zu dieser „bedürfnisbezogenen Lebensbalance“ eher auf Äußerlichkeiten wie die Verteilung von Zeit auf verschiedene, oft künstlich getrennte Lebensbereiche. Um das Thema Lebensbalance zu erfassen, wird stark unterschiedlich vorgegangen. Im Folgenden wird die aktuelle Forschungslage zum Thema Lebensbalance beschrieben und begründet, weshalb eine neue Definition, wie sie in dieser Arbeit geliefert wird, für notwendig erachtet wird.

2.1 Problematik der Definition von Life Balance: Ideologien

Die rezente Forschung zum Thema Life Balance hat die Bedeutung einer Balance für das menschliche Leben aufgezeigt. Die Mangelhypothese nach Chapman, Ingersoll-Dayton und Neal (1994) besagt, dass Menschen über eine begrenzte Menge an Zeit und Energie verfügen, die sie auf verschiedene Lebensbereiche verteilen können. Übermäßig Zeit und Energie für einen Lebensbereich aufzuwenden bedeutet mangelhafte Zeit und Energie für andere Lebensbereiche. Eine solche Imbalance führt daraufhin der Hypothese zufolge zu beeinträchtigtem Wohlbefinden und beeinträchtigter Gesundheit.

Die Fähigkeit, sein Leben „in Balance“ zu halten, eine wichtige Voraussetzung für Lebenszufriedenheit (Fisher, 2002), Wohlbefinden (Gröpel, 2005) und seelische Gesundheit (Beatty, 1996; Grzywacz & Bass, 2003). Im Gegensatz dazu führt eine „Imbalance“ zu einer Reihe von negativen Konsequenzen für Individuen, wie zum Beispiel zu erhöhtem Stress und somatischen Beschwerden (Burke, 1988; Googins, 1991), beeinträchtigter seelischer Gesundheit (Beatty, 1996; Grzywacz & Bass, 2003), erhöhter Wahrscheinlichkeit des Alkoholmissbrauchs (Frone, Russel & Cooper, 1993; Grzywacz & Bass, 2003), erhöhter Anzahl von Familienkonflikten (Kofodimos, 1990) und zu weniger Lebenszufriedenheit, geringerem Wohlbefinden und geringerer Lebensqualität (Fisher, 2002; Greenhaus, Collins & Shaw, 2003; Noor, 2004; Rice, Frone & McFarlin, 1992).

Aber was heißt es eigentlich, sein Leben „in Balance“ zu halten? Betrachtet man die verschiedenen Forschungsergebnisse, fällt auf, dass darüber keine Einigkeit herrscht. Fast jeder Artikel hat eine eigene Definition von Life Balance (Reiter, 2007). Greenhaus, Collins und Shaw (2003) weisen darauf hin, dass die Definitionen von Life Balance nicht konsistent sind und die Messung von Balance problematisch ist. Kirchmeyer (2000) stellt sogar fest: „Those who write about work-life initiatives do not identify routinely what they mean by this

term and rarely is a meaning sought.” Durch unterschiedliche Definitionen und – daraus folgend – sehr unterschiedliche Arten der Messung von Balance, kann man meiner Meinung nach kaum von einer allgemeinen „Befundlage“ zum Thema sprechen. Auch die oben genannten Befunde können deshalb im Grunde nicht wirklich zusammengefasst werden. Trotzdem scheint genau diese Art der Zusammenfassung beim Thema Life Balance Usus zu sein: Reiter (2007) kritisiert, dass das Problem der inkonsistenten Verwendung des Konzepts „Life Balance“ oft einfach akzeptiert und dann ignoriert wird.

Um die Unterschiedlichkeit der Definitionen zu veranschaulichen, seien hier zwei Beispiele genannt. Greenhaus, Collins und Shaw (2003) definieren Balance als eine Gleichverteilung und -gewichtung der eigenen Zeit, Involvierung und Zufriedenheit über die beiden Lebensbereiche Arbeit und Familie. Individuen führen also dann ein Leben „in Balance“, wenn sie in den Bereichen Arbeit und Familie gleich viel Zeit aufwenden und in gleichem Maße involviert und zufrieden sind. Kofodimos (1993) hingegen definiert Balance als

finding the allocation of time and energy that fits your values and needs, making conscious choices about how to structure your life and integrating inner needs and outer demands[,] and [it] involves honoring and living by your deepest personal qualities, values, and goals.

Auffällig ist, dass die Definition von Kofodimos (1993) umfassender und offener für individuelle Gestaltung des Begriffs Life Balance ist. Jede Person hat ihre eigenen Werte und Bedürfnisse, denen sie entsprechen und die sie mit äußeren Bedingungen unter einen Hut bringen möchte – dementsprechend unterschiedlich können die Gesichter einer Lebensbalance von Individuum zu Individuum aussehen. Greenhaus, Collins & Shaw (2003) geben hingegen eher eine bestimmte Definition von Life Balance vor, die für alle Menschen gleich sein soll: Alle Individuen, die ihre Zeit, Energie und Zufriedenheit gleichmäßig über die Bereiche Arbeit und Familie verteilen, erreichen Lebensbalance.

So unterschiedlich wie in diesem Beispiel sind nahezu alle Definitionen von Life Balance. Life Balance wird definiert als

- „...satisfaction and good functioning at work and home, with a minimum of role conflict“ (Clark, 2000),

- “...the tendency to become fully engaged in the performance of every role in one’s total role system, to approach every typical role and role partner with an attitude of attentiveness and care” (Marks & MacDermid, 1996),
- “...achieved when an individual’s right to a fulfilled life inside and outside paid work is accepted and respected as the norm to the mutual benefit of the individual, business and society” (Pocock, 2005),
- “...the degree to which a person is able to spend appropriate time on each of the most important life areas – work/ achievement, contact/ relationships, health/body, and meaningfulness of life” (Gröpel, 2005),
- “...achieving satisfying experiences in all life domains” (Kirchmeyer, 2000)
- “...less work, more play” (Burton, 2004).

Bei einer derart unterschiedlichen Herangehensweise sind Forschungsergebnisse schwierig zusammenzufassen. Doch warum sind die Herangehensweisen an das Thema Lebensbalance so unterschiedlich? Reiter (2007) trennt die verschiedenen Definitionen nach den ethischen Ideologien, die ihnen zu Grunde liegen, und unterscheidet auf Basis der Ausprägung von Idealismus und Relativismus situationistische, absolutistische, subjektivistische und exzeptionistische Definitionen.

Situationistische Definitionen fokussieren das Individuum in Relation zu seinen Lebensumständen. Ihnen liegt der Ansatz zu Grunde, dass verschiedene Personen ihr Leben auf verschiedene Weisen in Balance halten, je nachdem, was ihnen wichtig ist und wie ihre Lebensumstände gestaltet sind. Es kann also nach dem situationistischen Verständnis keine allgemeingültige Regel geben, deren Befolgung für alle Menschen zu einer Lebensbalance führt, sondern immer nur Erkenntnisse, die individuell ausgelegt den Weg zu einer Lebensbalance erleichtern. Ein Beispiel soll verdeutlichen, wie die Operationalisierung des Konstrukts dieses Verständnis widerspiegelt: Brett und Stroh (2003) entwickelten in ihrer Untersuchung fünf Items, die danach fragten, wie oft die befragten Personen das Gefühl hätten, dass ihr Job ihr psychologisches Wohlbefinden negativ beeinflusse, dass ihr Job ihre physische Gesundheit negativ beeinflusse, wie oft sie sich angesichts des Balancierens all ihrer Verantwortungen angespannt fühlten, wie oft sie das Gefühl hätten, etwas ändern zu müssen, um ihre Verantwortungen zu balancieren und wie oft sie das Gefühl hätten, dass persönliche Verpflichtungen ihren Job beeinträchtigten. Das Verständnis bezieht individuelle

Bedürfnisse und die persönliche Situation mit ein und lässt damit zu, dass Life Balance von Individuum zu Individuum verschieden gestaltet sein kann.

Hinter absolutistischen Definitionen liegt hingegen die Annahme, dass es universelle Regeln gibt, die zum bestmöglichen Ergebnis für alle Personen führen. Eine Definition von Balance wie die von Greenhaus, Collins und Shaw (2003) gehört nach Meinung Reiters (2007) zu den absolutistisch gefärbten Definitionen, weil sie voraussetzt, dass alle Personen Balance durch Einhaltung bestimmter Regeln erreichen können. Greenhaus, Collins und Shaw (2003) stellen die Regel auf, dass es für die Erreichung von Lebensbalance notwendig sei, in den Bereichen Arbeit und Familie die gleiche Zeit und die gleiche Involvierung zu investieren und die gleiche Zufriedenheit erfahren. Kirchmeyer (2000) definiert Life Balance ebenfalls mit einem absolutistischen Hintergrund: Life Balance „requires personal resources like energy, time and commitment to be well distributed across domains“. Es scheint, als seien die Work-Life-Balance-Programme der Unternehmen wie Teilzeit oder Heimarbeit auch von diesem Grundgedanken geprägt: Wenn Life Balance so definiert ist, dass in den Bereich Arbeit und Familie der gleiche Zeitanteil investiert werden soll, dann sind diese Programme der passende Weg (Reiter, 2007), weil sie den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern diese Zeitverteilung erleichtern. Die absolutistischen Definitionen von Lebensbalance lassen jedoch individuelle Bedürfnisse und situative Einflüsse außer Acht und sind eher vom Typ „one size fits all“ (Reiter, 2007). Innerhalb dieser Definitionen wird vorgegeben, wie eine „richtige“ Lebensbalance gekennzeichnet ist, zum Beispiel durch eine gleichmäßige Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche oder durch gleiches positives Commitment in verschiedenen Lebensrollen. Fragwürdig ist, wie allgemeingültig diese Regeln tatsächlich sind: Ist es überhaupt realistisch, in bestimmten Lebensbereichen die gleiche Zeit und Energie aufwenden zu können, und ist es überhaupt für jeden Menschen mit seinen individuellen Bedürfnissen ein erstrebenswerter Zustand?

Subjektivistische Definitionen konzentrieren sich ganz auf das Individuum und schlagen vor, dass jeder Mensch nach seinem eigenen natürlichen Rhythmus leben sollte, der individuell verschieden ist. Entscheidend ist es, ob das Individuum Glück empfindet. Die subjektivistische Herangehensweise gehört zu den frühesten Versuchen, Life Balance zu messen. Milkie und Peltola (1999) verwendeten zur Operationalisierung beispielsweise das Item: „How successful do you feel in balancing your paid work and family life?“ White (1999) setzte die Frage ein: “Are you satisfied or dissatisfied with the balance between your

job or main activity and family and home life?“ Diese beispielhaften Ein-Item-Messungen machen die Kritik Reiters (2007) verständlich, die subjektivistischen Definitionen und Messungen trügen kaum zur Erkenntnisgewinnung darüber bei, wie Life Balance erreicht werden kann oder welche Vorteile Balance mit sich bringt.

Relativ selten zu finden sind exzeptionistische Definitionen, die wie die absolutistischen Definitionen von allgemeingültigen Regeln ausgehen, jedoch nach dem Prinzip der Maximierung des eigenen Nutzens Ausnahmen zulassen, zum Beispiel „Weniger Arbeit, mehr Spiel“. Dieses Verständnis von Life Balance lässt kaum eine valide Messung von Life Balance zu und taucht deshalb kaum in der Literatur auf.

Tabelle 1 gibt einen Überblick über die vier von Reiter (2007) unterschiedenen Ideologien hinter Lebensbalance-Definitionen.

Tabelle 1

Taxonomie ethischer Ideologien hinter Definitionen von Life Balance (vgl. Reiter, 2007)

Idealismus	Relativismus	
	Hoch	Niedrig
Hoch	<p><i>Situationistisch:</i> Allgemeingültige Regeln werden abgelehnt, Definitionen beziehen die individuelle Situation und individuell unterschiedliche Werte mit ein</p>	<p><i>Absolutistisch:</i> Definitionen gehen von allgemeingültigen Regeln aus, die zu einer bestmöglichen Balance für alle Personen führen</p>
Niedrig	<p><i>Subjektivistisch:</i> Ansätze basieren auf persönlichen Werten, nicht auf universellen, moralischen Prinzipien</p>	<p><i>Exzeptionistisch:</i> Allgemeingültige Regeln beeinflussen Urteile, Definitionen sind jedoch offen für Ausnahmen</p>

Angesichts der beschriebenen Definitionsproblematik drängt sich die Frage auf, was ein solch unübersichtliches Thema so populär macht. Guest (2001) nennt als Gründe zunehmende Belastungen in der beruflichen Arbeit, die Besorgnis in der Gesellschaft darüber, dass die

Qualität des Familien- und Gemeinschaftslebens abnimmt sowie einen allgemeinen Wandel der Ansprüche und Werte der Individuen. Es scheint verschiedene „Stakeholder“ zu geben, die jeweils ihre eigenen Ansprüche an Life Balance haben: Unternehmen engagieren sich für die „Work-Life-Balance“ ihrer Mitarbeiter, indem sie Erholungsmöglichkeiten, eine Flexibilisierung der Arbeitszeit oder Sport- und Freizeitprogramme schaffen. Ihr Ziel ist es, durch dieses Engagement als Unternehmen attraktiv für Spitzenkräfte zu sein, aber auch eine höhere Produktivität, Mitarbeiterbindung, geringere Fehlzeiten und weniger Fluktuation zu erzielen. Der Fokus der gesellschaftlichen Diskussion über Balance liegt eher auf der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, mit dem Ziel, eine höhere Erwerbsbeteiligung und dadurch auch höhere Haushaltseinkommen, aber auch eine gesteigerte Geburtenrate zu bewirken (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2005). Individuen zielen bei Life Balance auf eine bessere Vereinbarkeit von Erwerbswünschen und privaten Verpflichtungen und Interessen sowie auf eine ganzheitlichere Lebensführung, die vielfältige Bedürfnisse mit einbezieht. Dabei fokussieren sie bessere berufliche Rahmenbedingungen, aber auch eigenes Engagement: Es wird nicht nur der Frage nachgegangen, welche Rahmenbedingungen geboten werden sollten, damit persönliche Balance erreicht werden kann, sondern auch der Frage, was ein Individuum tun kann, um seine persönliche Balance zu verbessern. Die unterschiedlichen Ansprüche und Vorstellungen dieser Personengruppen sorgen zusätzlich für eine Definitionsproblematik des Begriffs.

Es bleibt festzuhalten: Die Definitionen von Balance sind sehr unterschiedlich, und wie Balance gemessen wird, hängt von der Definition ab. Aus diesem Grund existiert eine Reihe von Befunden zum Thema Life Balance, die nur schwer miteinander vergleichbar sind. Praktisch nützlich sind vor allem die situationistischen Definitionen, da sie individuelle Bedürfnisse, Werte und Lebensumstände in ihr Konzept einbeziehen und nicht versuchen, allgemeingültige Regeln aufzustellen, die wahrscheinlich nicht für jedes Individuum erstrebenswert und realisierbar sind. Forschungsergebnisse auf Basis situationistischer Definitionen tragen zum Erkenntnisgewinn darüber bei, welche Vorteile Life Balance mit sich bringt und wie förderliche Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Life Balance geschaffen werden können. Deshalb soll auch dieser Arbeit eine situationistische Definition von Life Balance zu Grunde liegen.

2.2 Problematik der Definition von Life Balance: Lebensbereiche

Wie schon dargestellt, unterscheiden sich die Definitionen von Life Balance hinsichtlich ihrer dahinter liegenden ethischen Ideologien. Darüber hinaus bestehen auch unterschiedliche Annahmen darüber, welche Lebensbereiche in die Definition einbezogen werden sollen: Welche Bereiche des Lebens sollen ausbalanciert sein?

Obwohl Warren (2004) feststellte, dass in bisherigen Untersuchungen über 170 verschiedene Lebensbereiche identifiziert worden sind, konzentrieren sich die meisten Untersuchungen zum Thema (Work-)Life Balance lediglich auf die Balance zwischen Arbeits- und Familienbereich. Gröpel (2005) kritisiert, dass dabei andere Bereiche wie beispielsweise Freundschaften und Gesundheit außer Acht gelassen werden, die ebenfalls wichtige Lebensdomänen darstellen und damit zur Balance beitragen. Angesichts der von Warren (2004) erwähnten Menge an Lebensbereichen beschließt Gröpel (2005): „However, it is impossible to test all life domains in one paper.“ Seine Konsequenz ist, sich auf Basis des Zeit-Balance-Modells nach Seiwert, das auf Peseschkian zurückgeht (Seiwert, 2001), auf vier Lebensbereiche festzulegen, für die genügend Zeit aufgewendet werden soll. Dieses Modell bezieht vier Lebensbereiche ein, die in Balance gehalten werden sollen:

- Leistung und Arbeit (zum Beispiel Beruf, Geld),
- Kontakt (zum Beispiel Freunde, Familie),
- Sinn (zum Beispiel Religion, Liebe)
- und Körper (zum Beispiel Gesundheit, Entspannung).

Dabei sind die vier Domänen eng miteinander verknüpft, d. h. die Überbeanspruchung oder Vernachlässigung eines Lebensbereiches hat Konsequenzen für die übrigen Bereiche. Ein Beispiel: Wer zu viel Zeit im Bereich Leistung und Arbeit verbringt, läuft Gefahr, die eigene Gesundheit und seine Familie zu vernachlässigen und durch zu wenig Zeit für den Bereich Sinn unzufrieden und entfremdet zu werden. Nach dem Zeit-Balance-Modell von Seiwert (2001) kann Lebensbalance dadurch erreicht werden, dass allen vier Lebensbereichen subjektiv genügend Zeit gewidmet wird. Gröpel (2005) nahm dieses Verständnis einer Life Balance auf und entwickelte für seine Forschungsarbeiten Messinstrumente, die erfassen, inwiefern ein Individuum subjektiv genügend Zeit mit den vier genannten Lebensdomänen verbringt. Er spricht von Life Balance, wenn eine Person die Menge an Zeit, die sie für die

Lebensbereiche Leistung und Arbeit, Kontakt, Sinn und Körper aufwendet, in jedem Lebensbereich subjektiv als passend erlebt.

Gröpel (2005) konnte zeigen, dass eine Balance zwischen diesen vier Lebensbereichen positiv mit Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit, Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen sowie seelischer Gesundheit und negativ mit somatischen Beschwerden zusammenhängt.

Obwohl diese Definition von Life Balance den Blick erweitert, bleibt sie durchaus kritisch zu betrachten. Seiwerts (2001) Zeit-Balance-Modell ist bisher nicht systematisch empirisch untersucht worden, weshalb es trotz der Befunde Gröpels (2005) nicht gesichert ist. Deshalb ist fraglich, ob eine Balance zwischen den postulierten Lebensbereichen wirklich zu einer Lebensbalance für alle Individuen führt. Nachdem Warren (2004) über 170 Lebensbereiche identifiziert hat, fehlen beim Konzept Seiwerts (2001) die empirisch gesicherten Gründe für die Reduktion auf genau diese vier Bereiche.

Zudem lässt das Konzept stark absolutistisch anmuten, da die allgemeingültige Regel für alle Individuen aufgestellt wird, in diesen vier Lebensbereichen genügend Zeit zu verbringen, um ein Leben in Balance zu erreichen. Seiwert (2002) stellt zwar heraus, dass jeder Mensch eine unterschiedliche „persönliche Wohlfühl-Balance“ hat, welche die genannten Lebensbereiche individuell gewichtet, formuliert aber auch als klares Ziel, wenigstens so viel Zeit und Energie in jeden der Bereiche zu investieren, dass Zufriedenheit erreicht wird: „Ein Gleichgewicht aller vier Bereiche stellt ein erstrebenswertes Ziel dar“ (Seiwert, 2002). Damit muss sich diese Definition wie alle absolutistischen Definitionen die Frage gefallen lassen, ob der definierte Zielzustand wirklich für alle erstrebenswert und realisierbar ist – fühlen sich wirklich alle Menschen in Balance, wenn sie subjektiv genügend Zeit in die von Seiwert beschriebenen vier Lebensbereiche investieren?

Bei den meisten Definitionen von Life Balance, die sich auf konkrete Lebensbereiche beziehen, besteht mit größter Wahrscheinlichkeit das Problem der absolutistischen Definition, da ihnen in den meisten Fällen eine feste Vorstellung zu Grunde liegt, wie mit diesen Lebensdomänen verfahren werden soll, um eine Balance zu erreichen (z. B. Gleichverteilung von Zeit oder Energie auf diese Bereiche). Ein weiteres Problem besteht darin, dass bei 170 identifizierten Lebensbereichen (Warren, 2004) wahrscheinlich für jeden Menschen unterschiedliche und unterschiedlich viele Bereiche für eine Balance relevant sind. Eine

Lebensbalance-Formel, die nach dem „Gießkannenprinzip“ auf alle Individuen bezogen wird, ist deshalb nicht sinnvoll.

Überhaupt stellt sich die Frage: Geht es wirklich um die Balance zwischen *Lebensbereichen*? Gröpel (2005) zeigte, dass der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und einer passenden Zeitverteilung über verschiedene Lebensbereiche hinweg durch Bedürfnisbefriedigung mediiert wird. Das heißt, eine gute Zeitverteilung zwischen verschiedenen Lebensbereichen kann höchstens einen Grundstein für Wohlbefinden legen – essenziell ist jedoch, dass innerhalb der verschiedenen Zeitfenster Ziele verfolgt werden, die zur persönlichen Bedürfnisbefriedigung beitragen. Möglicherweise geht es also weniger um eine Balance zwischen oft künstlich getrennten Lebensbereichen, sondern mehr um eine Balance der Befriedigung von *Bedürfnissen*.

Sheldon und Niemiec (2006) konnten diese Überlegung in ihrer Studie bestätigen. Sie untersuchten, welchen Einfluss die Befriedigung der Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung auf das Wohlbefinden haben. Der Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1985, 2000) zufolge haben sich psychologische Bedürfnisse durch Erfahrung entwickelt und sind notwendig, damit Menschen ihr volles Potenzial entfalten können. Die Selbstbestimmungstheorie postuliert drei grundlegende psychologische Bedürfnisse und nimmt an, dass jedes der drei eine notwendige Basis für psychologische Gesundheit darstellt: Das Bedürfnis nach *Autonomie* bezieht sich auf die Erfahrung, dass das eigene Verhalten reflektiert gesteuert werden kann. Das Bedürfnis nach *Kompetenz* bezieht sich auf das Bedürfnis, die Umwelt effektiv und effizient bewältigen zu können. Das Bedürfnis nach *Beziehung* meint das Bedürfnis, sich von anderen verstanden, verbunden und geschätzt zu fühlen. Diese drei grundlegenden psychologischen Bedürfnisse variieren der Selbstbestimmungstheorie zufolge nicht bedeutend in ihrer Wichtigkeit für verschiedene Individuen, allerdings gibt es individuelle Unterschiede in der Art und Weise und im Erfolg der Bedürfnisbefriedigung. Die Erklärung für individuelle Verhaltensunterschiede trotz gemeinsamer Basisbedürfnisse liegt darin, dass Bedürfnisse subaffektive Melder von Ist-Sollwert-Diskrepanzen (Kuhl, 2001) sind, die außerhalb von subaffektiven und subkognitiven Verhaltensweisen keine Vorhersagen über Verhalten zulassen. Welches Verhalten ein Mensch zur Befriedigung seiner Bedürfnisse zeigt, hängt von seinen Motiven ab.

Motive sind

ausgedehnte, nicht vollständig bewusste kognitiv-emotionale Netzwerke, die aus autobiographischem Erfahrungswissen abstrahiert wurden, um möglichst viele dem jeweiligen Kontext angemessene Handlungsoptionen generieren zu können, sobald das Bedürfnis, das den Kern des jeweiligen Motivs ausmacht, anwächst (Kuhl, 2005a).

Die drei psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung als Universalien der menschlichen Spezies mit der Annahme inter- und intraindividuelle Unterschiede des Verhaltens zu vereinen, wird also durch die Trennung der Begriffe „Bedürfnis“ und „Motiv“ verstehbar.

Sheldon und Niemiec (2006) konnten durch vier Studien zum Einen zeigen, dass Personen, deren grundlegende psychologische Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Beziehung hoch befriedigt waren, von einem höheren Wohlbefinden berichteten als die Personen, deren Befriedigung der drei Bedürfnisse gering war. Darüber hinaus zeigten die Autoren interessanterweise, dass auch die Ausgeglichenheit der Bedürfnisbefriedigung in den drei Bereichen einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden hat, der von der Gesamthöhe der Bedürfnisbefriedigung unabhängig ist. Diesen Befund berichteten sie zum Einen mit Hilfe eines Querschnittsdesigns. Die hierarchische Regressionsanalyse zeigte eine signifikante Vorhersage von Wohlbefinden durch die Befriedigung der Bedürfnisse nach Autonomie ($\beta = .20, p < .001$), Kompetenz ($\beta = .35, p < .001$) und Beziehung ($\beta = .21, p < .001$) im ersten Schritt ($F(3, 311) = 78.3, p < .001$) sowie eine signifikante Vorhersage durch die Balance der Bedürfnisbefriedigung ($\Delta R^2 = .01, F(1, 310) = 3.90, p < .05$) im zweiten Schritt. Zusammen erklärten die Prädiktoren 44% der Varianz des Wohlbefindens. Ähnliche Ergebnisse konnten Sheldon und Niemiec in einem Längsschnitt von drei Monaten zeigen: Die Balance der Bedürfnisbefriedigung sagte positive Veränderungen des Wohlbefindens in diesem Zeitraum vorher. Außerdem belegte eine Studie über ein Semester mit acht Messzeitpunkten, dass auch kurzzeitige Veränderungen in der Befriedigungsbalance das Wohlbefinden beeinflussen. Schließlich konnten Sheldon und Niemiec die Ergebnisse mit Fremdeinschätzungen des Verhaltens als abhängige Variable replizieren.

Der Effekt der Balance auf Wohlbefinden konnte nicht auf Haupt- oder Interaktionseffekte der Gesamthöhe der Bedürfnisbefriedigung zurückgeführt werden. Um die Ergebnisse zu

veranschaulichen, soll ein Beispiel genannt werden. Eine Person, die sich zum Beispiel in ihren Bedürfnissen nach Autonomie und Kompetenz sehr stark befriedigt fühlt (auf einer Skala von 1-7 bekommen beide Bereiche beispielsweise jeweils eine 6), jedoch wenig Befriedigung in ihrem Bedürfnis nach Beziehung erfährt (auf der Skala beispielsweise eine 3), hat einen Summenwert der Bedürfnisbefriedigung von 15. Eine andere Person, die sich sowohl in ihren Bedürfnissen nach Autonomie und Kompetenz als auch in ihrem Bedürfnis nach Beziehung relativ befriedigt fühlt (auf allen Skalen beispielsweise eine 5), hat auch einen Summenwert von 15. Den Befunden von Sheldon und Niemiec (2006) zufolge weist nun die zweite Person trotz des gleichen Summenwertes ein höheres Wohlbefinden auf als die erste, weil die Befriedigung der Bedürfnisbereiche ausgeglichener ist. Dieses Verständnis von Lebensbalance betont also die Balance der Bedürfnisbefriedigung: Eine Person, die auf ihre Grundbedürfnisse Acht gibt und dafür sorgt, keines der Grundbedürfnisse zu vernachlässigen, ist in Balance und erreicht so ein hohes Wohlbefinden.

Es ist anzunehmen, dass die Diskussionen über die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche im Grunde die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren. Möglicherweise liegt der Idee von „ausbalancierten Lebensbereichen“ eine vereinfachende Vorstellung zu Grunde, in welchen Lebensbereichen Menschen bestimmte Bedürfnisse befriedigen und so ihre Balance halten. Eine solche vereinfachende Vorstellung könnte beispielsweise lauten: Im Lebensbereich „Arbeit und Leistung“ befriedigt man sein Bedürfnis nach Kompetenz, im Lebensbereich „Freizeit“ befriedigt man sein Bedürfnis nach Beziehung und Autonomie – folglich entsteht eine Imbalance, wenn eine Person zu viel arbeitet, weil sie dann keine Zeit mehr für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse nach Beziehung und Autonomie hat. Diese Erklärung von Balance ist jedoch ungenügend: Da jede Person die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen auf verschiedene Weisen erreichen kann, ist eine Festlegung auf bestimmte Lebensbereiche, die „ausbalanciert“ sein sollen, nicht sinnvoll. Jeder Mensch braucht andere Lebensbereiche, um seine Bedürfnisse zu befriedigen. Welchen Sinn hätte es, eine Auswahl von Lebensbereichen wie Arbeit und Freizeit hinsichtlich Zeit- und Energieinvestition auszubalancieren, wenn diese Ausbalancierung gar nicht die Bedürfnisse des Individuums abbilden?

Ein Professor verbringt beispielsweise den Großteil seiner Zeit in der Universität und befriedigt dort sein Bedürfnis nach Autonomie, indem er frei Forschung betreibt, sein

Bedürfnis nach Beziehung, indem er sich viel mit seinen Kollegen und Mitarbeitern austauscht und wertvolle Beziehungen mit ihnen pflegt und sein Bedürfnis nach Kompetenz, indem er spürt, dass er gut ist in dem, was er tut. Dieser Professor braucht wahrscheinlich weniger explizite „Freizeit“ als andere, weil es ihm gelingt, bei der Arbeit viele seiner Bedürfnisse zu befriedigen. In seiner Freizeit liest er sogar womöglich Fachbücher zur Erholung, ohne sich außer Balance zu fühlen. Eine Studentin, die gerade ihre Diplomarbeit schreibt, befriedigt vielleicht beim Schreiben ihr Bedürfnis nach Autonomie, indem sie ihr Diplomarbeitsthema frei wählt und gestaltet, und ihr Bedürfnis nach Kompetenz, weil sie spürt, dass sie diese Arbeit bewältigen kann. Am Schreibtisch bleibt jedoch ihr Bedürfnis nach Beziehung unbefriedigt, so dass sie mehr explizite Freizeit einplanen muss, um in Gesellschaft mit Freunden oder der Familie ihrem Beziehungsbedürfnis zu entsprechen. Der Professor kann folglich weitaus mehr Zeit in den Lebensbereich „Arbeit“ investieren als die Studentin, er sich jedoch gleichermaßen in Balance fühlen.

Letztendlich geht es also meiner Ansicht nach weniger um eine Balance zwischen Lebensbereichen, sondern eher um eine Balance der Befriedigung verschiedener, auch über die von Deci und Ryan (1985, 2000) postulierten psychologischen Grundbedürfnisse hinausgehender Bedürfnisse. Es ist möglich, dass ein Individuum seine Bedürfnisse in drei Lebensbereichen und ein anderes Individuum seine Bedürfnisse in zehn Lebensbereichen befriedigt. Diese Lebensbereiche sind individuell unterschiedlich und müssten deshalb bei der Betrachtung von Life Balance auch individuell beleuchtet werden, anstatt beispielsweise vier Bereiche festzulegen. Der Fokus auf die Bedürfnisse hat außerdem den Vorteil, dass keine künstliche Trennung von Lebensbereichen vorgenommen werden muss: Der Professor im Beispiel befriedigt bei seiner Arbeit so viele Bedürfnisse, dass er diesen Bereich nicht nur „Arbeit und Leistung“, sondern auch „Selbstverwirklichung“, „Freundschaften“ und „Sinn“ nennen könnte. So wäre er wahrscheinlich nur schwer in der Lage, diese Lebensbereiche getrennt zu betrachten und eine Balance zwischen ihnen herzustellen.

Die Balance der Bedürfnisbefriedigung impliziert, dass Menschen in ihren Lebensbereichen die Befriedigung verschiedener Bedürfnisse integrieren können. In Seiwerts Zeit-Balance-Modell (2001) wird davon ausgegangen, dass die erhöhte Aufmerksamkeit für einen Lebensbereich zwangsläufig die Beeinträchtigung eines anderen Bereichs nach sich zieht: „Jede Stunde kann nur einmal vergeben werden“ (Seiwert, 2002). In dieser Arbeit wird hingegen angenommen, dass jede Stunde sowohl für die Befriedigung eines Bedürfnisses als

auch für die Befriedigung mehrerer Bedürfnisse vergeben werden kann – unabhängig davon, in welchen Lebensbereichen diese Befriedigung stattfindet. Wichtig für die Life Balance ist es, die verschiedenen persönlichen Bedürfnisse gleichermaßen zu befriedigen und kein Bedürfnis zu vernachlässigen.

Aus dieser Perspektive heraus lässt sich auch begründen, weshalb sich Personen außer Balance fühlen können, selbst wenn sie genügend Zeit für die von Seiwert (2001) postulierten Lebensbereiche haben: Genügend Zeit für diese vier Bereiche zu haben bedeutet nicht zwingend, dass auch die eigenen Bedürfnisse befriedigt werden. Der Zusammenhang zwischen Lebensbalance nach Gröpel (2005) und Bedürfnisfrustration ist zwar signifikant negativ, aber nicht besonders hoch ($r = -.30$ bis $r = -.35$, $p < .05$). Das heißt, dass genügend Zeit für die vier Lebensbereiche häufig mit Bedürfnisbefriedigung einhergeht, bedeutet aber auch, dass es zudem relativ viele Personen gibt, die zwar angeben, genügend Zeit für die vier Lebensbereiche zu haben (Beispielitem für den Bereich Kontakt: „Meine Bekannten und Freunde besuche ich regelmäßig“), aber dennoch ihre Bedürfnisse in dieser Zeit nicht befriedigen können. Darüber hinaus könnte es bedeuten, dass es auch relativ viele Personen gibt, die zwar nach der Definition Gröpels (2005) außer Balance sind (Beispielitems für den Bereich Arbeit und Leistung: „Ich arbeite mehr als andere“, „Auch in meiner Freizeit befasse ich mich oft mit Arbeitsaufgaben“), aber dennoch über Bedürfnisbefriedigung berichten. Dementsprechend schwach ist auch der Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit ($r = .25$, $p < .05$). Die Betrachtung der Zeit für bestimmte Lebensbereiche berücksichtigt nicht, ob innerhalb dieser Lebensbereiche auch Bedürfnisse befriedigt werden: Spürt die Person ihre eigenen Bedürfnisse überhaupt? Gelingt es ihr, sie zu befriedigen? Kann sie ihre Bedürfnisse mit ihren Alltagsverpflichtungen vereinbaren?

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es nicht sinnvoll ist, beim Thema Lebensbalance auf voneinander getrennte Lebensbereiche zu fokussieren,

- da nach Warren (2004) 170 verschiedene Lebensbereiche identifiziert worden sind, von denen sicherlich unterschiedliche und unterschiedlich viele für verschiedene Personen für eine Lebensbalance relevant sind,
- weil die Diskussionen über die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche wahrscheinlich eher die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren,

- weil jede Person die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen auf verschiedene Weisen erreichen kann und deshalb jeder Mensch andere Lebensbereiche braucht, um seine Bedürfnisse zu befriedigen,
- da Menschen in ihren Lebensbereichen die Befriedigung verschiedener Bedürfnisse integrieren können und deshalb eine Trennung in distinkte Lebensbereiche oft künstlich vorgenommen wird,
- weil die Betrachtung der Zeit für bestimmte Lebensbereiche nicht berücksichtigt, ob innerhalb dieser Lebensbereiche auch Bedürfnisse befriedigt werden, was jedoch für eine Lebensbalance als essenziell betrachtet wird.

Die Anforderung einer Life Balance liegt also darin, die für Menschen begrenzte Menge an Zeit und Energie so zu verteilen, dass verschiedene persönliche Bedürfnisse befriedigt werden. Die Mangelhypothese nach Chapman, Ingersoll-Dayton und Neal (1994) möchte ich dementsprechend umformulieren: Menschen verfügen über eine begrenzte Menge an Zeit und Energie, die sie für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse verteilen können. Übermäßig Zeit und Energie für die Befriedigung eines Bedürfnisses aufzuwenden bedeutet mangelhafte Zeit und Energie für andere Bedürfnisse. Eine solche Imbalance führt zu beeinträchtigtem Wohlbefinden und beeinträchtigter Gesundheit.

2.3 Life Balance-Ansatz in dieser Arbeit

In den vorangegangenen Kapiteln ist dargestellt worden, dass situationistische Definitionen von Life Balance von maximalem Nutzen für die Praxis sind, da sie die individuellen Bedürfnisse, Werte und Lebensumstände von Individuen in ihr Konzept einbeziehen und keine allgemeingültigen Regeln aufstellen, die nicht unbedingt für jedes Individuum erstrebenswert und realisierbar sind. Forschungsergebnisse auf Basis situationistischer Definitionen legen einen Grundstein für den Erkenntnisgewinn darüber, welche Vorteile Lebensbalance mit sich bringt und wie förderliche Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Lebensbalance geschaffen werden können. Auch in dieser Arbeit soll Lebensbalance deshalb mit situationistischer Perspektive definiert werden.

Die Problematik der Festlegung bestimmter Lebensbereiche, zwischen denen eine Art von Balance gehalten werden soll, ist ebenfalls dargelegt worden. Es gibt eine Fülle von identifizierten Lebensbereichen (Warren, 2004), und für jede Person sind unterschiedliche und unterschiedlich viele Lebensbereiche relevant. Für die Lebensbalance entscheidend halte ich nicht die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche, sondern die *Balance der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse*, weil jede Person die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen auf verschiedene Weisen erreichen kann und deshalb jeder Mensch andere Lebensbereiche für seine Bedürfnisbefriedigung braucht. Ein weiterer Grund ist, dass die Betrachtung der Zeit für bestimmte Lebensbereiche nicht berücksichtigt, ob innerhalb dieser Lebensbereiche auch tatsächlich Bedürfnisse befriedigt werden. Sheldon und Niemiec (2006) demonstrierten eindrucksvoll, dass eine balancierte Befriedigung von Bedürfnissen Wohlbefinden vorhersagt.

Aus diesen Gründen halte ich es für sinnvoll, bei der Erfassung von Life Balance nicht nach bestimmten Lebensbereichen zu fragen, sondern: Kann eine Person innerhalb ihrer persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten die eigenen Bedürfnisse intuitiv spüren und diese persönlichen Bedürfnisse mit ihren Alltagsverpflichtungen vereinbaren? Von Life Balance ist dann zu sprechen, wenn eine Person genau das kann: Sie spürt, was sie braucht und findet Möglichkeiten, diesem Gespür zu entsprechen. Eine Imbalance bedeutet hingegen, dass eine Person wichtige persönliche Bedürfnisse vernachlässigt.

Life Balance wird also in dieser Arbeit definiert als

eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden.

Dieses Gespür wird als „intuitiv“ bezeichnet, da Bedürfnisse subaffektiv und subkognitiv und deshalb nicht explizierbar sind. Motive als Vernetzungen der betreffenden Bedürfnisse mit den affektiv-motivationalen Systemen und mit hochinferenten, impliziten Repräsentationen bedürfnisrelevanter Situationen, Ziele, Emotionen, Handlungsoptionen und Selbstaspekte (Kuhl, 2001) sind ebenfalls nicht vollständig bewusst. Individuen gehen also ihren Bedürfnissen nach, ohne dass sie jederzeit voll explizieren können, welches Bedürfnis sie gerade befriedigen. Personen, die sich außer Balance fühlen, können wahrscheinlich nicht genau die Bedürfnisse benennen, die sie vernachlässigt haben. Es ist anzunehmen, dass der Prozess des Balancierens weitgehend unbewusst abläuft.

Diese übergeordnete Definition von Lebensbalance impliziert, dass eine Balance individuell verschieden aussehen kann. Jedes Individuum befriedigt seine Bedürfnisse anders und hat eigene Wege, diese Bedürfnisse mit Pflichten des Alltags zu vereinen. Wichtig für die Lebensbalance ist es, ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu haben und diesem Gespür nachzugehen.

Die Frage ist: Wie schaffen es manche Personen, ihr Leben trotz vieler Verpflichtungen und Herausforderungen in Balance zu halten, also ihre Bedürfnisse intuitiv zu spüren und ihnen nachzugehen? Was unterscheidet diese Personen von anderen, die ihre Balance verlieren? Während sich viele Untersuchungen auf die Effekte einer Lebensbalance bzw. -imbalance konzentrieren, wurde bisher wenig erforscht, welche Selbststeuerungskompetenzen eine Balance vorhersagen bzw. beeinflussen (Gröpel & Kuhl, 2006).

Die PSI-Theorie (Kuhl, 2001) liefert eine gute theoretische Grundlage, um bestimmte Kompetenzen zu identifizieren, die Life Balance beeinflussen.

2.4 PSI-Theorie

Die Persönlichkeits-System-Interaktions-Theorie ist ein komplexer und integrativer Ansatz, der verschiedene Persönlichkeitstheorien und empirische Befunde der Persönlichkeitspsychologie und ihrer neurobiologischen Grundlagen integriert (Kuhl, 2001). Als Theorie der willentlichen Handlungssteuerung beinhaltet sie Annahmen über Prozesse bei der Bildung und der Umsetzung eigener Absichten.

Grundsätzlich geht die PSI-Theorie von vier Makrosystemen im menschlichen Gehirn aus: Das *Intentionsgedächtnis* ist ein hochinferentes System, dessen bewusste und sprachliche Anteile besonders durch den linken präfrontalen Cortex unterstützt werden. Seine Aufgabe besteht darin, Absichten, d. h. abstrakt-symbolische Repräsentationen schwieriger Handlungen, auf einer bewussten analytischen Ebene aufrechtzuerhalten, bis sich eine Gelegenheit zur Ausführung bietet. Das Intentionsgedächtnis ist durch eine sequenziell-analytische Verarbeitungsform gekennzeichnet. Es ist also optimal darauf eingerichtet, geplante Handlungsschritte vorzubereiten, die eine schrittweise Verarbeitung erfordern sowie Informationen auf der Basis explizit-deklarativen Wissens zu verarbeiten, die sich auf das beziehen, was für die konkrete Handlung relevant ist. Die *Intuitive Verhaltenssteuerung* ist ein elementares System, d. h. es basiert auf elementareren, stammesgeschichtlich älteren Funktionen des Gehirns. Sie stellt intuitive Verhaltensroutinen bereit, die vermutlich durch rechtshemisphärische, posteriore und andere Teile des Gehirns wie Basalganglien und Cerebellum unterstützt werden. Die intuitive Verhaltenssteuerung verfügt über durch früheres Lernen automatisierte Handlungsrountinen, aber auch über genetisch vorbereitete intuitive Programme wie beispielsweise emotionalen Ausdruck, emotionale Ansteckung oder intuitive Elternprogramme. Dabei ist sie durch ein eigenes Wahrnehmungssystem gekennzeichnet, das Eindrücke aus verschiedenen Sinnesmodalitäten nicht separiert, sondern parallel verarbeitet und diese mit kontextsensitiver Verhaltenssteuerung, besonders mit der Steuerung der Bewegung im Raum, vernetzt. Zwischen Intentionsgedächtnis und Intuitiver Verhaltenssteuerung besteht ein Antagonismus: Die Aktivität des Intentionsgedächtnisses ist mit einer Hemmung der Intuitiven Verhaltenssteuerung verbunden, und die Aktivität der Intuitiven Verhaltenssteuerung bedeutet eine gleichzeitige Hemmung des Intentionsgedächtnisses. Der Wechsel zwischen diesen zwei Systemen geschieht durch Affektwechsel. Die erste Modulationsannahme (Willensbahnungs-Annahme) besagt, dass die Intuitive Verhaltenssteuerung, die zur Umsetzung der im Intentionsgedächtnis repräsentierten

Absichten notwendig ist, durch positiven Affekt aktiviert wird. Die Herabregulierung positiven Affekts hemmt hingegen die intuitive Verhaltenssteuerung, so dass Handlungsabsichten weiterhin im Intentionsgedächtnis aufrechterhalten werden. Für eine erfolgreiche Handlungsumsetzung ist also die ausgewogene Aktivierung beider Systeme notwendig. Dies konnte auch empirisch bestätigt werden: Wenn Versuchsteilnehmer angeleitet wurden, zwischen positiven Fantasien über die erfolgreiche Zielerreichung und der Imagination der zu überwindenden Schwierigkeiten zu pendeln, gelang die Verwirklichung persönlicher Ziele im Alltag besser, als wenn sich die Versuchsteilnehmer nur die erfolgreiche Zielerreichung oder nur die zu überwindenden Schwierigkeiten vorstellten (Oettingen, 1997).

Das *Extensionsgedächtnis* ist ein hochinferentes System, das besonders stark durch den rechten präfrontalen Cortex unterstützt wird. Es ist ein ganzheitliches Netzwerk impliziten Erfahrungswissens, repräsentiert eigene Interessen, Werte, Bedürfnisse durch implizite, assoziative Netzwerke und stellt damit den funktionalen Ort des Selbst dar. Durch seine parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform wird die simultane Integration vieler Einzelaspekte und Randbedingungen ermöglicht, so dass kontextualisierte Selbsterfahrungen und ausgedehnte Netzwerke selbstrelevanter Erfahrungen abstrahiert gespeichert werden können. Die rechte Hemisphäre ist darüber hinaus stärker mit der Wahrnehmung und Kontrolle emotionaler Reaktionen und mit Körperempfindungen vernetzt, weshalb das Extensionsgedächtnis in der Lage ist, positive und negative Gefühle zu integrieren. Das elementare *Objekterkennungssystem* registriert einzelne Sinneseindrücke, wobei es in hohem Maße sensibel ist gegenüber Abweichungen, Neuartigem und Unerwartetem. Es rückt isolierte Aspekte in den bewusst wahrnehmbaren Vordergrund und wird dabei vermutlich von linkshemisphärischen posterioren und anderen Hirnsystemen unterstützt. Im Gegensatz zur intuitiven Verhaltenssteuerung separiert das Objekterkennungssystem Objektrepräsentationen in einzelne Sinnesmodalitäten und abstrahiert sie von spezifischen Kontexten. Dabei ist es durch eine sequentiell-analytische Verarbeitungsform gekennzeichnet. Zwischen Objekterkennungssystem und Extensionsgedächtnis besteht ein antagonistisches Verhältnis: Die Aktivität des Extensionsgedächtnisses bedeutet eine gleichzeitige Hemmung des Objekterkennungssystems, und die Aktivität des Objekterkennungssystems ist mit der Hemmung des Extensionsgedächtnisses verbunden. Der Wechsel zwischen diesen beiden Systemen geschieht über Affektwechsel: Die zweite Modulationsannahme (Selbstbahnungsannahme) geht davon aus, dass auftretender negativer Affekt das integrierte Selbst

(Extensionsgedächtnis) hemmt und das Objekterkennungssystem aktiviert. Die Herabregulierung negativen Affekts aktiviert hingegen das Extensionsgedächtnis und sorgt dafür, dass entdeckte Diskrepanzen und Unstimmigkeiten in den breiten Erfahrungsschatz des Selbst integriert werden. Empirisch konnte nachgewiesen werden, dass negativer Affekt den Zugang zum Selbst hemmt: Personen, die induzierten negativen Affekt nicht gut herabregulieren konnten, neigten in einem Selbstinfiltrationsexperiment eher dazu, fremde Ziele und Meinungen für selbst gewählt zu halten, weil ihnen der Selbstzugang in der negativen Stimmung fehlte (Kazén, Baumann & Kuhl, 2003). Personen, die hingegen bei induziertem negativen Affekt Selbstrepräsentationen oder andere Teile des Extensionsgedächtnisses aktivieren und damit negativen Affekt herabregulieren konnten, neigten nicht dazu, fremde Ziele und Meinungen für selbst gewählt zu halten.

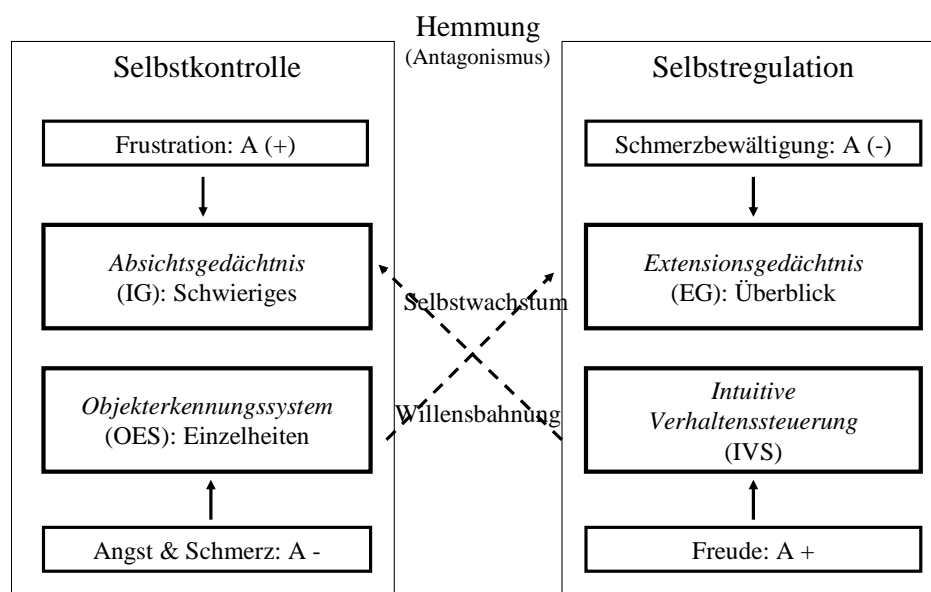


Abb. 1: Schematische Darstellung der PSI-Theorie (Kuhl, 2001)

Zusätzlich zu der beschriebenen Kommunikation zwischen den hochinferenten Systemen und dem jeweils zugehörigen niederinferenten System wird auch die Interaktion zwischen Extensionsgedächtnis und Intensionsgedächtnis durch Affektwechsel gesteuert. Selbstmotivierung leistet eigenständig den Wechsel von gehemmtem positiven zu positivem Affekt. Dadurch, dass bei gehemmtem positiven Affekt das Intensionsgedächtnis und bei Aufhebung dieser Hemmung das Extensionsgedächtnis stärker aktiviert ist, entsteht ein Zeitfenster, in dem beide Hemisphären etwa gleich stark aktiviert sind und deshalb die jeweils aktivierten Informationen optimal austauschen können: Im Intensionsgedächtnis gespeicherte Absichten werden mit den integrierten Selbstrepräsentationen abgeglichen. Wird bei einem

Abgleich mit dem Selbstsystem erkannt, dass der Inhalt des Intention Gedächtnisses nicht mit den Selbstrepräsentationen vereinbar ist, kann das Ziel abgelehnt werden. Starke Selbstkontrolle kann jedoch „störende“ Selbstinteressen unterdrücken, so dass auch Ziele verfolgt werden können, die nicht mit dem Selbst kompatibel sind. Diese vom Intention Gedächtnis ausgehende Inhibition des Extensionsgedächtnisses kann beispielsweise durch eine chronisch hohe Aktivität des Bestrafungssystems vermittelt sein.

Jedes der vier postulierten psychischen Systeme ist in anderen Anforderungssituationen nützlich und wird durch andere Affekte aktiviert. Die Kommunikation zwischen den Systemen geschieht durch Affektwechsel. Die Selbstverwirklichungsannahme der PSI-Theorie besagt:

Die beiden zentralen Komponenten der Selbstverwirklichung, die Integration neuer Erfahrungen in ein kohärentes Wissenssystem (Selbstentwicklung) und die Umsetzung selbstgewollter Absichten (Willenseffizienz) sowie die kontinuierliche Elaboration von Planungswissen, sind von einem ausgewogenen Wechsel zwischen negativen bzw. positiven Affektlagen und ihrer Herabregulierung abhängig („emotionale Dialektik“). (Kuhl, 2001)

Um also die Systeme situationsangepasst zu aktivieren und eine Kommunikation zwischen den Systemen für eine optimale Bildung und der Umsetzung eigener Absichten zu ermöglichen, ist es essenziell, dass Menschen ihre Affekte aktiv steuern können. Affekte eigenständig zu regulieren, bezeichnet Kuhl (2001) als Selbststeuerungskompetenzen.

2.4.1 Selbststeuerungskompetenzen

Vergrößernd werden vier Formen der Selbststeuerung unterschieden: Selbstregulation, Selbstkontrolle, Willensbahnung und Selbstzugang. Die *Selbstregulation* beschreibt die Fähigkeit, eigene Wünsche und Werte wahrzunehmen und entsprechende selbstkongruente Ziele zu bilden. Eine Komponente der Selbstregulation ist die Selbstbestimmung. Wenn Zugang zum Selbst möglich ist, können Absichten, die im Intention Gedächtnis gespeichert sind, mit dem impliziten Erfahrungswissen und den Repräsentationen eigener Interessen, Werte und Bedürfnisse abgeglichen werden. Der Informationsaustausch zwischen Extensionsgedächtnis und Intention Gedächtnis kann stattfinden, wenn beide Systeme etwa

gleich stark aktiviert sind. Motoren für die Selbstbestimmung sind die Selbststeuerungskompetenzen Selbstberuhigung und Selbstmotivierung (Kuhl, 2001). Selbstberuhigung bedeutet die Kompetenz, negativen Affekt durch die Aktivierung des Selbst herabzuregulieren. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für Selbstbestimmung, weil sie auch unter Stress den Zugang zum Selbst sicherstellt, so dass Selbstinfiltration verhindert wird. Selbstmotivierung bedeutet, positiven Affekt zum Beispiel angesichts einer schwierigen Aufgabe aus dem Selbst heraus zu generieren und damit nicht von anderen Quellen wie der Attraktivität der Tätigkeit oder Anreizen abhängig zu sein. Gröpel (2005) bestätigte diese „Motorenwirkung“ von Selbstberuhigung und Selbstmotivierung in seiner Forschungsarbeit. Selbstberuhigung und Selbstmotivierung sagen Selbstbestimmung vorher: Eine multiple Regression zeigte einen signifikanten prädiktiven Effekt sowohl von Selbstberuhigung ($\beta = .32, p < .01$) als auch von Selbstmotivierung ($\beta = .42, p < .001$), gemeinsam klärten die beiden Prädiktoren 41% der Selbstbestimmungsvarianz auf. Gröpel (2005) untersuchte auch den Zusammenhang von Selbstbestimmung und Lebensbalance als “the degree to which a person is able to spend appropriate time on each of the most important life areas – work/achievement, contact/relationships, health/body, and meaningfulness of life” und zeigte mit Hilfe einer multiplen Regression, dass Selbstbestimmung Lebensbalance signifikant vorhersagt ($\beta = .31, p < .05$). Durch Selbstbestimmung werden allerdings lediglich 9% der Lebensbalancevarianz aufgeklärt. Dieser zwar signifikante ($p < .05$), aber relativ kleine multiple Determinationskoeffizient könnte möglicherweise mit der Definition und Operationalisierung von Life Balance zusammenhängen, die ich im Kapitel 2.2 bereits kritisch beleuchtet habe. In dieser Arbeit wird Lebensbalance definiert als eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden, wobei kein Bedürfnis vernachlässigt wird. Die Fähigkeit, eigene Wünsche und Werte wahrzunehmen und entsprechende selbstkongruente Ziele zu bilden, dürfte dafür besonders wichtig sein.

Eine weitere Form der Selbststeuerung ist die *Selbstkontrolle*, die Fähigkeit, Ziele auch gegen äußere und innere Widerstände hartnäckig zu verfolgen. Hauptsächlich verhindert die Selbstkontrolle vorschnelle oder unüberlegte Handlungen, indem das analytische Denken durch Hemmung positiven Affekts aktiviert wird. Auf diese Form der Selbststeuerung soll hier nicht näher eingegangen werden: Gröpel (2005) konnte keinen Zusammenhang zwischen Lebensbalance und Planungsfähigkeit als einer Komponente der Selbstkontrolle zeigen

($r = .15$, n. s.). Außerdem untersuchten Gröpel und Kuhl (2006), inwiefern linkshemisphärische, analytische Prozesse einen Einfluss auf die Lebensbalance haben: Sie befragten Studierende mit Hilfe der Time Management Behavior Scale (Macan et al., 1990), inwieweit sie sich selbst Ziele setzen und Prioritäten festlegen, Zeitmanagement-Techniken anwenden und Organisation bevorzugen. Außerdem erhoben sie, wie stark die Studierenden das Gefühl hatten, Kontrolle über ihre eigene Zeit zu haben. Es zeigte sich, dass keine der drei Zeitmanagement-Faktoren einen Einfluss auf die Lebensbalance hatte. Lediglich das Gefühl, die eigene Zeit selbst kontrollieren zu können, hing mit Lebensbalance zusammen.

Von größerer Bedeutung für die Lebensbalance ist wahrscheinlich die *Willensbahnung*, besonders die Fähigkeit, Energie für die Umsetzung eigener Absichten zu generieren, indem die durch Aktivierung des Intentionsgedächtnisses bedingte Ausführungshemmung aufgehoben wird. Wenn diese Fähigkeit gering ausgeprägt ist, fällt es Personen schwer, eigene Ziele zu verwirklichen, und die Anfälligkeit für Fremdsteuerung steigt. Gröpel (2005) konnte eine signifikante Korrelation zwischen seiner Operationalisierung von Lebensbalance und der Fähigkeit, Energie für die Umsetzung eigener Absichten zu generieren, umgepolzt gemessen als „Absichten aufschieben“, nachweisen ($r = -.30$, $p < .05$). Für die Lebensbalance, wie sie in dieser Arbeit definiert ist, ist diese Fähigkeit vermutlich essenziell: Lebensbalance setzt nach dieser Definition voraus, dass Bedürfnisse nicht nur intuitiv gespürt werden, sondern innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten auch möglichst gut befriedigt werden. Wenn selbst- und bedürfniskongruente Ziele gebildet worden sind, muss auch die Energie aufgebracht werden, diese Ziele umzusetzen.

Für die Bildung selbstkongruenter Ziele ist *Selbstzugang* eine wichtige Voraussetzung. Um selbstkongruente Ziele zu bilden, ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse zunächst überhaupt zu spüren, d. h. einen Zugang zum Selbst zu haben. Selbstzugang bedeutet, einen Zugang zu haben zum eigenen ganzheitlichen Netzwerk, das implizites Erfahrungswissen, eigene Interessen, Werte, Bedürfnisse durch implizite, assoziative Netzwerke repräsentiert. Personen, die einen guten Zugang zu ihrem Selbst haben, können ihre Affekte besser regulieren (Kuhl & Beckmann, 1994; Kuhl & Kazén, 2003; Kuhl, 2001, 2005a, 2005b; Quirin, 2005b). Der Zugang zum Selbst kann zum Beispiel gehemmt sein, wenn eine Person sehr sensibel für negativen Affekt ist oder wenn sie negativen Affekt nicht gut herabregulieren kann. In diesem Fall ist das Objekterkennungssystem aktiviert und das Extensionsgedächtnis gehemmt. Liegt eine solche Selbsthemmung vor, besteht die Gefahr, dass Ziele verfolgt werden, die mit dem

Selbst nicht kompatibel sind, weil das Selbstsystem diese Ziele nicht als inkompatibel identifizieren kann. Dies konnte auch experimentell nachgewiesen werden: Personen, die induzierten negativen Affekt nicht gut herabregulieren konnten, neigten in einem Selbstinfiltrationsexperiment eher dazu, fremde Ziele und Meinungen für selbst gewählt zu halten, weil ihnen der Selbstzugang in der negativen Stimmung fehlte (Kazén, Baumann & Kuhl, 2003). In dieser Arbeit wird angenommen, dass Selbstzugang einen bedeutsamen Einfluss auf Lebensbalance hat: Es ist für selbstbestimmtes Handeln grundsätzlich wichtig, eigene Bedürfnisse zu spüren und eigene Ziele immer wieder auf Selbstkompatibilität zu prüfen. Auch die Rückmeldung über Bedürfnisbefriedigung kann nur über den Zugang zum Selbst erfolgen, da es die eigenen Bedürfnisse repräsentiert und in der Lage ist, Rückmeldungen ganzheitlich zu verwerten. Bedürfnisbefriedigungsbilanz kann folglich nur das Selbst ziehen.

Im Zusammenhang mit der Selbststeuerungsfähigkeit steht das Konstrukt der Handlungs- vs. Lageorientierung (Kuhl & Beckmann, 1994). Bei diesem Konstrukt geht es nicht um individuelle Sensibilität für positiven bzw. negativen Affekt (wie bei den Konstrukten Extraversion und Neurotizismus), sondern um die Fähigkeit, Affekte selbstgesteuert zu verändern. Lageorientierung bedeutet, dass eine Person ihre Affekte nicht gut selbstgesteuert verändern kann und deshalb in einer unerwünschten affektiven Lage verharrt, wohingegen handlungsorientierte Personen selbstgesteuert Affekte regulieren können. Mit Affektregulation ist keine Unterdrückung oder Leugnung von Affekten gemeint, sondern sie beruht

auf einer informierten, wenn auch weitgehend unbewussten Entscheidung eines Systems, das alle selbstrelevanten Informationen über die Bedeutung verschiedener Affekte berücksichtigt, bevor es festlegt, ob in dem momentanen Kontext ein Affekt zugelassen oder verändert werden soll (Kuhl, 2005a).

Bisherige Befunde zeigen, dass Stress und negativer Affekt verschiedene Formen von Lebensbalance beeinträchtigen. Gröpel (2005) fand allerdings, dass handlungsorientierte Personen eher in der Lage sind, eine Lebensbalance, wie sie von ihm definiert und operationalisiert worden ist, auch unter Stress zu halten. Lageorientierte Personen hatten hingegen eine höhere Life Balance als Handlungsorientierte unter stressarmen Bedingungen. Aus zwei Gründen ist dieser Befund interessant: Zum Einen scheinen handlungsorientierte

Personen in der Lage zu sein, Stress mit aktivem Coping zu begegnen und dadurch die Balance zu halten. Zum Anderen aktiviert die Bewältigung negativen Affekts der PSI-Theorie zufolge die integrative Funktion der rechten Hemisphäre (Gröpel, 2005) und erleichtert durch diesen Selbstzugang die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Pflichten und Verantwortungen sowie der eigenen Bedürfnisse. Dass Handlungsorientierte über einen stressresistenten Selbstzugang verfügen, wurde auch empirisch untermauert: Probanden wurden in einem Selbstinfiltrationsexperiment unattraktive Tätigkeiten aufgelistet, die sie jedoch selbst gewählt hatten. Wenn sie entscheiden mussten, ob sie die betreffende Aktivität selbst gewählt hatten, zeigten handlungsorientierte Personen verlängerte Reaktionszeiten, weil sie den Widerspruch, etwas Unattraktives selbst gewählt zu haben, bemerkten (Kazén, Baumann & Kuhl, 2003). Lageorientierte Personen zeigten hingegen keine verlängerten Reaktionszeiten, weil ihnen der Selbstzugang in der negativen Stimmung fehlte. Noch nahe liegender wird der Zusammenhang zwischen Handlungsorientierung und Lebensbalance, wenn man folgenden Befund betrachtet: In einer Mediationsanalyse (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005) zeigte sich, dass Handlungsorientierung nach Misserfolg in einer Stichprobe von Patienten, die an Symptomen wie Depression, Ängsten oder Essstörungen leiden, bei hohem Alltagsstress vor einer Verschlimmerung des Symptoms schützt, indem die Handlungsorientierung Motivdiskrepanzen beseitigt. In diesem Fall bedeutete die Motivdiskrepanz die Verfolgung von bewussten Leistungszielen, die nicht durch ein entsprechend stark ausgeprägtes unbewusstes Leistungsmotiv unterstützt werden. Unter Stress kann Handlungsorientierung also für einen aufrechterhaltenen Selbstzugang und damit für ein gutes Gespür für eigene Bedürfnisse sorgen. Darüber hinaus ermöglicht die Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus vielleicht auch mehr Kreativität und integrative Kompetenz, um Wege zu finden, Pflichten mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinen.

Wie schon betont, hat die Situation einer Person auch einen großen Einfluss auf ihre Life Balance. Nach Kuhl (2001) kann Stress in Belastung und Bedrohung differenziert werden. Zu Belastungen gehören schwierige Aufgaben, unerledigte Absichten und Verpflichtungen, die das Intentionsgedächtnis belasten. Sie sind mit gehemmtem positiven Affekt assoziiert. Bedrohungen sind aktuelle Lebensumstände, die negativen Affekt erhöhen, wie zum Beispiel negative Veränderungen oder schmerzhaftere Ereignisse. Nach Burke (1988) gehört Stress zu den Ursachen für eine Imbalance. Wie schon beschrieben, konnte Gröpel (2005) zeigen, dass individuelle Unterschiede des Umgangs mit Stress (Handlungs- vs. Lageorientierung) den Verlust der Balance beeinflussen. Es wird angenommen, dass gut ausgebildete

Selbststeuerungskompetenzen den negativen Einfluss von Stress auf die Lebensbalance aufheben können. Welche dies genau sind, soll in dieser Arbeit herausgefunden werden.

Insgesamt nehme ich an, dass Selbststeuerungskompetenzen, die mit rechtshemisphärischen Prozessen verbunden sind, für Lebensbalance eine große Rolle spielen. Rechtshemisphärische Prozesse erleichtern die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie der eigenen Pflichten und Verantwortungen und ermöglichen mehr Kreativität und integrative Kompetenz, um Wege zu finden, Pflichten mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinen. Die linke Hemisphäre vermag dies nicht zu leisten: Mit der linken Hemisphäre kann eine Person zwar Ziele und Absichten bilden und diese strukturiert planen, sie integriert dabei jedoch nicht die persönlichen Bedürfnisse. Die übermäßige Nutzung der Selbstkontrolle kann sogar dazu führen, dass die eigenen, die Zielerreichung „störenden“ Bedürfnisse dauerhaft unterdrückt werden. An den eigenen Bedürfnissen quasi „vorbeizuarbeiten“ beeinträchtigt in der Folge das Wohlbefinden und kann schlimmstenfalls auch zur Entwicklung von Symptomen (zum Beispiel Kopfschmerz, Essstörungen oder Burnout-Syndrom) führen. Dies kann auch neurobiologisch erklärt werden: Für die Hemmung der Selbstwahrnehmung werden große Mengen Serotonin im präfrontalen Cortex benötigt. Dadurch kann es zu Dysregulationen an anderen Stellen des Gehirns kommen, da als Folge Serotonin dort fehlt, wo es beispielsweise zur Appetitregulation, der Gefäßkonstriktion und vieler anderer psychosomatischer Funktionen benötigt wird (Kuhl, 2001).

Zur Veranschaulichung meiner Annahme möchte ich zwei fiktive Beispiele geben. Ein Manager arbeitet seit zehn Jahren bei einem Finanzdienstleister. Er hat eine steile Karriere gemacht und bewegt Millionenbeträge. Er arbeitet etwa 70 Stunden in der Woche. Seine harte Arbeit wird durch hohe Jahresgratifikationen belohnt, um die sich seine Gedanken drehen. Sein Privatleben schraubt er immer mehr zurück. Oft merkt er erst am Abend, dass er nichts gegessen oder getrunken hat. Der Manager hat den Zugang zu seinen Bedürfnissen verloren und leidet mit hoher Wahrscheinlichkeit bald unter dem Burnout-Syndrom. Nun könnte man rasch urteilen: „Kein Wunder, das passiert, weil er so viel arbeitet! Er hat einfach zu viel Stress.“ Die bisherigen Ausführungen sprechen allerdings dafür, dass es nicht darauf ankommt, wie viel Zeit Menschen zum Beispiel mit ihrer Arbeit verbringen, sondern inwieweit sie innerhalb ihrer Zeitverteilung ihre persönlichen Bedürfnisse befriedigen. Eine Ärztin und Mutter, die auch viele Wochenstunden arbeitet und sich zusätzlich noch um ihre Kinder kümmert, hat auch „viel Stress“, muss jedoch nicht zwangsläufig aus der Balance

geraten: Solange sie Zugang zu ihrem Selbst hat und Wege findet, ihre Pflichten mit ihren Bedürfnissen zu vereinen, kann sie durchaus in Balance sein. Hier wird auch deutlich, dass es nicht unbedingt notwendig ist, dass die Ärztin und Mutter besonders durchgeplant und strukturiert ist, um in Balance zu sein – entscheidender ist, dass sie ihre Bedürfnisse spürt und das Gefühl hat, selbstbestimmt zu handeln.

Eine sehr analytische Intervention wird dem Manager aus diesen Gründen nicht helfen. Ein Seminar, das ihm beispielsweise Zeitmanagement-Techniken vermittelt, könnte sogar kontraproduktiv sein, da es vordergründig die Selbstkontrolle stärkt. Dies könnte dazu führen, dass der Manager vielleicht sogar noch besser lernt, Ziele auch gegen Widerstände des Selbst hartnäckig zu verfolgen. Indiziert wäre in seinem Fall ein Coaching oder eine Therapie, die sein Selbstgefühl als tragende Säule aller anderen Selbststeuerungskompetenzen stärkt.

Der entscheidende Vorteil der Lebensführung unter Berücksichtigung eigener Bedürfnisse liegt darin, dass keine Energie für die Hemmung der Selbstwahrnehmung verbraucht werden muss. Im Gegenteil, die Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse mit Hilfe des Zugangs zum Selbst setzt Energien frei, schützt vor Alienation und damit vor der Bildung von psychischen und somatischen Symptomen (Kuhl & Kaschel, 2004).

2.5 Ziel dieser Arbeit und Untersuchungshypothesen

2.5.1 Analyse des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB)

Diese Arbeit liefert eine neue Definition von Lebensbalance, welche die Balance der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse fokussiert. Um dieses Konstrukt zu operationalisieren, wird ein Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB) neu konstruiert, der messen soll, inwieweit eine Person innerhalb ihrer persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten die eigenen Bedürfnisse intuitiv spüren und diese persönlichen Bedürfnisse mit ihren Alltagsverpflichtungen vereinbaren kann. Ziel ist es, den Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance zu analysieren und die Reliabilität dieses Fragebogens zu zeigen.

2.5.2 Lebensbalance und emotionales Wohlbefinden

Um die Konstruktvalidität des Fragebogens zu untersuchen, wird der Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden betrachtet. Zusammenhänge mit emotionalem Wohlbefinden werden in der vielfältigen Forschung zum Thema Lebensbalance untersucht, da es ein wichtiges Zielkonstrukt darstellt: Lebensbalance soll längerfristiges emotionales Wohlbefinden bewirken. Es soll gezeigt werden, dass die in dieser Arbeit entwickelte Art der Definition und Operationalisierung von Lebensbalance signifikant mit emotionalem Wohlbefinden zusammenhängt.

Hypothese 1

Eine Lebensbalance im Sinne eines intuitiven Gespürs für eigene Bedürfnisse und der Vereinbarung dieser Bedürfnisse mit den alltäglichen Anforderungen geht mit erhöhtem Wohlbefinden einher.

Außerdem soll gezeigt werden, dass die in dieser Arbeit gelieferte Definition und Operationalisierung stärker mit emotionalem Wohlbefinden zusammenhängt als die Definition und Operationalisierung von Gröpel (2005), die auf dem Zeit-Balance-Modell von Seiwert (2001) basiert: Als für die Lebensbalance entscheidend wird nicht die Verteilung von Zeit und Energie über vier verschiedene Lebensbereiche erachtet, sondern die Balance der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse, da die Befriedigung von Bedürfnissen in

verschiedenen Lebensbereichen auf verschiedene Weisen erreicht werden kann und deshalb für jeden Menschen unterschiedliche und unterschiedlich viele Lebensbereiche für eine Lebensbalance relevant sind.

Hypothese 2

Die in dieser Arbeit postulierte Messung von Lebensbalance hängt stärker mit Wohlbefinden zusammen als eine passende Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche.

Schließlich möchte ich noch zeigen, dass die Beziehung zwischen einer passenden Verteilung der eigenen Zeit über die von Seiwert (2001) postulierten verschiedenen Lebensbereiche mit emotionalem Wohlbefinden von Lebensbalance im Sinne eines intuitiven Gespürs für eigene Bedürfnisse und der Vereinbarung dieser Bedürfnisse mit den alltäglichen Anforderungen mediiert wird. Diese Mediation soll meine Vermutung untermauern, dass die Diskussionen um die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche eigentlich die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren: Ein intuitives Gespür für die eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, die Befriedigung dieser Bedürfnisse in den Alltag zu integrieren, vermitteln den Zusammenhang zwischen Zeitverteilung auf Lebensbereiche und Wohlbefinden.

Hypothese 3

Lebensbalance, wie sie in dieser Arbeit definiert wird, sagt Wohlbefinden signifikant vorher und erweist sich auch als Mediator der Beziehung zwischen einer passenden Verteilung der eigenen Zeit über die vier von Seiwert (2001) postulierten verschiedenen Lebensbereiche mit emotionalem Wohlbefinden.

2.5.3 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance

Nach der Analyse des BLB hinsichtlich der Gütekriterien soll der Frage nachgegangen werden, was Personen mit einer hohen Lebensbalance von Personen mit einer niedrigen Lebensbalance unterscheidet. Ziel ist es, zu zeigen, dass gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen mit Lebensbalance zusammenhängen: Um die in der PSI-Theorie (Kuhl, 2001) postulierten Systeme situationsangepasst zu aktivieren und eine Kommunikation zwischen den Systemen für eine optimale Bildung und der Umsetzung eigener Absichten zu ermöglichen, ist es essenziell, dass Menschen ihre Affekte aktiv steuern

können. Ich nehme an, dass diese Fähigkeit eine wichtige Voraussetzung für Lebensbalance darstellt. Darüber hinaus soll eruiert werden, welche Selbststeuerungskompetenzen im Speziellen Lebensbalance vorhersagen können.

Hypothese 4

Personen, die über gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen verfügen, zeigen eine höhere Life Balance als Personen mit weniger gut ausgebildeten Selbststeuerungskompetenzen. Bestimmte Selbststeuerungskompetenzen sagen Lebensbalance signifikant vorher.

Auf Grund von bisherigen Befunden wird angenommen, dass Stress die Lebensbalance beeinträchtigt. In dieser Arbeit soll gezeigt werden, dass bestimmte Selbststeuerungskompetenzen in der Lage sind, den negativen Einfluss von Stress auf die Lebensbalance aufzuheben.

Hypothese 5

Bestimmte Selbststeuerungskompetenzen können den negativen Einfluss von Stress auf die Lebensbalance aufheben.

2.5.4 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung

Auf der Grundlage der in dieser Arbeit entwickelten Definition von Lebensbalance und der PSI-Theorie (Kuhl, 2001) nehme ich an, dass Selbststeuerungskompetenzen, die mit rechtshemisphärischen Prozessen verbunden sind, für Lebensbalance eine große Rolle spielen. Rechtshemisphärische Prozesse erleichtern die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Pflichten und Verantwortungen sowie der eigenen Bedürfnisse und ermöglichen mehr Kreativität und integrative Kompetenz, um Wege zu finden, Pflichten mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinen.

Um die besondere und bedeutsame Rolle des Extensionsgedächtnisses für die Lebensbalance noch näher zu beleuchten, soll in dieser Arbeit der Frage nachgegangen werden, welche Konsequenzen eine Aktivierung des Extensionsgedächtnisses für die Zeitgestaltung hat, um daraus Implikationen für mögliche Interventionen bei Personen mit niedriger Life Balance abzuleiten.

Diese Frage soll explorativ untersucht werden, indem die Personenstichprobe in zwei Gruppen aufgeteilt wird: Eine Gruppe erhält eine Aufgabe, welche die ganzheitliche Verarbeitung aktivieren soll, während die andere Gruppe eine Aufgabe erhält, welche die analytische Verarbeitung aktivieren soll. Diese Verarbeitungsmodi werden von vielen Autoren mit den beiden Hemisphären des Gehirns in Verbindung gebracht. Die Aufgaben werden im Abschnitt „Methoden“ näher beschrieben. Nach dieser Aufgabe werden beide Gruppen gefragt, wie sie die nächste Woche verbringen werden und was ihnen dabei wichtig ist. Ich nehme an, dass die Zeitgestaltung der Personen, die über eine hohe Lebensbalance und damit über ein gutes Gespür für die eigenen Bedürfnisse verfügen, nicht signifikant durch die jeweilige Aufgabe beeinflusst wird: Auch bei einer Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus werden diese Personen durch ihren starken Selbstzugang ihre Bedürfnisse bei der Zeitgestaltung berücksichtigen. Im Kontrast dazu gehe ich davon aus, dass die Zeitgestaltung bei Individuen, die über eine niedrige Lebensbalance und damit über wenig Gespür für die eigenen Bedürfnisse verfügen, durch die jeweilige Aufgabe beeinflusst wird: Nach einer Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus werden diese Personen bei der Beschreibung ihrer Zeitgestaltung anders vorgehen als nach einer Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus.

Hypothese 6

Die Aktivierung des ganzheitlichen vs. analytischen Verarbeitungsmodus hat auf die Zeitgestaltung bei Personen mit hoher Lebensbalance durch den starken Selbstzugang dieser Personen keinen Einfluss.

Hypothese 7

Nach einer Aktivierung des Extensionsgedächtnisses ist die Beschreibung der eigenen Zeitgestaltung bei Personen mit niedriger Lebensbalance durch einen stärkeren Kontakt mit dem Selbst gekennzeichnet, als dies nach einer Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus der Fall ist.

Zusammengefasst soll sich die Diplomarbeit also mit folgenden Fragen beschäftigen:

- **Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance:** Welche Qualität hat der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance, der auf der hier gelieferten Definition von Lebensbalance basiert?
- **Auswirkungen von Lebensbalance:** Wie hängt die neue Definition und Operationalisierung mit emotionalem Wohlbefinden zusammen?
- **Antezedenzen von Lebensbalance:** Welche Selbststeuerungskompetenzen können Lebensbalance beeinflussen und vorhersagen?
- **Aktivierung des Extensionsgedächtnisses:** Welche Konsequenzen hat die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses auf die geplante Zeitgestaltung von Individuen?

3. Methoden

Im nächsten Abschnitt erfolgt die Darstellung der Instrumente, die zur Überprüfung der oben dargestellten Annahmen verwendet wurden.

3.1 Messinstrumente

3.1.1 Life Balance

3.1.1.1 Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance

Der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance ist, basierend auf der in dieser Arbeit gelieferten Definition von Lebensbalance, neu erstellt worden. Der Fragebogen soll messen, inwiefern Personen in der Lage sind, ihre Bedürfnisse zu spüren und ihnen bei der Organisation ihrer Zeit intuitiv nachzugehen. Beispielitems lauten: „Ich schaffe es immer irgendwie, das, was für mich gut ist, mit meinen Pflichten und Aufgaben zu vereinbaren.“, „In einer Phase, in der ich sehr viel zu tun habe, spüre ich ganz intuitiv, was mir wichtig ist und was ich jetzt brauche.“ Die Reliabilität dieses Fragebogens wird in dieser Arbeit gezeigt.

3.1.1.2 Life Balance Questionnaire

(Gröpel, 2005)

Da der Life Balance Questionnaire auf dem theoretischen Ansatz Seiwerts (2001) basiert, besteht er aus den vier Subskalen Lebenssinn ($\alpha = .83$), sozialer Kontakt ($\alpha = .82$), Arbeit/Leistung ($\alpha = .80$) und Körper/Gesundheit ($\alpha = .76$). Lebensbalance wird mit einer temporalen Perspektive operationalisiert: Die Probanden bewerten, ob sie subjektiv genügend Zeit in diesen vier Lebensbereichen verbringen. Ein Beispielitem für die Subskala „Sozialer Kontakt“ lautet „Meine Beziehungen pflege ich zu wenig“, ein Beispielitem für die Skala „Lebenssinn“ lautet „Ich lasse mir Zeit mich zurückzulehnen, um über Sinnfragen nachzudenken“. Auf einer Skala von 1 = stimmt völlig bis 6 = stimmt gar nicht geben die Probanden den Grad ihrer Zustimmung an. Der Life Balance Questionnaire korreliert signifikant positiv mit emotionalem ($r = .35, p < .01$) und allgemeinem Wohlbefinden ($r = .33, p < .01$), mit Lebenszufriedenheit ($r = .25, p < .05$) sowie mit der wahrgenommenen eigenen Kontrolle über Zeit ($r = .30, p < .05$). Eine negative Korrelation weist er mit Bedürfnisfrustration ($r = -.30$ bis $r = -.35, p < .05$) und mit Stress ($r = -.40, p < .01$) auf.

3.1.2 Selbststeuerung

3.1.2.1 Fragebogen zur Handlungs- und Lageorientierung (HAKEMP-24)

(Kuhl & Beckmann, 1994; Kuhl, 2005b)

Der Fragebogen HAKEMP-24 besteht aus zwei Subskalen. Die Subskala „Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung (HOM)“ ($\alpha = .70$) misst affektregulatorische Kompetenzen zur Aktivierungskontrolle bzw. Selbstberuhigung, d. h. Handlungsbereitschaft vs. Grübeln über Misserfolge und aversive Ereignisse. Die Skala „Prospektive Handlungsorientierung (HOP)“ ($\alpha = .78$) erfasst affektregulatorische Kompetenzen zur Selbstmotivierung, d. h. Initiative vs. Zögern bei der Absichtsausführung. Jede Subskala enthält je zwölf Situationsbeschreibungen, denen jeweils eine handlungs- und eine lageorientierte Verhaltensweise als Antwortalternativen zugeordnet sind. Die Situationsbeschreibungen sind explizit leicht abrufbar und konkret, gleichzeitig aber auch unspezifisch, so dass auf implizites Wissen zurückgegriffen werden muss, um die Frage zu beantworten. Für jede Subskala liegt eine Normierung an einer Stichprobe von $N = 554$ Personen vor. Das Konstrukt der Handlungs- vs. Lageorientierung wurde durch eine Vielzahl von empirisch festgestellten Beziehungen zu anderen Variablen validiert. Dabei stellte sich heraus, dass die beiden Subskalen, obwohl sie signifikant korrelieren und gemeinsam die interne Konsistenz der Gesamtskala steigern, nicht dasselbe Konstrukt messen, da sie in experimentellen Bedingungen verschiedene Relationen zu anderen Variablen zeigten. Beispielsweise ließen sich die mit prospektiver Lageorientierung einhergehenden Variablen wie starke Zielvergegenwärtigung, Aufschieben der Umsetzung und zögerliche Entscheidungsbildung nicht mit der misserfolgsbezogenen Lageorientierung replizieren (Kuhl, 2005a).

3.1.2.2 Selbststeuerungsinventar-Kurzversion (SSI-K3)

(Kuhl & Fuhrmann, 1998; Kuhl, 2005b)

Das Selbststeuerungsinventar misst Selbststeuerungskompetenzen, die es ermöglichen, emotionale oder kognitive Erstreaktionen zu verändern. Außerdem misst es Hemmungen dieser Kompetenzen unter Stress- bzw. Frustrationsbedingungen. 56 Items sind als Aussagen formuliert. Die Testperson gibt auf einer auf vierstufigen, verbal verankerten Likert-Skala den Grad ihrer Zustimmung an. Das Inventar besteht aus fünf Hauptskalen mit insgesamt 13 Subskalen, von denen sechs für diese Diplomarbeit ausgewählt worden sind.

Aus der Hauptskala Selbstregulation:

- Selbstbestimmung ($\alpha = .76$)

Aus der Hauptskala Willensbahnung:

- Absichten umsetzen (vs. volitionale Passivität) ($\alpha = .80$)

Aus der Hauptskala Selbstzugang:

- Selbstgefühl (vs. Entfremdung) ($\alpha = .78$)
- Integration (Fragmentierung) ($\alpha = .84$)

Hauptskala Alltagsstress:

- Belastung ($\alpha = .83$)
- Druck/Bedrohung ($\alpha = .82$)

Es existiert eine Vielzahl von Validierungsbefunden zum Selbststeuerungsinventar. Einige Belege (Kuhl, 2005b) sollen hier beispielhaft aufgeführt werden. Es konnte nachgewiesen werden, dass objektive Leistungsmaße, Anstrengungsbereitschaft und die Bewältigung von Misserfolgen oder Stress durch einzelne Funktionen der Selbststeuerung beeinflusst werden, und dass gezielte Kurzinterventionen zur Steigerung der Selbstwahrnehmung und Selbstaufmerksamkeit deutlich einzelne Selbststeuerungsprozesse verbesserten. Bei Unterstützung spezifischer einzelner Funktionen der Selbststeuerung ließen sich nachweislich kreative und problemlösende Fähigkeiten und Leistungen verbessern. Auch eine gesundheitspräventive Wirkung von Selbststeuerungskompetenzen konnte gezeigt werden: Selbststeuerungsfähigkeiten wie Handlungsorientierung nach Misserfolg, Selbstbestimmung und Initiative wirken der Entstehung von depressiven Verstimmungen und anderen Krankheitsbildern stressimmunisierend entgegen. Umgekehrt konnte auch gezeigt werden, dass sich bei Patienten nach einer psychotherapeutischen Behandlung Veränderungen in den Ergebnissen des Selbststeuerungsinventars niederschlagen, wenn nicht nur auf der Symptom-, sondern auch auf der Verursachungsebene gearbeitet worden war.

Im Folgenden soll auf die hier ausgewählten Skalen näher eingegangen werden, um zu beschreiben, was sie genau messen. Die Beschreibung orientiert sich an den Ausführungen zum Selbststeuerungsinventar aus dem TOP-Manual (Kuhl, 2005b).

Die Skala „Selbstbestimmung“ aus der Hauptskala „Selbstregulation“ misst, inwieweit sich eine Person mit dem, was sie tut, kongruent fühlt und Ziele bildet, die ihren Bedürfnissen

entspricht. Ein Beispielitem lautet „Bei fast allem, was ich im Alltag tue, spüre ich, dass ich es freiwillig tue“.

Die Skala „Absichten umsetzen“ aus der Hauptskala „Willensbahnung“ erfasst die Fähigkeit, Energie zum Umsetzen eigener Handlungsabsichten aufzubringen. Wenn diese Fähigkeit gemindert ist, fällt es Personen schwer, eigene Ziele zu verwirklichen, und die Anfälligkeit für Fremdsteuerung steigt. Die Skala misst im Unterschied zur Skala „Prospektive Handlungsorientierung“ des HAKEMP-24 Handlungsorientierung in Situationen, in denen keine besonderen Belastungen vorliegen. „Absichten umsetzen“ wird umgepolt gemessen als „volitionale Passivität“. Ein Beispielitem lautet „Ich nehme mir öfters Dinge vor und komme dann doch nicht dazu“.

Aus der Hauptskala „Selbstzugang“ wurden für diese Arbeit die Subskalen „Selbstgespür“ und „Integration“ gewählt. Die Skala „Selbstgespür“ erfasst, inwieweit eine Person die Übereinstimmung der Erwartungen anderer mit dem, was sie selbst möchte, überprüft. Bei gemindertem Selbstgespür werden selbstfremde Aufträge oft nicht erkannt oder trotz mangelnder Selbstkompatibilität befolgt. Der Kennwert wird umgepolt gemessen als „Entfremdung“. Ein Beispielitem ist „Wenn ich traurig bin, verliere ich das Gespür für das, was ich wirklich will“. Die Skala „Integration“ misst die Fähigkeit, widersprüchliche Aspekte und Wahrnehmungen in das Selbstsystem zu integrieren und sie mit den bisherigen Erfahrungen, Werten und Normen zu vereinen. Der Kennwert wird umgepolt ermittelt als „Fragmentierung“, beispielsweise mit dem Item „Mein Verhalten erscheint oft widersprüchlich, weil immer wieder eine andere Seite von mir hervortritt“.

Die Hauptskala „Alltagsstress“ setzt sich zusammen aus den Subskalen „Belastung“ und „Bedrohung“. Belastungen bedeuten unerledigte Absichten, schwierige Aufgaben und Pflichten, die das Intentionsgedächtnis belasten. Der gegenwärtige Belastungszustand, der mit Hilfe der Skala gemessen wird, zeigt das Ausmaß, in dem die allgemeine Lebenssituation positiven Affekt schwächt und die Fähigkeit, positiven Affekt selbst herbeizuführen, fordert oder überfordert. Ein Beispielitem ist „Ich bin zur Zeit mit vielen Schwierigkeiten in meinem Leben konfrontiert“. Die Skala „Bedrohung“ erfasst hingegen das Ausmaß, in dem die gegenwärtigen Lebensumstände den negativen Gefühlszustand erhöhen und die selbstgesteuerte Affektregulation fordern oder überfordern. Ein Beispielitem lautet „Ich muss mit großen Veränderungen in meinem Leben fertig werden“.

3.1.2.3 Selbstzugangsfragebogen (SZF; Quirin, 2005a; Quirin, Koole & Kuhl, in Vorber.)

Der Selbstzugangsfragebogen besteht aus 37 Items, die als Aussagen formuliert sind. Die Testperson gibt auf einer vierstufigen, verbal verankerten Likert-Skala den Grad ihrer Zustimmung an. Der Fragebogen besteht auf fünf Subskalen, deren Addition den Selbstzugangsindex ($\alpha = .93$) ergibt.

- Intuitive Entscheidungen/Selbstkongruenz ($\alpha = .80$)
- Ursachenerkennung interner Zustände ($\alpha = .75$)
- (Nicht-)Verdrängung unangenehmer Erfahrungen ($\alpha = .79$)
- Verbalisierung interner Zustände ($\alpha = .88$)
- Wahrnehmung basaler Körperzustände ($\alpha = .76$)

Quirin, Koole & Kuhl (in Vorber.) zeigten, dass die Items des Selbstzugangsfragebogens auf einem Faktor laden, der 46,4 % der Varianz erklärt. Vier weitere Studien belegten die Kriteriumsvalidität, indem Zusammenhänge mit anderen Variablen untersucht wurden. Der Selbstzugangsfragebogen korreliert positiv mit misserfolgsbezogener ($r = .54, p < .001$) und prospektiver Handlungsorientierung ($r = .39, p < .01$), Selbstbestimmung ($r = .50, p < .001$), Lebenszufriedenheit ($r = .51, p < .001$) und allgemeiner Gesundheit ($r = .48, p < .001$). Zudem korreliert Selbstzugang positiv mit der Tendenz, negative Erfahrungen neu zu bewerten ($r = .46, p < .01$). Selbstzugang korreliert hingegen negativ mit wahrgenommenem Stress ($r = -.38, p < .01$) und Unterdrückung negativer Gefühle ($r = -.47, p < .01$). Diese Befunde stehen im Einklang mit der PSI-theoretischen Annahme, dass Selbstzugang bei der Bewältigung negativen Affekts eine wichtige Rolle spielt. Die diskriminante Validität des Selbstzugangsfragebogens wurde dadurch bestätigt, dass die Private Self-Consciousness Scale (PrSCS; Fenigstein, Scheier & Buss, 1975) mit allen genannten Variablen unkorreliert ist. Im Einklang mit der Annahme, dass Selbstzugang für die Selbstentwicklung förderlich ist, zeigten Quirin, Koole & Kuhl (in Vorber.), dass Selbstzugang positiv mit Selbstkomplexität korreliert ($r = .29, p < .05$) und negativ mit Selbstabschottung ($r = -.34, p < .01$), das heißt mit der Tendenz, positive und negative Attribute jeweils verschiedenen Selbstaspekten zuzuordnen und sie nicht zu integrieren. Zudem korrelierte Selbstzugang negativ mit der Tendenz, vom Versuchsleiter zugewiesene Aufgaben fälschlicherweise als selbst gewählt zu erinnern ($r = -.39, p < .01$).

3.1.3 Befindlichkeit

3.1.3.1 Befindlichkeitsfragebogen (BEF; Kuhl 2005b)

Der Befindlichkeitsfragebogen stellt eine Erweiterung des PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988) dar. Der BEF beinhaltet zusätzlich Items, die positiven und negativen Affekt und Aktivierung und Erregung unterscheiden, so dass die zentralen Affekte der PSI-Theorie differenziert werden können. Der Fragebogen beruht auf Selbsteinschätzungen des Probanden bezüglich seines allgemeinen Befindens anhand von 23 Adjektiven. Auf einer vierstufen Likert-Skala gibt die Testperson an, inwieweit die Adjektive auf ihre allgemeine Stimmung zutreffen („Meistens fühle ich mich...“).

Sieben Skalen messen die überdauernde emotionale Befindlichkeit:

- Freude (positiver Affekt) ($\alpha = .85$)
- Hilflosigkeit (negativer Affekt) ($\alpha = .71$)
- Aktivierung (motorische Aktivierung) ($\alpha = .72$)
- Erregung (sensorische Erregung) ($\alpha = .73$)
- Lustlosigkeit (Dämpfung positiven Affekts und motorischer Aktivierung) ($\alpha = .78$)
- Gelassenheit (Dämpfung negativen Affekts und sensorischer Erregung)
- Ärger (Aggression) ($\alpha = .79$)

Trotz einer Vierfaktorenlösung werden die Kennwerte für die sieben Skalen getrennt berechnet, da es viele neurobiologische, experimentalpsychologische und faktorenanalytische Hinweise darauf gibt, dass die sieben Dimensionen zu unterscheiden sind.

Es existieren diverse Validitätsbefunde, insbesondere in Zusammenhang mit den anderen Instrumenten der TOP-Diagnostik. Beispielsweise konnte nachgewiesen werden, dass positiver Affekt positiv ($r = .50, p < .05$) und negativer Affekt negativ ($r = -.66, p < .05$) mit der Umsetzung des Leistungsmotivs durch ganzheitliches Fühlen korreliert. Sobald die Skala „Selbstbestimmung“ aus dem SSI herauspartialisiert worden ist, sinkt die Korrelation auf ein nicht signifikantes Niveau ab. Das bedeutet, dass positive und negative Gefühle mit dem BEF valide gemessen werden und ihr Zusammenhang mit der Motivumsetzung durch das Selbstsystem vermittelt wird. Die Validität der Skala Freude wurde in einer Studie mit 70 Schülern der 5. und 6. Klasse bestätigt. Die Schüler hörten fröhliche, traurige und

aktivierende 20-sekündige Musikclips. Die durch die Musik ausgelöste Freude war bei trauriger Musik erwartungskonform geringer als bei fröhlicher bzw. aktivierender Musik.

In dieser Arbeit wurde ein Summenwert des BEF gebildet, indem die neun positiven und zwölf negativen Items standardisiert wurden und der Summenwert negativer Items von dem Summenwert positiver Items subtrahiert wurde.

3.1.4 Life Balance: Offene Frage zur Zeitgestaltung

In dieser Arbeit soll auch der Frage nachgegangen werden, ob eine Aktivierung des Extensionsgedächtnisses Folgen für die Planung der Zeitgestaltung hat. Dazu werden den Probanden unterschiedliche Fragebögen vorgelegt. Eine Gruppe bekommt die folgende Instruktion:

Bitte überlegen Sie ganz genau, wie eine typische Woche in Ihrem Leben aussieht. Benennen Sie bitte detailliert, womit Sie Ihre Zeit verbringen und wie groß der Zeitanteil in Stunden für diesen Bereich ist, zum Beispiel „Arbeit in der Firma 40 Stunden, Einkaufen 3 Stunden, ...“ Eine Woche hat 168 Stunden. Wichtig ist, dass Sie Ihre typische Woche so genau wie möglich abbilden.

Diese Instruktion soll eher die analytische Verarbeitungsform anregen, indem eine genaue Zeitanalyse gefordert wird, die sprachlich ausgedrückt werden soll. Die zweite Gruppe erhält folgende Instruktion:

Lösen Sie sich ganz bewusst von Ihren aktuellen Aufgaben und Gedanken, nehmen Sie eine entspannte Körperhaltung ein und machen Sie eine kleine Reise. Wenn Sie das Gefühl haben, Ihre Reise sei beendet, können Sie auf „Weiter“ klicken und mit dem Fragebogen fortfahren. Stellen Sie sich eine typische Woche in Ihrem Leben vor und reisen Sie in Gedanken durch Ihre Woche. Dabei kommt es nicht darauf an, genau zu überlegen, was Sie zum Beispiel montags vormittags tun. Achten Sie nicht auf chronologische Reihenfolge, sondern lassen Sie sich einfach von Ihrem Gefühl leiten. Was erleben Sie in so einer typischen Woche? Welche Gefühle haben Sie bei dem, was sie tun, oder mit den Personen, mit denen Sie Ihre Zeit verbringen? Lassen Sie sich Zeit bei dieser Reise. Machen Sie Ihre Reise ganz frei, Sie müssen hinterher nichts aufschreiben oder berichten. Diese Reise machen Sie nur für sich.

Diese Instruktion soll eher die parallele und ganzheitliche Verarbeitungsform anregen, indem das Gefühl der Probanden angesprochen wird und die Fantasiereise nonverbal stattfindet. Nach der jeweiligen Instruktion folgt die Frage: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ Die Antworten beider Gruppen werden qualitativ ausgewertet.

3.2 Stichprobe

Die Stichprobe besteht aus $N = 96$ Personen im Alter von 19 bis 57 Jahren. Das Alter lag im Durchschnitt bei 30,33 Jahren mit einer Standardabweichung von 10,26. Die Stichprobe umfasste 32 Männer und 64 Frauen. Per Zufall wurden 47 Personen der Gruppe zugewiesen, die ihre typische Woche analytisch betrachten sollten, während 49 Personen die Instruktion der Fantasiereise erhielten.

Für die Teilnahme erhielten die Probanden nach der Auswertung eine Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse dieser Arbeit. Außerdem nahmen sie an einer Verlosung teil, deren Gewinn in einer kostenlosen Teilnahme an der umfassenden Persönlichkeitsdiagnostik inklusive eines individuellen Rückmeldegesprächs bestand.

3.3 Ablauf der Datenerhebung

Die Datenerhebung wurde zwischen Februar und März 2008 mit Hilfe des Online-Befragungstools EFS Survey der Firma Globalpark GmbH durchgeführt. Auf die Studie wurde auf den Internetseiten www.eos-projekt.de und www.uos.de aufmerksam gemacht. Außerdem wurden Rundmails an verschiedene E-Mail-Verteiler verschickt, wie z. B. den Verteiler der Osnabrücker Psychologiestudierenden und den Verteiler der Teilnehmerinnen und Teilnehmer an der 10. Coaching-Ausbildung von Christopher Rauen und Andreas Steinhübel. Die Probanden mussten einem Link folgen, um zur Befragung zu gelangen. Die mittlere Bearbeitungszeit betrug ca. 30 Minuten.

4. Ergebnisse

4.1 Analyse des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB)

Diese Arbeit liefert eine neue Definition von Lebensbalance, welche die Balance der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse fokussiert. Um dieses Konstrukt zu operationalisieren, ist der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB) neu konstruiert worden. Dieser soll messen, inwieweit eine Person innerhalb ihrer persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten die eigenen Bedürfnisse intuitiv spüren und diese persönlichen Bedürfnisse mit ihren Alltagsverpflichtungen vereinbaren kann. Im Folgenden soll der neu entwickelte Fragebogen hinsichtlich seiner Qualität analysiert werden.

Der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance besteht aus elf Items, von denen sieben positiv und vier negativ formuliert worden sind und deshalb umgepolt werden. Cronbach's Alpha liegt bei $\alpha = .83$. Dies kann als befriedigend gewertet werden.

Die Item-Mittelwerte bewegen sich im Bereich von 1.44 bis 2.04, was auf moderate bis niedrige Itemschwierigkeiten schließen lässt. Die Standardabweichungen liegen im Bereich von 0.71 bis 0.87. Dies indiziert, dass die Antwortalternativen erschöpfend genutzt worden sind. Der Summenmittelwert der Skala liegt bei 18.43 mit einer Standardabweichung von 5.29.

Die korrigierte Trennschärfe der Items liegt zwischen 0.33 und 0.67 und ist damit als zufrieden stellend zu werten. Die höchste Trennschärfe weisen die Items „Ich habe das Gefühl, dass ich meine Prioritäten im Leben so gesetzt habe, wie sie für mich gut und passend sind“ und „Ich schaffe es immer irgendwie, das, was für mich gut ist, mit meinen Pflichten und Aufgaben zu vereinbaren“ auf. Diese Items repräsentieren also am besten die Life Balance, die in diesem Fragebogen gemessen wird.

Tabelle 2 zeigt Mittelwerte, Standardabweichungen und korrigierte Trennschärfen im Überblick.

Tabelle 2

Mittelwerte, Standardabweichungen und korrigierte Trennschärfen der Life Balance Items

Item	Mittelwert	Standardabw.	Korr. Trennschärfe
1. Wenn ich einen stressigen Tag hatte, weiß ich ganz intuitiv, was mir gut tut, um mich zu entspannen.	1.79	.79	.56
2. Es passiert mir oft, dass ich auf meine Woche zurückblicke und nicht genügend Zeit mit Dingen verbracht habe, die mir wichtig sind.	1.44	.82	.50
3. Ich suche mir normalerweise Aufgaben im Leben, die für mich sinnstiftend sind.	2.04	.71	.33
4. Ich habe das Gefühl, dass ich meine Prioritäten im Leben so gesetzt habe, wie sie für mich gut und passend sind.	1.86	.84	.67
5. Wenn es bei mir stressig wird, vergesse ich oft die wesentlichen Dinge im Leben.	1.71	.82	.41
6. Ich weiß ganz intuitiv, was gut für mich ist.	1.79	.78	.54
7. Ich schaffe es immer irgendwie, das, was für mich gut ist, mit meinen Pflichten und Aufgaben zu vereinbaren.	1.54	.75	.62
8. Ich habe ein gutes Gefühl dafür, meine Zeit so zu organisieren, dass nichts Wichtiges zu kurz kommt.	1.45	.77	.58
9. Nach einer stressigen Zeit merke ich oft erst hinterher, dass ich wichtige Dinge oder Menschen in meinem Leben vernachlässigt habe.	1.64	.82	.40
10. In einer Phase, in der ich sehr viel zu tun habe, spüre ich ganz intuitiv, was mir wichtig ist und was ich jetzt brauche.	1.52	.77	.41
11. Oft gelingt es mir nicht, meine Wünsche mit meinen Pflichten und Aufgaben unter einen Hut zu bekommen.	1.65	.87	.46

Eine varimaxrotierte Faktorenanalyse wies auf eine Zwei-Faktoren-Lösung hin. Tabelle 3 zeigt die extrahierten Faktoren sowie die Ladungen und die Kommunalitäten der Items.

Tabelle 3

Rotierte Komponentenmatrix

Item Nr.	Inhalt	Faktor 1	Faktor 2	h_j^2
1	Wenn ich einen stressigen Tag hatte, weiß ich ganz intuitiv, was mir gut tut, um mich zu entspannen.	.81	-.12	.68
6	Ich weiß ganz intuitiv, was gut für mich ist.	.81	-.10	.66
10	In einer Phase, in der ich sehr viel zu tun habe, spüre ich ganz intuitiv, was mir wichtig ist und was ich jetzt brauche.	.77	.05	.60
4	Ich habe das Gefühl, dass ich meine Prioritäten im Leben so gesetzt habe, wie sie für mich gut und passend sind.	.64	-.45	.61
7	Ich schaffe es immer irgendwie, das, was für mich gut ist, mit meinen Pflichten und Aufgaben zu vereinbaren.	.62	-.41	.55
3	Ich suche mir normalerweise Aufgaben im Leben, die für mich sinnstiftend sind.	.53	-.06	.29
2	Es passiert mir oft, dass ich auf meine Woche zurückblicke und nicht genügend Zeit mit Dingen verbracht habe, die mir wichtig sind.	-.10	.77	.61
11	Oft gelingt es mir nicht, meine Wünsche mit meinen Pflichten und Aufgaben unter einen Hut zu bekommen.	-.08	.77	.60
5	Wenn es bei mir stressig wird, vergesse ich oft die wesentlichen Dinge im Leben.	-.06	.67	.45
9	Nach einer stressigen Zeit merke ich oft erst hinterher, dass ich wichtige Dinge oder Menschen in meinem Leben vernachlässigt habe.	-.07	.65	.43
8	Ich habe ein gutes Gefühl dafür, meine Zeit so zu organisieren, dass nichts Wichtiges zu kurz kommt.	.35	-.62	.51
Erklärte Varianz		28.43	25.87	

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse. Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung. Die Rotation ist in 3 Iterationen konvergiert.

Die Faktoren klären gemeinsam 54,3 % der Varianz auf. Es stellt eine Herausforderung dar, die beiden Faktoren inhaltlich klar zu unterscheiden und zu benennen. Auffallend ist, dass Faktor 2 alle negativen Items enthält, aber auch einen der positiv formulierten Items, während Faktor 1 ausschließlich positive Items enthält. Die Items des ersten Faktors „Ich habe das Gefühl, dass ich meine Prioritäten im Leben so gesetzt habe, wie sie für mich gut und passend sind“ und „Ich schaffe es immer irgendwie, das, was für mich gut ist, mit meinen Pflichten und Aufgaben zu vereinbaren“ weisen relativ hohe Nebenladungen auf. Im zweiten Faktor weist das Item „Ich habe ein gutes Gefühl dafür, meine Zeit so zu organisieren, dass nichts Wichtiges zu kurz kommt“ eine Nebenladung auf.

Zieht man die Items, die auf dem ersten Faktor am höchsten laden, als Markiertvariablen zur Deutung heran, scheint der erste Faktor ein intuitives Gespür für eigene Bedürfnisse zu beschreiben. Die Wendung „intuitiv wissen“ oder „intuitiv spüren“ taucht ausschließlich in den Items auf, die am höchsten auf dem ersten Faktor laden. Obwohl theoretisch nahe liegend, korreliert der Faktor mit keiner der hier verwendeten Skalen des Selbststeuerungsinventars signifikant.

Der zweite Faktor umfasst Items, die implizit oder explizit mit Stress zu tun haben. Alle Items beschreiben ein gemeinsames Thema: Viele Pflichten und Aufgaben bewirken, dass Personen für sie wichtige Dinge vernachlässigen, also ihre persönlichen Bedürfnisse entweder nicht spüren oder unterdrücken. Interessanterweise korreliert dieser Faktor (als Summenwert der Items, Item Nr. 8 umgepolt) signifikant negativ mit der Skala „Handlungsorientierung nach Misserfolg“ ($r = -.26, p < .05$). Wie schon beschrieben, kann Handlungsorientierung nach Misserfolg bei Stress für einen aufrechterhaltenen Selbstzugang und damit für ein gutes Gespür für eigene Bedürfnisse sorgen (Baumann, Kaschel & Kuhl, 2005). Faktor 2 beschreibt demnach in positive Richtung umgepolt die Fähigkeit, auch bei hohem Alltagsstress den Zugang zum Selbst aufrechtzuerhalten und eigene Bedürfnisse zu spüren.

Von dieser Korrelation mit Handlungsorientierung nach Misserfolg abgesehen, korrelieren die Faktoren getrennt voneinander weder mit Skalen des Selbststeuerungsinventars, des HAKEMP-24 noch mit dem BEF. Nur gemeinsam ergeben sich hohe Zusammenhänge, die im Folgenden dargestellt werden.

4.2 Lebensbalance und Wohlbefinden

Ein zentrales Anliegen dieser Diplomarbeit ist es, den Zusammenhang zwischen Lebensbalance und Wohlbefinden zu untersuchen.

Hypothese 1

Eine Lebensbalance im Sinne eines intuitiven Gespürs für eigene Bedürfnisse und der Vereinbarung dieser Bedürfnisse mit den alltäglichen Anforderungen geht mit erhöhtem Wohlbefinden einher.

Hypothese 2

Die in dieser Arbeit postulierte Messung von Lebensbalance hängt stärker mit Wohlbefinden zusammen als eine passende Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche.

Die beiden Hypothesen können bestätigt werden. Tabelle 4 zeigt die Interkorrelationen der Fragebögen Befindlichkeitsfragebogen (BEF), Life Balance Questionnaire (LBQ) und Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance (BLB). Die Korrelation zwischen dem hier entwickelten Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance und dem BEF beträgt $r = .64$, $p < .01$. Ein Indiz für die Konstruktvalidität des Fragebogens ist damit bestätigt. Die Korrelation ist damit weitaus höher als die Korrelation zwischen dem Life Balance Questionnaire und dem BEF, die $r = .24$, $p < .05$ beträgt.

Tabelle 4

Interkorrelationen: Wohlbefinden (Befindlichkeitsfragebogen), Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance, Life Balance Questionnaire

	Wohlbefinden	Fragebogen zur bedürfnis- bezogenen Lebensbalance	Life Balance Questionnaire
Wohlbefinden	---		
Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance	.64**	---	
Life Balance Questionnaire	.24*	.35**	---

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

* Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Auffallend ist auch die Korrelation zwischen Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance und Life Balance Questionnaire, die als weiteres Indiz für die Konstruktvalidität des entwickelten Fragebogens erachtet werden soll: Da ich annehme, dass die Operationalisierung nach dem Zeit-Balance-Modell von Seiwert (2001) nicht das Thema der Balance verfehlt, sondern lediglich die psychologisch relevanten Vermittlungsprozesse nicht spezifiziert, erklärt sich auch ein moderater Zusammenhang zwischen der in dieser Arbeit entwickelten Art der Definition und Operationalisierung von Lebensbalance und der Definition und Operationalisierung von Gröpel (2005).

Hypothese 3

Lebensbalance, wie sie in dieser Arbeit definiert wird, sagt Wohlbefinden signifikant vorher und erweist sich auch als Mediator der Beziehung zwischen einer passenden Verteilung der eigenen Zeit über die vier von Seiwert (2001) postulierten verschiedenen Lebensbereiche mit emotionalem Wohlbefinden.

Hypothese 3 wurde zunächst mit Hilfe einer sequentiell-blockweisen Regressionsanalyse geprüft. Bevor das Modell getestet wurde, erfolgte eine Prüfung der Voraussetzungen der Normalverteilung, der Unabhängigkeit der Residuen, der Linearität und der Homoskedastizität. Darüber hinaus wurden für die Modelle Screenings aller Fälle an Hand der Indizes Cook's Distance, Mahalanobis-Distanzen, der Hebelwerte sowie der standardisierten DfFits und DfBetas durchgeführt. Hierbei zeigten sich keine Auffälligkeiten, so dass die Ergebnisse ohne Einschränkung interpretiert werden können. Für die blockweise Regression des Befindlichkeitsfragebogens wurde zunächst der Life Balance Questionnaire und im zweiten Schritt der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance eingefügt.

Tabelle 5

Sequentiell-blockweise Regression mit LBQ und BLB als Prädiktoren und Wohlbefinden als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²	Änderung in R ²
Schritt 1						
LBQ	.02	.01	.24	.02	.06	
Schritt 2						
LBQ	.00	.01	.01	.87		
BLB	.12	.02	.64	.000 ^a	.41	.36

^a 3,347455244031e-011

Wie Tabelle 5 zeigt, erwies sich der direkte Einfluss von zeitbezogener Lebensbalance auf Wohlbefinden als signifikant ($R = .24, F(1, 94) = 5.58, p < .02$). Zeitbezogene Lebensbalance, gemessen mit dem Life Balance Questionnaire, erklärte 6 % der Befindlichkeitsvarianz. Nachdem im zweiten Schritt bedürfnisbezogene Lebensbalance, gemessen mit dem Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance, in die Regression aufgenommen worden war, trug lediglich der Prädiktor bedürfnisbezogene Lebensbalance signifikant zur Vorhersage des Wohlbefindens bei ($\beta = .64, p < .000$). Der Prädiktor zeitbezogene Lebensbalance trug nicht mehr signifikant zur Vorhersage bei ($\beta = .01, p < .87$). Außerdem verbesserte sich die Vorhersage der Befindlichkeit: Im Modell 2 konnten 41 % der Befindlichkeitsvarianz aufgeklärt werden ($R = .64, F(2, 93) = 32.73, p < .000^1$).

Dieses Ergebnis erhält Hinweise auf eine mediierende Funktion der bedürfnisbezogenen Lebensbalance. Die erste Voraussetzung für eine Mediation nach Baron und Kenny (1986), nämlich die Vorhersage des Kriteriums durch den Prädiktor, ist gegeben: Zeitbezogene Lebensbalance sagt Wohlbefinden signifikant vorher. Zu prüfen war die zweite Voraussetzung, die Vorhersage des Mediators durch den Prädiktor. Auch diese Voraussetzung ist gegeben: Zeitbezogene Lebensbalance sagt bedürfnisbezogene Lebensbalance signifikant vorher ($R = .35, F(1, 94) = 13.12, p < .000^2$). Tabelle 6 zeigt die Ergebnisse der Regressionsanalyse.

Tabelle 6

Regression mit LBQ als Prädiktor und BLB als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²
LBQ	.12	.03	.35	.000 ^a	.12

^a 0,0004735509537879

Zudem ist auch die Voraussetzung gegeben, dass die Vorhersage des Kriteriums durch den Prädiktor reduziert ist, wenn der Mediator kontrolliert ist: Zeitbezogene Lebensbalance trug nicht mehr signifikant zur Vorhersage der Befindlichkeit bei, wenn bedürfnisbezogene Lebensbalance in die Regression aufgenommen worden war. Mit dem Sobel-Test war nun zu

¹ 1,733361038866e-011

² 0,0004735509537879

prüfen, ob die indirekte Prädiktion signifikant ist. Die Ergebnisse sind in Abbildung 2 dargestellt. Angegeben sind die standardisierten β -Koeffizienten. Der Koeffizient oberhalb bzw. unterhalb des horizontalen Pfeils bezieht sich auf das Gewicht der unabhängigen Variable „zeitbezogene Lebensbalance“ mit bzw. ohne Kontrolle der bedürfnisbezogenen Lebensbalance. Die Abbildung zeigt, dass der Koeffizient von $\beta = .24, p < .05$ auf $\beta = .01, n. s.$ absinkt. Der Sobel-Test war signifikant, $z = 3.24, p < 0.001$ (zweiseitig). Es liegt also eine vollständige Mediation vor. Hypothese 3 ist damit bestätigt: Bedürfnisbezogene Lebensbalance erklärt 41 % der Befindlichkeitsvarianz und mediiert die Beziehung zwischen zeitbezogener Lebensbalance und Wohlbefinden.

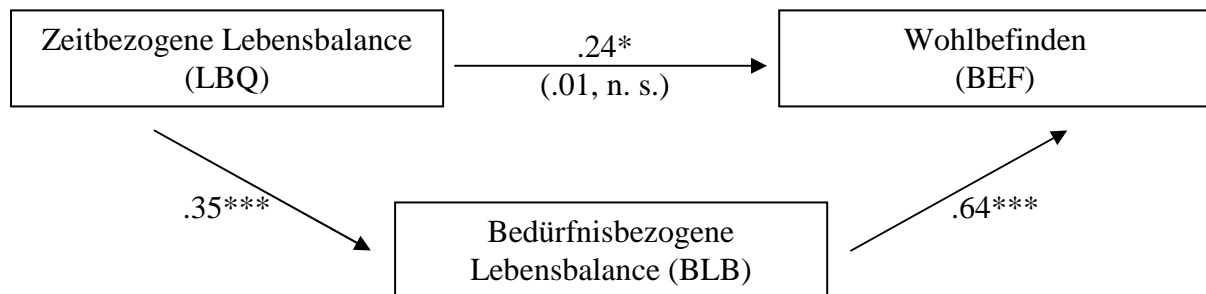


Abb. 2: Darstellung der Mediatorbeziehung. * $p < .05$, *** $p < .001$

4.3 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance

Ein weiteres zentrales Anliegen dieser Diplomarbeit ist es, zu eruieren, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance beeinflussen und vorhersagen können. Zu diesem Zweck wird Hypothese 4 untersucht.

Hypothese 4

Personen, die über gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen verfügen, zeigen eine höhere Life Balance als Personen mit weniger gut ausgebildeten Selbststeuerungskompetenzen. Bestimmte Selbststeuerungskompetenzen sagen Lebensbalance signifikant vorher.

Im Hinblick auf die bivariaten Beziehungen kann Hypothese 4 bestätigt werden: Erhöhte Selbststeuerungskompetenzen gehen mit einer erhöhten Lebensbalance, gemessen mit dem Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance, einher. Tabelle 7 zeigt die Interkorrelationen der erhobenen Selbststeuerungskompetenzen und Lebensbalance. Lebensbalance hängt signifikant mit den Selbststeuerungskompetenzen Selbstzugang, Selbstbestimmung, Selbstgefühl, Integration, Absichten umsetzen und prospektive Handlungsorientierung zusammen. Der größte Zusammenhang besteht mit Selbstbestimmung ($r = .64, p < .01$). Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung hängt hingegen nicht signifikant mit Lebensbalance zusammen.

Um zu untersuchen, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance vorhersagen können, wurde eine multiple Regression mit Lebensbalance als abhängiger Variable gerechnet. Es zeigte sich, dass nur die Prädiktoren „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ signifikant zur Vorhersage der Lebensbalance beitrugen, wenn alle erhobenen Selbststeuerungskompetenzen als Prädiktoren in die Regression aufgenommen wurden.

Tabelle 7

Interkorrelationen der erhobenen Selbststeuerungskompetenzen und Lebensbalance

	1	2	3	4	5	6	7	8
Lebensbalance	-							
Selbstzugang	.53**	-						
Selbstbestimmung	.64**	.59**	-					
Selbstgespür	.44**	.62**	.50**	-				
Integration	.32**	.60**	.38**	.48**	-			
Absichten umsetzen	.50**	.48**	.43**	.40**	.61**	-		
HOM	.11	.12	.29**	.26*	.13	.20	-	
HOP	.23*	.16	.20*	.05	.20*	.31**	.07	-

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$

Um also ein möglichst gutes Modell zu erreichen, bei dem alle Prädiktoren einen signifikanten Varianzanteil erklären, wurden die Variablen ausgeschlossen, die nicht signifikant zur Varianzaufklärung beitragen. Bevor das Modell getestet wurde, erfolgte eine Prüfung der Voraussetzungen der Normalverteilung, der Unabhängigkeit der Residuen, der Linearität und der Homoskedastizität. Darüber hinaus wurden für die Modelle Screenings aller Fälle an Hand der Indizes Cook's Distance, Mahalanobis-Distanzen, der Hebelwerte sowie der standardisierten DfFits und DfBetas durchgeführt. Hierbei zeigten sich keine Auffälligkeiten, so dass die Ergebnisse ohne Einschränkung interpretiert werden können. Es wurde eine multiple Regression mit den Prädiktoren „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ zur Vorhersage der Lebensbalance durchgeführt. Dieses Modell wurde signifikant ($R = .69$, $F(2, 93) = 41.66$, $p < .000^3$). Die beiden Prädiktoren „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ erklärten 47 % der Lebensbalancevarianz. Hypothese 4 ist somit bestätigt. Tabelle 8 zeigt die Koeffizienten der Regression.

³ 1,208540394737e-013

Tabelle 8

Koeffizienten der Regression mit Selbstbestimmung und Absichten umsetzen als Prädiktoren und Lebensbalance als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²
Selbstbestimmung	1.08	.17	.52	.000 ^a	.47
Absichten umsetzen	.48	.15	.28	.001	

^a 1,200313615208e-008

Die beiden Selbststeuerungskompetenzen, die nun als Prädiktoren der Lebensbalance identifiziert worden sind, werden nun im Folgenden im Hinblick auf Hypothese 5 untersucht.

Hypothese 5

Bestimmte Selbststeuerungskompetenzen können den negativen Einfluss von Stress auf die Lebensbalance aufheben.

Zu diesem Zweck wurden zunächst die bivariaten Zusammenhänge zwischen Belastung, Bedrohung und Lebensbalance betrachtet. Tabelle 9 zeigt, dass lediglich die Variable „Belastung“ signifikant negativ mit Lebensbalance zusammenhängt. Im Folgenden wurde eine sequentiell-blockweise Regressionsanalyse gerechnet. Bevor das Modell getestet wurde, erfolgte auch in diesem Fall eine Prüfung der Voraussetzungen der Normalverteilung, der Unabhängigkeit der Residuen, der Linearität und der Homoskedastizität. Darüber hinaus wurden für die Modelle Screenings aller Fälle an Hand der Indizes Cook's Distance, Mahalanobis-Distanzen, der Hebelwerte sowie der standardisierten DfFits und DfBetas durchgeführt. Hierbei zeigten sich keine Auffälligkeiten, so dass die Ergebnisse ohne Einschränkung interpretiert werden können. Für die blockweise Regression der Lebensbalance wurde im ersten Schritt „Belastung“ und im zweiten Schritt „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ eingefügt.

Tabelle 9

Interkorrelationen der erhobenen Stressvariablen und Lebensbalance

	Lebensbalance	Belastung	Bedrohung
Lebensbalance	-		
Belastung	-.35**	-	
Bedrohung	-.14	.53**	-

Anmerkungen: * $p < .05$, ** $p < .01$

Tabelle 10

Sequentiell-blockweise Regression mit Belastung, Selbstbestimmung und Absichten umsetzen als Prädiktoren und Lebensbalance als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²	Änd. in R ²
Schritt 1						
Belastung	-.66	.18	-.35	.000 ^a	.12	
Schritt 2						
Belastung	-.15	.16	-.08	.36		
Selbst- bestimm.	1.05	.18	.51	.000 ^b		
Absichten umsetzen	.44	.16	.25	.01	.48	.35

^a 0,0004303092975769

^b 4,547277979825e-008

Tabelle 10 zeigt, dass Belastung im ersten Schritt Lebensbalance signifikant vorhersagt. Der negative β -Koeffizient zeigt, dass Belastung negativ auf Lebensbalance einwirkt: Je höher die Belastung, desto geringer ist die Lebensbalance. Die multiple Korrelation $R = .35$ ist signifikant ($F(1, 94) = 13.33, p < .000^4$). Nachdem „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ in die Regressionsgleichung aufgenommen worden waren, trug „Belastung“ nicht mehr signifikant zur Vorhersage der Lebensbalance bei. Die multiple Korrelation $R = .69$ ist signifikant ($F(3, 92) = 28.01, p < .000^5$), die Vorhersage der Lebensbalance verbessert sich

⁴ 0,0004303092975769

⁵ 5,857848092188e-013

von 12 % auf 48 %. Obwohl nahe liegend, erhielten die Interaktionsterme „Belastung x Selbstbestimmung“ und „Belastung x Absichten umsetzen“ in weiteren hierarchischen Regressionsanalysen jeweils kein signifikantes β -Gewicht, so dass Moderationseffekte ausgeschlossen werden können: Weder „Selbstbestimmung“ noch „Absichten umsetzen“ moderieren den Einfluss von Belastung auf Lebensbalance. Es scheint zu gelten: Je besser die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ ausgeprägt sind, umso höher ist die Lebensbalance – unabhängig davon, wie hoch der Kennwert „Belastung“ ist. Umgekehrt gilt: Je schlechter die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ ausgeprägt sind, umso geringer ist die Lebensbalance – ebenfalls unabhängig davon, wie hoch der Kennwert „Belastung“ ist. Belastung ist also im Verhältnis zu den Selbststeuerungskompetenzen eine für Lebensbalance unwichtige Variable. Hypothese 5 kann als bestätigt angesehen werden.

Da es theoretische Hinweise darauf gibt, dass einige der übrigen Selbststeuerungskompetenzen zur Vorhersage von „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ dienen könnten, wurden multiple Regressionen mit „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ jeweils als abhängiger Variable gerechnet. Als Prädiktor wurde die Skala „Selbstzugang“ gewählt, da der Selbstzugang Säule aller anderen Selbststeuerungskompetenzen ist. Darüber hinaus wurden die Skalen des HAKEMP-24 gewählt. Die Regression mit „Selbstbestimmung“ als abhängiger Variable zeigte eine signifikante Vorhersage durch die Variablen „Selbstzugang“ und „misserfolgsbezogene Handlungsorientierung“ ($R = .63$, $F(2, 93) = 30.47$, $p < .000^6$).

Tabelle 11

Koeffizienten der Regression mit Selbstzugang und misserfolgsbezogener Handlungsorientierung als Prädiktoren und Selbstbestimmung als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²
Selbstzugang	.23	.03	.56	.000 ^a	.40
HOM	.38	.14	.22	.008	

^a 5,30385536259e-010

⁶ 6,666729037533e-011

Die Regression mit „Absichten umsetzen“ als abhängiger Variable zeigte eine signifikante Vorhersage durch die Variablen „Selbstzugang“ und „prospektive Handlungsorientierung“ ($R = .54$, $F(2, 93) = 18.78$, $p < .000^7$).

Tabelle 12

Koeffizienten der Regression mit Selbstzugang und prospektiver Handlungsorientierung als Prädiktoren und Absichten umsetzen als abhängiger Variable

	B	Standard- fehler	Beta	Signifi- kanz	R ²
Selbstzugang	.22	.04	.45	.000 ^a	.29
HOP	.43	.16	.24	.009	

^a 2,322943844704e-006

Bestimmte Selbststeuerungskompetenzen sagen also „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ vorher. Um die komplexen Zusammenhänge zu verdeutlichen, wurde ein Strukturgleichungsmodell gerechnet. Die Ergebnisse sind in Abbildung 3 dargestellt.

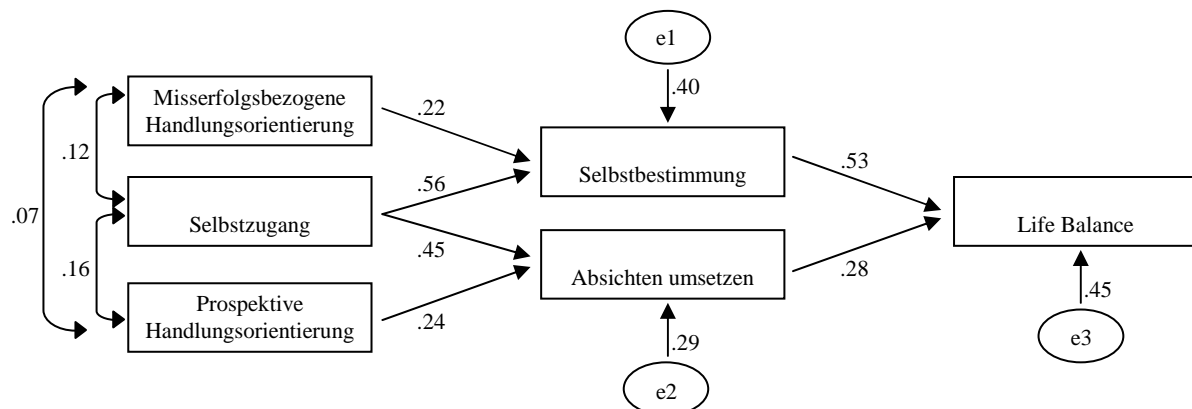


Abb. 3: Darstellung des Strukturgleichungsmodells. Chi-Quadrat = 10.18 (6 d.f.), $p = .12$, GFI = .97, AGFI = .88, NFI = .93, RFI = .84, CFI = .97, RMSEA = .09, HOELTER (.05) = 118.

In der Abbildung sind die standardisierten Koeffizienten wiedergegeben. Das Modell zeigt, dass die beiden Variablen „Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung“ und „Selbstzugang“ die Variable „Selbstbestimmung“ vorhersagen, während „Prospektive Handlungsorientierung“ und „Selbstzugang“ die Variable „Absichten umsetzen“ vorhersagen. „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ sagen gemeinsam „Life Balance“ vorher.

⁷ 1,407959717183e-007

4.4 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung

Um die besondere und bedeutsame Rolle des Extensionsgedächtnisses für die Lebensbalance weiter zu beleuchten, wird in dieser Arbeit der Frage nachgegangen, welche Konsequenzen eine Aktivierung des Extensionsgedächtnisses für die Zeitgestaltung hat.

Die Hypothesen unterscheiden die Auswirkungen der Aktivierung des Extensionsgedächtnisses hinsichtlich Personen mit hoher Lebensbalance vs. Personen mit geringer Lebensbalance.

Hypothese 6

Die Aktivierung des ganzheitlichen vs. analytischen Verarbeitungsmodus hat auf die Zeitgestaltung bei Personen mit hoher Lebensbalance durch den starken Selbstzugang dieser Personen keinen Einfluss.

Hypothese 7

Nach einer Aktivierung des Extensionsgedächtnisses ist die Beschreibung der eigenen Zeitgestaltung bei Personen mit niedriger Lebensbalance durch einen stärkeren Kontakt mit dem Selbst gekennzeichnet, als dies nach einer Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus der Fall ist.

Wie unter 3.1.4 beschrieben, wurde die Stichprobe per Zufall einer von zwei Bedingungen zugeordnet, die der Frage: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ vorgeschaltet war. Die Bedingung „Zeitanalyse“ sollte durch ihre analytische und verbal-verankerte Instruktion eher die analytische Verarbeitungsform anregen, während die Bedingung „Fantasiereise“ durch ihren nonverbalen und kreativen Charakter eher die ganzheitliche Verarbeitungsform anregen sollte. Die Antworten beider Gruppen wurden qualitativ ausgewertet. Es kristallisierten sich sechs unterschiedliche Kategorien heraus, die in Tabelle 13 aufgeführt und kurz beschrieben sind. Zusätzlich sind beispielhafte Antworten der Probanden angegeben, die zu der Kategorie passen. Zwei Rater vergaben diese Kategorien unabhängig voneinander für jede Antwort, wobei sie beurteilten, ob die jeweilige Kategorie zu der jeweiligen Antwort passte oder nicht. Tabelle 14 zeigt die Interrater-Übereinstimmung für jede Kategorie.

Tabelle 13

Kategoriensystem

Name der Kategorie	Beschreibung	Beispielantworten (Auszüge)
„Viele wichtige Dinge nennen“	Person nennt viele Dinge, die sie berücksichtigen/ tun möchte.	„Ich werde viel lernen, um im Praktikum gut zu sein. Ich werde Schwimmen gehen, damit ich fit bleibe. Ich werde viel Zeit mit meinem Freund verbringen und entspannen. Ich werde Brötchen am Wochenende selber backen, weil mir das einen Bezug zum Essen gibt. Ich werde jeden Tag kochen - aus dem gleichen Grund wie oben angegeben.“
„Auf sich achten“	Die Person möchte auf sich achten und dafür sorgen, dass es ihr gutgeht, thematisiert z.B. ihre eigene Entspannung.	„Wichtig ist für mich, dass ich nächste Woche ein wenig entspannter bin und mehr auf mich achte.“ „Wichtig ist mir [...], mich selbst dabei nicht zu vergessen, d.h. genügend Kraft zu sammeln und mir Zeit für meine Selbstentwicklung und meine persönlichen Ziele zu nehmen.“
„Spontan sein“	Die Person macht nicht zu viele Pläne, lässt die Dinge auf sich zukommen.	„Finde ich schwer zu beantworten, da ich momentan meist relativ spontan gucke, wonach mir gerade ist.“ „In den Tag hineinleben, [...] keine festen Termine vereinbaren.“
„Pflichten Positives abgewinnen“	Die Person deutet Verpflichtungen positiv für sich um.	"Privat werde ich meinen Umzug vorbereiten und all die Routineangelegenheiten erledigen, die getan werden müssen. Das ist in Ordnung so und fast erholsam." "[...] Ich habe also vor, eine fleißige und glückliche Woche zu erleben."
„Negativer“	Die Antwort ist mit	„In der nächsten Woche wird nichts

Affekt“	negativem Gefühl verbunden, eventuell auch resignierend.	Atemberaubendes passieren. Eigentlich wartet man ja sowieso nur von jedem Montag auf jeden Freitag.“
„Konzentration auf Arbeit“	Die Person konzentriert sich einseitig auf die Arbeit oder auf das Lernen. Es taucht kein anderes Thema auf oder nur ganz am Rande.	„Die Woche besteht aus schlafen, lernen und die dringend notwendigen Vorlesungen abklappern.“ „Arbeiten von 8 bis 18 Uhr, danach essen und nichts mehr.“

Tabelle 14

Interrater-Übereinstimmung

Kategorie	Cohen's Kappa	Näherungsweise Signifikanz
„Viele wichtige Dinge nennen“	.25	.00
„Auf sich achten“	.75	.00
„Spontan sein“	.70	.00
„Pflichten Positives abgewinnen“	.70	.00
„Negativer Affekt“	.56	.00
„Konzentration auf Arbeit“	.32	.00

Tabelle 14 veranschaulicht, dass manche Kategorien für die Rater eindeutiger zu vergeben waren als andere. Die drei Kategorien „auf sich achten“, „spontan sein“ und „Pflichten Positives abgewinnen“ zeigen eine gute Übereinstimmung zwischen den beiden Ratern. Die Übereinstimmung bei diesen drei Kategorien ist stärker als die Übereinstimmung bei der Kategorie „negativer Affekt“, die nur bei $Kappa = .56$ liegt. „Viele Dinge nennen“ und „Konzentration auf Arbeit“ waren Kategorien, in deren Vergabe sich die Rater sehr uneinig waren. Im Folgenden wurde eine einheitliche Kategorisierung der Antworten erarbeitet, wobei nur die Kategorien eingeschlossen wurden, die von vornherein eine mäßige bis gute Übereinstimmung zeigten. Ein einheitliches Urteil bei den Kategorien „Viele Dinge nennen“ und „Konzentration auf Arbeit“ zu erreichen, erwies sich als problematisch, weshalb von einer weiteren Analyse der Kategorien abgesehen wurde.

Die einheitliche Beurteilung der Kategorien wurde weiter analysiert und im Hinblick auf die Hypothesen 6 und 7 untersucht. Zunächst wurde getestet, ob die Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse insgesamt einen Effekt auf die Antworten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

hatte. Es zeigte sich, dass die Bedingung mit keiner der Kategorien signifikant zusammenhing. Ebenso zeigten sich keine signifikanten Korrelationen zwischen Lebensbalance und den Kategorien. Dies deutet darauf hin, dass es die in Hypothese 6 und 7 angedeuteten Gruppenunterschiede zwischen Personen mit hoher vs. niedriger Lebensbalance geben könnte.

Um dies weiter zu prüfen, wurden eine univariate Varianzanalysen mit den Faktoren „Bedingung“ (Fantasiereise vs. Zeitanalyse) und „Lebensbalance“ (Summenwerte des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance) gerechnet. Es zeigten sich keine signifikanten Ergebnisse hinsichtlich der Kategorien „spontan sein“, „Pflichten Positives abgewinnen“ und „negativer Affekt“. Im Hinblick auf die Kategorie „auf sich achten“ ergaben sich signifikante Effekte. Die Ergebnisse der Varianzanalyse mit der Kategorie „auf sich achten“ als abhängiger Variable sind in Tabelle 15 dargestellt.

Tabelle 15

Tests der Zwischensubjekteffekte

Quelle	Quadrat- summe	df	Mittel der Quadrate	F	Signi- fikanz	η_p^2
Korrigiertes Modell	11.78 ^a	35	.34	1.69	.04	.50
Konstanter Term	13.39	1	13.39	67.20	.00	.53
Bedingung	.95	1	.95	4.77	.03	.07
Lebensbalance	5.45	22	.25	1.24	.25	.31
Lebensbalance * Bedingung	5.78	12	.48	2.42	.01	.33
Fehler	11.96	60	.20			
Gesamt	43.00	96				
Korrigierte Gesamtvariation	23.74	95				

^a R-Quadrat = .496 (korrigiertes R-Quadrat = .202)

Es zeigen sich ein signifikanter Interaktionseffekt und ein signifikanter Haupteffekt von Bedingung. Für die grafische Veranschaulichung wurden die zwei Gruppen hohe vs. niedrige Lebensbalance durch Teilung mit Hilfe des Medians gebildet. Die Gruppe mit einem BLB-Score ≥ 19 wurde als Gruppe mit gut ausgeprägter Lebensbalance bezeichnet, während die

Gruppe mit dem BLB-Score < 19 als Gruppe mit gering ausgeprägter Lebensbalance bezeichnet wurde. Die Abbildungen 4 und 5 zeigen eine disordinale Interaktion, was bedeutet, dass zusätzlich zum Interaktionseffekt keine Haupteffekte interpretierbar sind. Die Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse wirkt unterschiedlich, je nachdem, wie hoch die Lebensbalance der Personen ist: Bei Personen mit hoher Lebensbalance macht die Bedingung keinen Unterschied. Personen mit geringer Lebensbalance zeigen hingegen unter der Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse unterschiedliche Antworten: Sie thematisieren unter der Bedingung Fantasiereise deutlich mehr Achtsamkeit als unter der Bedingung Zeitanalyse.

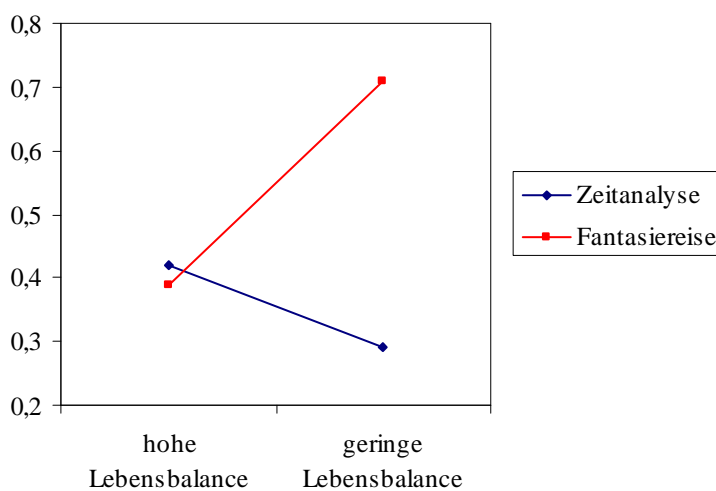


Abb. 4: Geschätztes Randmittel der Kategorie „auf sich achten“ mit Hilfe der univariaten Varianzanalyse mit den Faktoren „Bedingung“ (Fantasiereise vs. Zeitanalyse) und „Lebensbalance“ (hoch vs. niedrig)

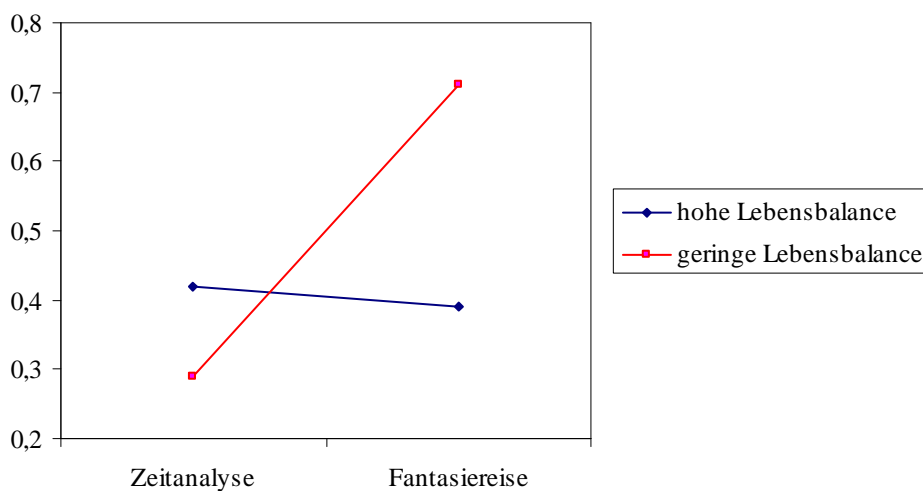


Abb. 5: Geschätztes Randmittel der Kategorie „auf sich achten“ mit Hilfe der univariaten Varianzanalyse mit den Faktoren „Bedingung“ (Fantasiereise vs. Zeitanalyse) und „Lebensbalance“ (hoch vs. niedrig)

Die Hypothesen 6 und 7 werden im Hinblick auf die Kategorie „auf sich achten“ bestätigt. Für die Kategorien konnte „viele wichtige Dinge nennen“ und „Konzentration auf Arbeit“ keine ausreichende Interrater-Übereinstimmung erreicht werden. Bei den Kategorien „spontan sein“, „Pflichten Positives abgewinnen“ und „negativer Affekt“ zeigte sich kein Unterschied auf Grund der vorgeschalteten Bedingung und der Ausprägung der Lebensbalance der Personen. Tabelle 16 zeigt die Korrelationen zwischen der Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse mit den jeweiligen Kategorien bei Teilung der Gruppe nach dem BLB-Median. Es wird deutlich, dass in der Gruppe der Personen mit hoher Lebensbalance keine Zusammenhänge zwischen der Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse mit den jeweiligen Kategorien bestehen. In der Gruppe der Personen mit niedriger Lebensbalance zeigt sich hingegen ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Bedingung und der Kategorie „auf sich achten“.

Tabelle 16

Korrelationen zwischen der Bedingung Fantasiereise vs. Zeitanalyse mit den jeweiligen Kategorien bei hoher vs. niedriger Lebensbalance

	Hohe Lebensbalance: Korrelation mit Fantasiereise (= 0) vs. Zeitanalyse (= 1)	Niedrige Lebensbalance: Korrelation mit Fantasiereise (= 0) vs. Zeitanalyse (= 1)
„Auf sich achten“	.04	-.42**
„Spontan sein“	-.01	-.21
„Pflichten Positives abgewinnen“	.10	.00
„Negativer Affekt“	.04	-.16

Anmerkungen: ** p < .01

5. Diskussion

In dieser Arbeit wurde verschiedenen Fragestellungen zum Thema Life Balance nachgegangen. Zunächst wurde ein neuer Fragebogen zur Messung von Lebensbalance entwickelt, dessen Qualität im Abschnitt 4.1 analysiert worden ist. Mit Hilfe dieses Fragebogens wurde untersucht, welche Auswirkungen Life Balance auf Wohlbefinden hat. Dabei sollte auch die Vorsage von Wohlbefinden durch den hier neu entwickelten Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance im Vergleich zum Life Balance Questionnaire, der auf der Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche basiert, untersucht werden. Im Folgenden wurde eruiert, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance beeinflussen und vorhersagen und in welchem Gefüge die Selbststeuerungskompetenzen im Hinblick auf Life Balance stehen. Darüber hinaus beinhaltet diese Arbeit auch eine qualitative Auswertung von Antworten auf die Fragen: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ Hierbei wurde untersucht, ob eine Aktivierung des Extensionsgedächtnisses einen Einfluss auf die Beantwortung dieser Fragen hat.

Um die Ergebnisse übersichtlich und inhaltlich auf je einen Themenkomplex bezogen zu diskutieren, werden drei Abschnitte gebildet. Der erste Abschnitt befasst sich mit den Ergebnissen zu den Auswirkungen von Life Balance auf Wohlbefinden (Hypothesen 1-3). Es folgt im dritten Abschnitt die Diskussion der Ergebnisse zum Zusammenhang zwischen Selbststeuerungskompetenzen und Life Balance (Hypothesen 4 und 5). Der vierte Abschnitt beinhaltet die Diskussion zu den qualitativen Daten der Zeitgestaltung und dem Einfluss des Extensionsgedächtnisses (Hypothesen 6 und 7).

5.1 Lebensbalance und Wohlbefinden

Life Balance wird in dieser Arbeit mit situationistischer Perspektive definiert als

eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden.

Wie eingangs verdeutlicht, sind situationistische Definitionen von Life Balance von maximalem Nutzen für die Praxis, da sie die individuellen Bedürfnisse, Werte und Lebensumstände von Individuen in ihr Konzept einbeziehen und keine allgemeingültigen Regeln aufstellen, die nicht unbedingt für jedes Individuum erstrebenswert und realisierbar sind. Auf diese Weise fördern sie den Erkenntnisgewinn darüber, welche Vorteile eine Lebensbalance hat und wie förderliche Rahmenbedingungen für die Entwicklung von Lebensbalance geschaffen werden können.

Auf Basis der hier gelieferten Definition ist der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance konstruiert worden. Aus verschiedenen theoretischen Überlegungen heraus zielt der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance also nicht auf die Frage, ob Individuen ihre Zeit gut über bestimmte Lebensbereiche verteilen, sondern auf die Frage: Kann eine Person innerhalb ihrer persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten die eigenen Bedürfnisse intuitiv spüren und diese persönlichen Bedürfnisse mit ihren Alltagsverpflichtungen vereinbaren? Von Life Balance ist zu sprechen, wenn eine Person spürt, was sie braucht und Möglichkeiten findet, diesem Gespür zu entsprechen. Eine Imbalance bedeutet hingegen, dass eine Person wichtige persönliche Bedürfnisse vernachlässigt. Das Gespür für die eigenen Bedürfnisse wird als „intuitiv“ bezeichnet, da Individuen Bedürfnissen nachgehen, ohne dass sie jederzeit voll explizieren können, welches Bedürfnis sie gerade befriedigen. Personen, die sich außer Balance fühlen, sind oft nicht in der Lage, genau die Bedürfnisse benennen, die sie vernachlässigt haben. Es wird angenommen, dass der Prozess des Balancierens weitgehend unbewusst abläuft, da Bedürfnisse und Motive nicht vollständig bewusst sind.

Der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance hängt signifikant mit Wohlbefinden zusammen (Hypothese 1). Zusammenhänge mit emotionalem Wohlbefinden werden in der

vielfältigen Forschung zum Thema Lebensbalance häufig untersucht, da es ein wichtiges Zielkonstrukt darstellt: Lebensbalance soll längerfristiges emotionales Wohlbefinden bewirken. Die Konstruktvalidität des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance ist somit im Hinblick auf Wohlbefinden bestätigt. Als ein weiteres Indiz für die Konstruktvalidität des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance wird der moderate Zusammenhang mit dem Life Balance Questionnaire betrachtet, da ich annehme, dass die Operationalisierung nach dem Zeit-Balance-Modell von Seiwert (2001) nicht das Thema der Balance verfehlt, sondern lediglich die psychologisch relevanten Vermittlungsprozesse noch nicht spezifiziert. Ein intuitives Gespür für die eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, die Befriedigung dieser Bedürfnisse in den Alltag zu integrieren, hängt mit einer passenden Zeitverteilung über die von Seiwert postulierten Lebensbereiche zusammen. Der moderate Zusammenhang lässt jedoch vermuten, dass der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance etwas anderes misst: Bedürfnisbefriedigung drückt sich auch in anderen Variablen aus als der Zeiteinteilung.

Der Zusammenhang zwischen bedürfnisbezogener Lebensbalance und Wohlbefinden ist stärker als der Zusammenhang zwischen zeitbezogener Lebensbalance und Wohlbefinden (Hypothese 2). Die Ergebnisse zeigen, dass es durch den hier entwickelten Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance gelingt, 41% der Wohlbefindensvarianz vorherzusagen. Der Life Balance Questionnaire, der auf der Verteilung der eigenen Zeit auf verschiedene Lebensbereiche basiert, sagt hingegen nur 6% der Wohlbefindensvarianz vorher. Wenn man beide Prädiktoren kombiniert, erhält der Life Balance Questionnaire ein Nullgewicht: Der Life Balance Questionnaire trägt über den Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance hinaus nichts mehr zur Vorhersage von Wohlbefinden bei, darüber hinaus erhöht sich die aufgeklärte Varianz durch den Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance beachtlich. Es zeigte sich zudem, dass bedürfnisbezogene Lebensbalance eine mediiierende Funktion hat: Sie mediiert den Zusammenhang zwischen zeitbezogener Lebensbalance und Wohlbefinden vollständig (Hypothese 3).

Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass für die Lebensbalance nicht die Verteilung von Zeit und Energie über vier verschiedene Lebensbereiche, sondern die Balance der Befriedigung persönlicher Bedürfnisse entscheidend ist. Die Gründe wurden bereits dargelegt: Es gibt eine Fülle von identifizierten Lebensbereichen (Warren, 2004), und für jede Person sind unterschiedliche und unterschiedlich viele Lebensbereiche relevant. Als für die

Lebensbalance entscheidend wird nicht die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche erachtet, sondern die *Balance der Befriedigung verschiedener Bedürfnisse*, da jede Person die Befriedigung ihrer Bedürfnisse in verschiedenen Lebensbereichen auf verschiedene Weisen erreichen kann und deshalb jeder Mensch andere Lebensbereiche für seine Bedürfnisbefriedigung braucht. Ein weiterer Grund ist, dass die Betrachtung der Zeit für bestimmte Lebensbereiche nicht berücksichtigt, ob innerhalb dieser Lebensbereiche auch tatsächlich Bedürfnisse befriedigt werden. Sheldon und Niemiec (2006) konnten jedoch eindrucksvoll demonstrieren, dass eine balancierte Befriedigung von Bedürfnissen Wohlbefinden vorhersagt.

Die in dieser Arbeit nachgewiesene Mediationsfunktion der bedürfnisbezogenen Lebensbalance untermauert die Vermutung, dass die Diskussionen um die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche eigentlich die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren: Ein intuitives Gespür für die eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, die Befriedigung dieser Bedürfnisse in den Alltag zu integrieren, vermitteln den Zusammenhang zwischen Zeitverteilung auf Lebensbereiche und Wohlbefinden. Damit ist die bedürfnisbezogene Lebensbalance der ursächliche Faktor des Zusammenhangs zwischen zeitbezogener Lebensbalance und Wohlbefinden. Ein Item des Life Balance Questionnaire lautet „Ich arbeite mehr als andere“ – die Ergebnisse machen deutlich, dass diese Tatsache keine negativen Konsequenzen für das emotionale Wohlbefinden haben muss, wenn die eigenen Bedürfnisse dabei gespürt werden.

Der Titel dieser Arbeit lautet „Life Balance und Selbststeuerungskompetenzen – eine Untersuchung mit Implikationen für Coaching und Beratung“. Die Zusammenhänge des Fragebogens zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance mit Wohlbefinden im Vergleich zum Life Balance Questionnaire liefern diese Implikationen: Wenn Personen hinsichtlich ihrer (Work-)Life Balance unterstützt werden sollen, scheint es Erfolg versprechender zu sein, am Gespür für die eigenen Bedürfnisse und ihrer Umsetzung im Alltag zu arbeiten, als an der Verteilung der eigenen Zeit über verschiedene Lebensbereiche. Die Zeitverteilung ist in Relation zum Gespür für eigene Bedürfnisse eher ein Phänomen, dessen Zusammenhang mit Wohlbefinden durch bedürfnisbezogene Lebensbalance aufgeklärt wird. Eine nachhaltige Veränderung der Lebensbalance und eine Verbesserung des Wohlbefindens werden jedoch nicht dadurch erreicht, dass man versucht, das Phänomen zu beseitigen. Die Ergebnisse

dieser Arbeit weisen darauf hin, dass es für eine nachhaltige Veränderung eine tiefere Bearbeitungsebene braucht: Die Bedürfnisse.

Dies ist auch PSI-theoretisch gut erklärbar. Ein bedürfniskongruentes Leben zu führen, kann man sich nur schwer „vornehmen“, beispielsweise durch den Satz „Ich will meine vier Lebensbereiche Leistung, Kontakt, Körper und Sinn ausbalancieren“. Da ich annehme, dass der Prozess des Balancierens weitgehend unbewusst abläuft, liegt es nahe, dass er eher in der rechten Hemisphäre verortet und damit über explizite Ziele nicht zu beeinflussen ist. Bedürfnisse sind subaffektiv und subkognitiv und sind deshalb nicht explizierbar. Motive als Vernetzungen der betreffenden Bedürfnisse mit den affektiv-motivationalen Systemen und mit hochinferenten, impliziten Repräsentationen (Kuhl, 2001) sind ebenfalls nicht vollständig bewusst. Individuen gehen ihren Bedürfnissen nach, ohne dass sie jederzeit voll explizieren können, welches Bedürfnis sie gerade befriedigen. Das „Leben“ mit allen damit verbundenen bedürfnisrelevanten Situationen, Zielen, Emotionen, Handlungsoptionen und Selbstaspekten wird also in der rechten Hemisphäre verarbeitet. Seine Lebensbereiche zu „analysieren“, indem ich sie zähle, benenne und ihren Anteil in meiner Woche beziffere, kann nur ungenügend sein, da dies eine linkshemisphärische Verarbeitungsweise ist, die ein so umfassendes Thema wie „das Leben“ nicht zu erfassen vermag. Wenn eine Person an ihrer Lebensführung etwas verändern möchte, braucht sie im ersten Schritt ein Gespür für ihre eigenen Bedürfnisse, an das sie nur über die rechte Hemisphäre gelangen kann. Dies kann zum Beispiel dadurch erreicht werden, dass der Coach den Selbsta Ausdruck fördert, eine empathische und warmherzige Gesprächsatmosphäre schafft und Übungen mit Anbindung des Körpers anregt. Wenn die Person den Kontakt zu ihren Bedürfnissen hat und spürt, was sie braucht, kann sie in die linke Hemisphäre zu wechseln und explizite Ziele bilden, die auf ihren Bedürfnissen basieren. Andernfalls besteht die Möglichkeit, dass im Intentionsgedächtnis Ziele gebildet werden, die nicht mit dem Extensionsgedächtnis abgeglichen worden sind.

Es ist zu vermuten, dass es für eine geringe Lebensbalance grundsätzlich zwei grob unterscheidbare Ursachen geben kann. Zum Einen besteht die Möglichkeit, dass eine Person Ziele bildet, die sie nicht mit dem Extensionsgedächtnis abgleicht, und damit zu Introjekten, zur Fremdkontrolle und schlimmstenfalls zur Alienation neigt. Zum Anderen könnte eine Person ihre Bedürfnisse zwar spüren, es jedoch nicht schaffen, diesen im Alltag auch nachzugehen und ihre Ziele umzusetzen. Diese vermuteten zwei Möglichkeiten werden im

Abschnitt 5.2 weiter untermauert. Die Gründe, weshalb Menschen „an ihren Bedürfnissen vorbei“ leben, können unterschiedlich sein. Im Coaching und in der Beratung ist es folglich ratsam, zunächst festzustellen, weshalb die Klientin oder der Klient am Thema Lebensbalance arbeiten möchte: Hat sie oder er das Gefühl, den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren zu haben? Oder ist der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen vorhanden, es gibt jedoch Probleme bei der Umsetzung der Bedürfnisse? Diese Problemspezifizierung hilft, die weiteren Schritte im Coaching oder in der Beratung zu planen und das Vorgehen auf das Individuum abzustimmen.

Der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance stellt einen Versuch dar, das Gespür für die eigenen Bedürfnisse und deren Umsetzung im Alltag zu messen. Wie im Abschnitt 4.1 beschrieben, zeigte sich der Fragebogen hinsichtlich Cronbach's Alpha ($\alpha = .83$) und korrigierter Trennschärfen ($r_{i(t-i)} = .33 - .67$) zufrieden stellend. Zudem hat der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance seine Qualitäten im Hinblick auf die Vorhersage von Wohlbefinden unter Beweis gestellt. Damit ist ein erster Hinweis auf seine Konstruktvalidität gesichert. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass er den Life Balance Questionnaire bei der Vorhersage von Wohlbefinden komplett ersetzt. Um den Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance als valides Messinstrument zu sichern, wäre künftig zu untersuchen, ob der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance seine Qualitäten auch bei der Vorhersage von weiteren Kriterien, die mit Lebensbalance im Zusammenhang stehen, zeigt. Mögliche Zielkriterien sind beispielsweise Lebenszufriedenheit, somatische Beschwerden oder Burnout.

5.2 Persönlichkeitsspezifische Antezedenzen der Lebensbalance

Nachdem die Bedeutung bedürfnisbezogener Lebensbalance bestätigt worden ist, wird nun die Frage diskutiert, wie es manche Personen schaffen, ihr Leben trotz vieler Verpflichtungen und Herausforderungen in Balance zu halten, also ihre Bedürfnisse intuitiv zu spüren und ihnen nachzugehen. Was unterscheidet diese Personen von anderen, die ihre Balance verlieren? Die meisten Studien zielen auf die Untersuchung der Effekte einer Lebensbalance bzw. -imbalance, wohingegen bisher wenig erforscht wurde, welche Selbststeuerungskompetenzen eine Balance vorhersagen bzw. beeinflussen (Gröpel & Kuhl, 2006).

Was unterscheidet also Personen mit einer hohen Lebensbalance von Personen mit einer niedrigen Lebensbalance? Eine Annahme in dieser Arbeit besteht darin, dass gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen mit Lebensbalance zusammenhängen: Um die in der PSI-Theorie (Kuhl, 2001) postulierten Systeme situationsangepasst zu aktivieren und eine Kommunikation zwischen den Systemen für eine optimale Bildung und der Umsetzung eigener Absichten zu ermöglichen, ist es essenziell, dass Menschen ihre Affekte aktiv steuern können. Die Annahme beinhaltet darüber hinaus, dass diese Fähigkeit eine wichtige Voraussetzung für Lebensbalance darstellt.

Die Ergebnisse zeigen, dass die erhobenen Selbststeuerungskompetenzen signifikant mit bedürfnisbezogener Lebensbalance, gemessen mit dem Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance, korrelieren. Lediglich misserfolgsbezogene Handlungsorientierung korreliert nicht signifikant mit bedürfnisbezogener Lebensbalance. Diese Korrelationen geben einen ersten Hinweis darauf, dass Selbststeuerungskompetenzen für die Lebensbalance von Bedeutung sind. Im Folgenden wurde berechnet, welche Selbststeuerungskompetenzen im Speziellen Lebensbalance vorhersagen können. Die multiple Regression identifiziert die beiden Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ als signifikante Prädiktoren und zeigt, dass sie gemeinsam 47 % der Lebensbalancevarianz aufklären. Im Verhältnis ist „Selbstbestimmung“ ($\beta = .52, p < .000$) bedeutsamer für die Lebensbalance als „Absichten umsetzen“ ($\beta = .28, p < .001$).

Bei einer multiplen Regression mit den Selbststeuerungskompetenzen als Prädiktoren und dem Life Balance Questionnaire als Kriterium erhielt keiner der Prädiktoren ein signifikantes

Gewicht. Das zeigt zusätzlich zu den anderen Befunden, dass der Life Balance Questionnaire etwas anderes misst, auch wenn er mit dem Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance korreliert ($r = .35, p < .01$).

Für Lebensbalance im Sinne eines intuitiven Gespürs für die eigenen Bedürfnisse und ihrer Umsetzung im Alltag ist es also zum Einen essenziell, über eine ausgeprägte Selbstbestimmung zu verfügen. Selbstbestimmung beschreibt die Fähigkeit, eigene Wünsche und Werte wahrzunehmen und entsprechende selbstkongruente Ziele zu bilden. Funktionsanalytisch bedeutet dies, dass Absichten, die im Intention Gedächtnis gespeichert sind, durch Zugang zum Selbst mit dem impliziten Erfahrungswissen und den Repräsentationen eigener Interessen, Werte und Bedürfnisse abgeglichen werden können. Der Informationsaustausch zwischen Extensionsgedächtnis und Intention Gedächtnis kann stattfinden, wenn beide Systeme etwa gleich stark aktiviert sind. Eine Grundlage für Lebensbalance liegt folglich im intakten Informationsaustausch zwischen Intention Gedächtnis und Extensionsgedächtnis. Eine Person, die in dem Bewusstsein handelt, das, was sie tut, selbst zu wollen, erfüllt die wichtigste Voraussetzung für Lebensbalance.

Für Lebensbalance ist zum Anderen die gut ausgeprägte Selbststeuerungskompetenz „Absichten umsetzen“ wichtig. Diese Kompetenz beschreibt die Fähigkeit, Energie für die Umsetzung eigener Absichten zu generieren, indem die durch Aktivierung des Intention Gedächtnisses bedingte Ausführungshemmung aufgehoben wird. Diese Fähigkeit ist für bedürfnisbezogene Lebensbalance eine bedeutsame Voraussetzung, da Bedürfnisse gemäß der hier gelieferten Definition nicht nur intuitiv gespürt werden, sondern innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten auch möglichst gut befriedigt werden sollen. Nach der Bildung selbst- und bedürfniskongruenter Ziele muss somit die Energie bereitgestellt werden, diese Ziele umzusetzen. Darüber hinaus schützt die Selbststeuerungskompetenz „Absichten umsetzen“ vor Fremdsteuerung und leistet dadurch zusätzlich zur Selbstbestimmung einen Beitrag zu einer selbstkongruenten Lebensführung: Wenn die Fähigkeit der Absichtsumsetzung gering ausgeprägt ist, fällt es Personen schwer, eigene Ziele zu verwirklichen, und die Anfälligkeit für Fremdsteuerung steigt.

Die Selbststeuerungskompetenzen in den Bereichen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ klären 47 % der Lebensbalancevarianz auf. Man kann also sagen, dass eine gute

Ausprägung dieser beiden Kompetenzen für die Lebensbalance „die halbe Miete“ ist. Im Folgenden wurde untersucht, ob die Kompetenzen vor den negativen Auswirkungen von Stress auf die Lebensbalance schützen können. Die bivariaten Zusammenhänge zeigen, dass nur „Belastung“ negativ mit Lebensbalance zusammenhängt ($r = -.35, p < .01$), „Bedrohung“ hängt hingegen nicht signifikant mit Lebensbalance zusammen ($r = -.14, n. s.$). Kritisch für die Lebensbalance sind dementsprechend eher schwierige Aufgaben, unerledigte Absichten und Verpflichtungen, die das Intentionsgedächtnis belasten, und weniger Bedrohungen, also aktuelle Lebensumstände, die negativen Affekt erhöhen. Belastungen sind mit gehemmtem positiven Affekt assoziiert. Die sequentiell-blockweise Regression mit Lebensbalance als abhängiger Variable zeigt eine signifikante Vorhersage durch Belastung im ersten Schritt: Viele schwierige Aufgaben, unerledigte Absichten und Verpflichtungen können die Lebensbalance beeinträchtigen ($\beta = -.35, p < .000$). Nachdem „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ im zweiten Schritt in die Regressionsgleichung aufgenommen worden waren, trug „Belastung“ nicht mehr signifikant zur Vorhersage der Lebensbalance bei. Die Vorhersage der Lebensbalance verbessert sich von 12 % auf 48 %. Zusammenfassend lässt sich auf Grund der Ergebnisse sagen: Je besser die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ ausgeprägt sind, umso höher ist die Lebensbalance – unabhängig davon, wie hoch der Kennwert „Belastung“ ist. Moderationseffekte wurden ausgeschlossen. Im Verhältnis zu den Selbststeuerungskompetenzen ist Belastung also eine für Lebensbalance eher unwichtige Variable.

Bezieht man diese Ergebnisse auf den Coaching- und Beratungskontext, wird deutlich, dass es für die Verbesserung der Lebensbalance nicht erfolgskritisch ist, den Stress zu reduzieren. Eine Reduktion der Belastungen führt nicht unbedingt zu einer höheren Lebensbalance, da durch weniger Stress nicht zwingend das Gespür der eigenen Bedürfnisse und ihre Umsetzung erhöht werden. Vielmehr zeigen die Ergebnisse, dass auch unter hohen Belastungen eine Lebensbalance erreicht werden kann, wenn die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ gut ausgeprägt sind. Dies erklärt, warum der Schauspieler Wolfram Koch, wie im Abschnitt 2 beschrieben, auch unter starker Belastung nicht ausbrennt. Seine Selbstbestimmung scheint sehr gut ausgeprägt zu sein: „Die Sachen, die ich mache, will ich auch machen“, berichtet er. Diese Kompetenz scheint ihn auch unter hoher Belastung davor zu schützen, außer Balance zu geraten.

Im Coaching- und Beratungskontext gilt es also zunächst zu identifizieren, welche der beiden für die Lebensbalance wichtigen Selbststeuerungskompetenzen am dringendsten gestärkt werden müssen. Wie schon im Abschnitt 5.1 beschrieben, muss zunächst festgestellt werden, ob die Klientin oder der Klient das Gefühl hat, den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren zu haben, oder ob der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen vorhanden ist, es jedoch Probleme bei der Umsetzung der Bedürfnisse gibt. Die Stärkung der für Lebensbalance wichtigen Selbststeuerungskompetenzen kann dann im Folgenden von sich aus für eine Belastungsreduktion sorgen, da durch den größeren Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen weniger Absichten gebildet werden, die nicht selbstkongruent sind, und durch gestärkte Umsetzungskompetenz mehr Handlungsenergie bereitgestellt wird, um Absichten auszuführen. Für diese Argumentation sprechen auch die negativen Korrelationen zwischen „Selbstbestimmung“ und „Belastung“ ($r = -.34, p < .01$) sowie zwischen „Absichten umsetzen“ und „Belastung“ ($r = -.42, p < .01$).

Das Strukturgleichungsmodell (Abb. 3) zeigt die Selbststeuerungskompetenzen, die „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ vorhersagen und damit mittelbar zur Lebensbalance beitragen. Das Modell zeigt, dass die beiden Variablen „Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung“ und „Selbstzugang“ die Variable „Selbstbestimmung“ vorhersagen, während „Prospektive Handlungsorientierung“ und „Selbstzugang“ die Variable „Absichten umsetzen“ vorhersagen. „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ sagen gemeinsam „Life Balance“ vorher. Selbstzugang, der Zugang zum eigenen ganzheitlichen Netzwerk, das implizites Erfahrungswissen, eigene Interessen, Werte, Bedürfnisse durch implizite, assoziative Netzwerke repräsentiert, zeigt sich theoriekonform als tragende Säule anderer Selbststeuerungskompetenzen: Ein gut ausgeprägter Selbstzugang ist sowohl für die Selbstbestimmung ($\beta = .56, p < .000$) als auch für die Fähigkeit, Absichten umzusetzen ($\beta = .45, p < .000$), förderlich. Es ist für selbstbestimmtes Handeln grundsätzlich wichtig, eigene Bedürfnisse zu spüren und eigene Ziele immer wieder auf Selbstkompatibilität zu prüfen. Auch die Rückmeldung über Bedürfnisbefriedigung kann nur über den Zugang zum Selbst erfolgen, da es die eigenen Bedürfnisse repräsentiert und in der Lage ist, Rückmeldungen ganzheitlich zu verwerten. Bedürfnisbefriedigungsbilanz kann folglich nur das Selbst ziehen. Liegt eine Selbsthemmung vor, besteht die Gefahr, dass Ziele verfolgt werden, die mit dem Selbst nicht kompatibel sind, weil das Selbstsystem diese Ziele nicht als inkompatibel identifizieren kann.

Für Coaching und Beratung heißt das, dass beim Thema Life Balance die Stärkung des Selbstzugangs im Vordergrund steht. Diese Stärkung kann beispielsweise durch Förderung der Affektregulation, des Selbstaustauschs, durch eine empathische und warmherzige Gesprächsatmosphäre, durch Übungen mit Anbindung des Körpers und durch Entspannungsübungen erfolgen.

Das Strukturgleichungsmodell zeigt darüber hinaus die Bedeutung von prospektiver und misserfolgsbezogener Handlungsorientierung. Prospektive Handlungsorientierung sagt gemeinsam mit Selbstzugang die Kompetenz vorher, Absichten umzusetzen ($\beta = .24, p < .01$). Prospektive Handlungsorientierung beschreibt im Unterschied zu „Absichten umsetzen“ die Handlungsorientierung unter Belastung. Über Handlungsorientierung bei größeren Belastungen zu verfügen, scheint also für die allgemeine Absichtsumsetzungskompetenz förderlich zu sein.

Misserfolgsbezogene Handlungsorientierung sagt gemeinsam mit Selbstzugang die Selbstbestimmung vorher ($\beta = .22, p < .01$). Dieses Ergebnis ist theoriekonform: Die Bewältigung negativen Affekts aktiviert der PSI-Theorie zufolge die integrative Funktion der rechten Hemisphäre und erleichtert dadurch die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Pflichten und Verantwortungen sowie der eigenen Bedürfnisse. Dass misserfolgsbezogene Handlungsorientierung zusätzlich zum Selbstzugang Varianz aufklärt, liegt wahrscheinlich daran, dass sie im Speziellen die Bewältigung negativen Affekts umschreibt und damit den aufrechterhaltenen Selbstzugang unter Stress, während der Selbstzugangsfragebogen Stress nicht explizit thematisiert. Unter Stress kann Handlungsorientierung also für einen aufrechterhaltenen Selbstzugang und damit für ein gutes Gespür für eigene Bedürfnisse sorgen. Darüber hinaus ermöglicht die Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus möglicherweise auch mehr Kreativität und integrative Kompetenz, um Wege zu finden, Pflichten mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinen.

Die Handlungsorientierung im Coaching zu unterstützen, kann folglich zusätzlich zur Stärkung des Selbstzugangs ein wichtiger Weg sein. Die standardisierten Koeffizienten zeigen, dass Selbstzugang für die Selbstbestimmung und die Absichtsumsetzungskompetenz die bedeutsamste Variable darstellt. Das Ergebnis zeigt aber auch, dass Handlungsorientierung eigene Varianz aufklärt, die nicht durch die Variable Selbstzugang aufgeklärt werden kann. Die Förderung der Handlungsorientierung, d. h. die Förderung des

affektiven Umgangs mit Stress, ist für die Verbesserung der Lebensbalance folglich auch wichtig.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass es im Coaching- und Beratungskontext bei der Förderung der Lebensbalance zunächst empfehlenswert ist, zu eruieren, wodurch die Balance aus den Fugen geraten ist. Wenn die Klientin oder der Klient die eigenen Bedürfnisse spürt, es jedoch nicht schafft, diesen im Alltag nachzugehen, ist vermutlich eine Förderung der Absichtsumsetzungskompetenz ratsam. Um diese noch indirekt zu stärken, können der Selbstzugang und die prospektive Handlungsorientierung ausgebaut werden. Wenn die Klientin oder der Klient den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen verloren hat, ist eine Förderung der Selbstbestimmung angezeigt, die durch die Entwicklung des Selbstzugangs und der misserfolgsbezogenen Handlungsorientierung gestützt werden kann. Möglich ist aber auch eine Kombination mehrerer Ursachen für eine geringe Life Balance. In diesem Fall weisen die standardisierten Koeffizienten im Strukturgleichungsmodell darauf hin, dass die Stärkung des Selbstzugangs und der Selbstbestimmung für die Entwicklung der Lebensbalance zunächst die wichtigsten Schritte darstellen. Dieses Ergebnis gibt somit zusätzlich gute Hinweise für eine Trainings- oder Seminarkonzeption für Gruppen: Bei der Förderung der Lebensbalance in einer Gruppenveranstaltung sind die besten Resultate höchstwahrscheinlich durch die Konzentration auf eine Stärkung des Selbstzugangs und der Selbstbestimmung zu erreichen.

Die Reduktion der Belastungen ergibt sich durch die Förderung der Selbststeuerungskompetenzen wahrscheinlich „von allein“, indem die gestärkte Absichtsumsetzungskompetenz hilft, Unerledigtes abzubauen, und indem die gestärkte Selbstbestimmung hilft, selbstkongruente Ziele zu bilden und die Bildung zu vieler selbstfremder Absichten zu vermeiden.

Im Bezug auf die Work Life Balance-Programme wie beispielsweise flexible Arbeitszeiten deuten die Ergebnisse darauf hin, dass mehr Flexibilität sicher förderlich für die Lebensbalance ist, da Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer dadurch mehr Möglichkeiten haben, ihren Bedürfnissen nachzugehen. Allerdings können sich die Maßnahmen und Programme nur positiv auf die Lebensbalance auswirken, wenn die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer gleichzeitig über gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen verfügen, d. h. die Fähigkeit haben, ihre Bedürfnisse zu spüren und diese im Alltag umzusetzen.

Auch das Lernen von Zeitmanagement-Strategien kann nur dann einen positiven Einfluss auf die Lebensbalance entwickeln, wenn ein gut ausgeprägter Selbstzugang und gut ausgebildete Selbststeuerungskompetenzen vorliegen. Wenn die Zeitmanagement-Strategien dabei unterstützen, selbstkongruente Ziele durchzuführen und den eigenen Bedürfnissen nachzugehen, können sie eine wichtige Unterstützung zur Verbesserung der Lebensbalance darstellen.

Es ist kritisch anzumerken, dass in diese Arbeit ausgewählte, theoretisch nahe liegende Selbststeuerungskompetenzen einbezogen worden sind. Aus dem Bereich der Selbstkontrolle wurde beispielsweise keine Selbststeuerungskompetenz erhoben. Selbstkontrolle und Selbstregulation können in Konflikt miteinander geraten: Manche Ziele können nur dann mit Erfolg umgesetzt werden, wenn eigene Bedürfnisse vorübergehend zurückgestellt werden. Es wäre deshalb interessant zu untersuchen, ob eine zu stark ausgeprägte Selbstkontrolle einen beeinträchtigenden Einfluss auf die Lebensbalance hat. In zukünftigen Untersuchungen zum Thema Lebensbalance sollten die Beziehungen zwischen Lebensbalance und weiteren Selbststeuerungskompetenzen beleuchtet werden.

5.3 Aktivierung des Extensionsgedächtnisses und Zeitgestaltung

Eine Grundannahme dieser Diplomarbeit besteht darin, dass Selbststeuerungskompetenzen, die mit rechtshemisphärischen Prozessen verbunden sind, für Lebensbalance von großer Bedeutung sind. Rechtshemisphärische Prozesse erleichtern die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie der eigenen Pflichten und Verantwortungen und ermöglichen mehr Kreativität und integrative Kompetenz, um Wege zu finden, Pflichten mit den eigenen Bedürfnissen zu vereinen. Um die Rolle des Extensionsgedächtnisses für die Lebensbalance näher zu untersuchen, wurde der Frage nachgegangen, welche Konsequenzen eine Aktivierung des Extensionsgedächtnisses für die Zeitgestaltung von Individuen hat. Dazu wurde die Stichprobe per Zufall einer von zwei Bedingungen zugeordnet, die der Frage: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ vorgeschaltet war. Die Bedingung „Zeitanalyse“ sollte eher die analytische Verarbeitungsform anregen, während die Bedingung „Fantasiereise“ durch ihren nonverbalen und kreativen Charakter eher die ganzheitliche Verarbeitungsform anregen sollte. Die Antworten beider Gruppen wurden qualitativ ausgewertet und unterschiedlichen Kategorien zugeordnet. Von ursprünglich sechs Kategorien wurden zwei auf Grund einer zu geringen Interrater-Übereinstimmung ausgeschlossen. Die übrigen vier Kategorien „auf sich achten“, „spontan sein“, „Pflichten Positives abgewinnen“ und „negativer Affekt“ wurden weiter untersucht.

Die Ergebnisse zeigen sich ausschließlich im Hinblick auf die Kategorie „auf sich achten“ hypothesenkonform: Personen mit einer gut ausgeprägten Lebensbalance thematisierten nach einer analytischen, die linke Hemisphäre aktivierenden Aufgabe vs. einer nonverbalen, die rechte Hemisphäre aktivierenden Aufgabe in gleichem Maße die eigene Achtsamkeit. Bei Personen mit geringer Lebensbalance hingegen scheint die vorgeschaltete Bedingung einen starken Effekt zu haben. Nach der Zeitanalyse thematisierten sie weniger, auf sich selbst und das eigene Wohlbefinden achten zu wollen, während sie nach der Fantasiereise deutlich mehr Achtsamkeit thematisierten. Die Varianzanalyse zeigt einen signifikanten Interaktionseffekt. Die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses scheint also in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance zu einer stärkeren bewussten Motivation zu führen, auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten. Auf der anderen Seite ist diese Motivation deutlich geringer, wenn eine Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus erfolgt ist.

Woran könnte dies liegen? Den Annahmen dieser Arbeit zufolge entsteht eine geringe Lebensbalance durch eine Überaktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus. Im Intentionsgedächtnis gespeicherte Absichten werden nicht durch Kontakt mit dem Extensionsgedächtnis auf Selbstkompatibilität geprüft, was dazu führt, dass selbstfremde Absichten und Ziele verfolgt werden und eine Lebensführung entsteht, die wenig mit den eigenen Bedürfnissen zu tun hat. Der analytische Verarbeitungsmodus, der mit der linken Hemisphäre assoziiert ist, kann eine ganzheitliche Lebensführung nicht sicherstellen: Mit dem analytischen Verarbeitungsmodus können Ziele und Absichten gebildet und strukturiert geplant werden, eine Integration der persönlichen Bedürfnisse kann jedoch nur über den Kontakt zum Extensionsgedächtnis erfolgen. Die übermäßige Nutzung der Selbstkontrolle kann unter Umständen sogar dazu führen, dass die eigenen, die Zielerreichung „störenden“ Bedürfnisse dauerhaft unterdrückt werden.

Bei der analytischen und verbal-verankerten Aufgabe „Zeitanalyse“ wurde die vermutete hohe Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus noch verstärkt: Die Probanden hatten die Aufgabe, genau zu überlegen, wie eine typische Woche in ihrem Leben aussieht und detailliert zu benennen, womit sie ihre Zeit verbringen und wie groß der Zeitanteil in Stunden für diesen Bereich ist. Diese Instruktion sollte eher die analytische Verarbeitungsform anregen, indem eine genaue Zeitanalyse gefordert wird, die sprachlich ausgedrückt werden soll. Durch die noch verstärkte Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus fanden sich bei den Antworten in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance sehr selten Betonungen der eigenen Bedürfnisse. Auf die Frage „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ wurde beispielsweise geantwortet: „Das Übliche: Arbeit im Labor, Arbeit an Texten, Projektkoordination ... Warum? Weil das im Moment meine „Aufgaben“ sind, um dann einen weiteren Abschluss zu erhalten...“ und „In der nächsten Woche werde ich noch wichtige Arbeitstermine abarbeiten müssen. Einige Konzepte sind noch zu schreiben“. Es ist bei diesen Beispielen eine Konzentration auf aktuelle Aufgaben spürbar, die eher eine Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus vermuten lässt. Leider war die Interrater-Übereinstimmung bei der Kategorie „Konzentration auf Arbeit“ zu gering, um weitere Analysen durchzuführen. Dennoch gibt es gute Hinweise darauf, dass die Zeitanalyse die Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus noch verstärkt hat.

Die nonverbale und kreative Aufgabe „Fantasiereise“ sollte die ganzheitliche Verarbeitungsform anregen: Die Probanden sollten sich von Ihren aktuellen Aufgaben und Gedanken lösen, eine entspannte Körperhaltung einnehmen und in einer Fantasiereise eine typische Woche in ihrem Leben imaginieren. Dabei sollten sie sich von ihrem Gefühl leiten lassen und brauchten nichts aufzuschreiben. Die Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus ging in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance mit häufigen Betonungen der Achtsamkeit auf eigene Bedürfnisse einher: „Mir ist momentan besonders wichtig, dass ich mir wieder mehr Zeit für mich und die Dinge nehme, die mir Spaß machen“, „Zwischendurch werde ich versuchen, Momente der Ruhe zu finden“ oder „Besonders wichtig ist mir dabei, dass ich etwas für mein allgemeines Wohlbefinden tue“. Es liegt nahe, dass die Fantasiereise durch die Aktivierung des Extensionsgedächtnisses Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen hergestellt hat und die Personen mit niedriger Lebensbalance deshalb mehr thematisiert haben, auf die eigenen Bedürfnisse achten zu wollen. Möglicherweise ist durch die aktivierte rechte Hemisphäre auch eine Diskrepanz zwischen den im Intentionsgedächtnis gespeicherten Absichten und dem Selbst spürbar geworden, der nun durch die Zeitgestaltung aktiv entgegengesteuert werden soll.

Was genau den Effekt der Fantasiereise bewirkt hat, muss vermutet werden. Dass Selbststeuerungskompetenzen, die mit rechtshemisphärischen Prozessen verbunden sind, für Lebensbalance eine große Rolle spielen, konnte allerdings bereits gezeigt werden, so dass die Interpretation nahe liegt, dass sich die Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus förderlich auf eine bedürfniskongruente Planung der Zeitgestaltung auswirkt. Dies ist ausschließlich in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance der Fall. Personen mit gut ausgeprägter Lebensbalance geben nach den beiden Bedingungen „Fantasiereise“ vs. „Zeitanalyse“ keine unterschiedlichen Antworten. Dafür gibt es verschiedene mögliche Gründe: Ein möglicher Grund besteht darin, dass Personen mit gut ausgeprägter Lebensbalance über einen besonders starken und stabilen Selbstzugang verfügen, den auch eine einseitig analytische Aufgabe nicht verringern kann und der durch eine ganzheitliche Aufgabe nicht mehr stark erhöht werden kann. Bei Betrachtung der Abbildungen 4 und 5 fällt allerdings auf, dass das geschätzte Randmittel der Kategorie „auf sich achten“ in der Gruppe der Personen mit gut ausgeprägter Lebensbalance nicht besonders hoch ist, sondern eher im mittleren Bereich stabil bleibt. Der vermutete erhöhte Selbstzugang scheint sich somit nicht sehr stark in der Antwortkategorie „auf sich achten“ niederzuschlagen. Das könnte damit zusammenhängen, dass die Fantasiereise bei Personen mit gut ausgeprägter

Lebensbalance keine Diskrepanz zwischen den im Intention Gedächtnis gespeicherten Absichten und dem Selbst spürbar gemacht hat, die ein aktives Entgegensteuern durch die Zeitgestaltung nach sich ziehen müsste, wie es für die Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance vermutet wird. Möglich ist auch, dass Personen mit gut ausgeprägter Lebensbalance die Achtsamkeit auf eigene Bedürfnisse nicht explizit thematisieren müssen, sondern ihren Bedürfnissen nachgehen, ohne dass sie sich dies immer wieder vornehmen müssen. Da Bedürfnisse und Motive nicht vollständig bewusst sind, läuft der Prozess des Balancierens weitgehend unbewusst ab. Der Prozess ist eher in der rechten Hemisphäre verortet. Personen mit gut ausgeprägter Lebensbalance gehen also ihren Bedürfnissen nach, ohne dass sie jederzeit voll explizieren können, welches Bedürfnis sie gerade befriedigen, und ohne dass sie hierfür in jedem Fall eine konkrete Absicht bilden.

Die Ergebnisse lassen auf die Überlegung schließen, dass die Fantasiereise bei Personen mit geringer Lebensbalance das vermutlich sonst eher untergeordnete Extensionsgedächtnis aktiviert und damit eine Diskrepanz zwischen den im Intention Gedächtnis gespeicherten Absichten und dem Selbst spürbar gemacht hat. Dieser Diskrepanz soll wahrscheinlich durch die Zeitgestaltung aktiv entgegengesteuert werden: Die Personen möchten künftig mehr auf ihre Bedürfnisse achten. Bei Personen mit hoher Lebensbalance funktioniert der Prozess des unbewussten Balancierens besser: Sie gehen ihren Bedürfnissen nach, ohne dass sie dies jederzeit voll explizieren können, und ohne dass sie hierfür in jedem Fall eine konkrete Absicht bilden. Personen mit geringer Lebensbalance müssen diese „automatische Bedürfniskongruenz“ wahrscheinlich erst entwickeln und bilden deshalb zunächst die explizite Absicht, mehr auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse achten zu wollen.

Was bedeutet dieses Ergebnis für Coaching und Beratung von Personen mit geringer Life Balance? Es bestätigt, dass Prozesse, die mit dem Extensionsgedächtnis assoziiert sind, die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowie der eigenen Pflichten und Verantwortungen erleichtern. Die Personen mit geringer Lebensbalance scheinen nach der Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus ein höheres Gespür für die eigenen Bedürfnisse zu haben. Bei der Unterstützung von Personen mit geringer Lebensbalance ist es also empfehlenswert, Übungen und Methoden zu wählen, die das Extensionsgedächtnis aktivieren. Diese Argumentation konnte auch im Abschnitt 5.2 bestätigt werden. Sehr analytische Übungen und Prozesse sind wahrscheinlich sogar kontraproduktiv: Sie aktivieren

den ohnehin dominanten analytischen Verarbeitungsmodus noch mehr und sorgen damit eventuell sogar für eine stärkere Unterdrückung der eigenen Bedürfnisse.

Wie langfristig der Effekt der Fantasiereise, wie sie hier durchgeführt worden ist, anhält, ist fraglich. Für eine nachhaltige Verbesserung der Lebensbalance und der bedürfniskongruenten Lebensführung bedarf es sicherlich häufigerer und regelmäßigerer Aktivierungen des Extensionsgedächtnisses. Das Ergebnis zeigt jedoch, dass schon eine einmalige Aktivierung des Extensionsgedächtnisses einen starken Effekt in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance hat, und gibt einen weiteren Hinweis auf die wichtige Bedeutung des Extensionsgedächtnisses für die Lebensbalance.

In methodischer Hinsicht bleibt kritisch anzumerken, dass eine tatsächlich Durchführung der Fantasiereise durch die Online-Teilnahme nicht sichergestellt ist. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben die Reise gemacht, ohne etwas aufzuschreiben, so dass sie diese Aufgabe auch unbemerkt hätten überspringen können. Um den Effekt der rechtshemisphärischen Aktivierung genauer zu untersuchen, wäre es in künftigen Forschungsarbeiten von Vorteil, die Übung in einer Face-to-Face-Situation anzuleiten. Zudem kann nur vermutet werden, dass eine überaktive Selbstkontrolle für eine geringe Lebensbalance verantwortlich ist, da es keine Kontrollbedingung gab: Es gab nur eine Aktivierung der analytischen vs. ganzheitlichen Verarbeitungsform, jedoch keine Bedingung ohne aktivierende Aufgabe. Darüber hinaus zeigte sich, dass die Frage nach der Wochengestaltung durch ihren sehr offenen Charakter Antworten von sich stark unterscheidender Qualität hervorrief: Die Antworten variierten stark in der Länge und in den Inhalten, so dass sich die Kategorisierung teilweise schwierig gestaltete. Für die weitere Erforschung wäre eine Änderung der Fragen vorteilhaft, die für eine stärkere Strukturierung der Antworten sorgt, so dass sie vergleichbarer werden.

6. Zusammenfassung

In der vorliegenden Arbeit wurden verschiedenen Fragestellungen zum Thema Life Balance untersucht. Auf Grund theoretischer Überlegungen wurde eine neue Definition und auf ihrer Basis ein neuer Fragebogen zur Messung von Lebensbalance entwickelt, der weniger eine zeitbezogene als eine bedürfnisbezogene Lebensbalance fokussiert. Lebensbalance wurde untersucht als eine gleichmäßige Befriedigung der persönlichen Bedürfnisse dadurch, dass diese intuitiv gespürt werden und innerhalb der persönlichen Situation mit ihren Verantwortlichkeiten und Pflichten möglichst gut befriedigt werden. Der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance erwies sich qualitativ als befriedigendes Messinstrument. Besonderes Augenmerk wurde dem Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden als einer wichtigen Zielvariable der Lebensbalance gewidmet. Es zeigte sich, dass der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance 41% der Wohlbefindensvarianz aufklären konnte und den Life Balance Questionnaire, ein Messinstrument zeitbezogener Lebensbalance, bei dieser Vorhersage vollständig ersetzte. Darüber hinaus medierte der Fragebogen zur bedürfnisbezogenen Lebensbalance den Zusammenhang zwischen zeitbezogener Lebensbalance und emotionalem Wohlbefinden vollständig und erwies sich somit als Ursache für diesen Zusammenhang. Dies untermauert die Vermutung, dass die Diskussionen um die Verteilung von Zeit und Energie über verschiedene Lebensbereiche eigentlich die Problematik der Balance der Bedürfnisbefriedigung reflektieren – für das Thema Lebensbalance ist die Balance der Bedürfnisbefriedigung essenziell, zeitbezogene Lebensbalance erweist sich eher als ein Phänomen. Für die Coaching- und Beratungspraxis impliziert dieses Ergebnis, es für eine nachhaltige Veränderung der Lebensbalance die Bearbeitungsebene der Bedürfnisbefriedigung braucht, während beispielsweise das reine Erlernen von Zeitmanagement-Techniken eher am Phänomen und nicht an der Ursache für eine geringe Lebensbalance ansetzt.

Des Weiteren wurde eruiert, welche Selbststeuerungskompetenzen Lebensbalance beeinflussen und vorhersagen und in welchem Gefüge die Selbststeuerungskompetenzen im Hinblick auf Life Balance stehen. Die Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ klärten 47 % der Lebensbalancevarianz auf und konnten ihrerseits durch „Selbstzugang“ und „Handlungsorientierung“ vorhergesagt werden. Diese Ergebnisse bestätigen die Hypothese, dass Prozesse, die mit dem Extensionsgedächtnis assoziiert sind, für die Lebensbalance von großer Bedeutung sind. Darüber hinaus liefern sie wertvolle

Implikationen für Coaching und Beratung: Wenn Personen bei der Verbesserung ihrer Lebensbalance unterstützt werden sollen, ist eine Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“ empfehlenswert. Als sehr wichtige Variable stellte sich auch die Förderung des Selbstzugangs heraus.

Die Arbeit beinhaltete auch eine qualitative Auswertung von Antworten auf die Fragen: „Wie werden Sie Ihre nächste Woche gestalten? Was werden Sie tun und warum? Was ist Ihnen dabei besonders wichtig?“ Hierbei wurde untersucht, ob eine Aktivierung des ganzheitlichen vs. analytischen Verarbeitungsmodus einen Einfluss auf die Beantwortung dieser Fragen hat. Es zeigte sich ausschließlich in der Gruppe der Personen mit geringer Lebensbalance ein Effekt durch die Aktivierung des ganzheitlichen vs. analytischen Verarbeitungsmodus: Nach der Aktivierung des ganzheitlichen Verarbeitungsmodus berichteten die Personen deutlich häufiger davon, in der kommenden Woche mehr auf sich und ihre eigenen Bedürfnisse achten zu wollen, nach der Aktivierung des analytischen Verarbeitungsmodus taten sie dies weitaus weniger. Auch dieses Ergebnis bestätigt die Bedeutung des Extensionsgedächtnisses für die Lebensbalance: Durch die Aktivierung des vermutlich sonst eher untergeordneten Extensionsgedächtnisses wurde möglicherweise eine Diskrepanz zwischen den im Intentionsgedächtnis gespeicherten Absichten und dem Selbst spürbar. Dieser Diskrepanz sollte wahrscheinlich durch die Zeitgestaltung aktiv entgegengesteuert werden: Die Personen möchten künftig mehr auf ihre Bedürfnisse achten. Es wird angenommen, dass der Prozess des unbewussten Balancierens bei Personen mit hoher Lebensbalance besser funktioniert: Sie gehen ihren Bedürfnissen nach, ohne dass sie dies jederzeit voll explizieren können, und ohne dass sie hierfür in jedem Fall eine konkrete Absicht bilden.

Die Ergebnisse dieser Arbeit liefern Ideen und Implikationen, wie Personen mit geringer Lebensbalance unterstützt werden können, diese „automatische Bedürfniskongruenz“ zu entwickeln: Die Förderung von Prozessen, die mit dem Extensionsgedächtnis assoziiert sind, insbesondere die Stärkung der Selbststeuerungskompetenzen „Selbstbestimmung“ und „Absichten umsetzen“, sowie die Förderung des Selbstzugangs und der Handlungsorientierung versprechen den Ergebnissen zufolge den größten Erfolg.

7. Literaturverzeichnis

- Baumann, N., Kaschel, R. & Kuhl, J. (2005). Striving for unwanted goals: Stress-dependent discrepancies between explicit and implicit achievement motives reduce subjective well-being and increase psychosomatic symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 781-799.
- Beatty, C. A. (1996). The stress of managerial and professional women: Is the price too high? *Journal of Organisational Behavior*, 17, 233-251.
- Brett, J. & Stroh, L. K. (2003). Working 61 plus hours a week: Why do managers do it? *Journal of Applied Psychology*, 88, 67-78.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) / Prognos (Hrsg., 2005). *Work-Life-Balance - Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität*.
- Burke, R. J. (1988). Some antecedents and consequences for work-family conflict. *Journal of Social Behavior and Personality*, 3, 287-302.
- Burton, C. (2004). What does work-life balance mean anyway? *Journal for Quality and Participation*, 27, 12-13.
- Chapman, N. J., Ingersoll-Dayton, B. & Neal, M. B. (1994). Balancing the multiple roles of work and caregiving for children, adults and elders. In G. W. Keita, & J. J. Hurrell (Hrsg.), *Job Stress in a Changing Workforce: Investigating Gender, Diversity, and Family Issues*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Clark, S. C. (2000). Work/family border theory: A new theory of work/family balance. *Human Relations*, 53, 747-770.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deutsche Gesellschaft für Psychologie (1997). *Richtlinien zur Manuskriptgestaltung*. Göttingen: Hogrefe
- Diehl, J. M. & Staufenbiel, T. (2002). *Statistik mit SPSS: Version 10 + 11*. Eschborn: Dietmar Klotz
- Fisher, G. G. (2002). Work/personal life balance: A construct development study (Doctoral dissertation, Bowling State University, 2002). *Dissertation Abstracts International*, 63(1-B).

- Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Frone, M. R., Russell, M. & Cooper, M. L. (1993). Relationship of work-family conflict, gender and alcohol expectancies to alcohol use/abuse. *Journal of Organisational Behavior, 14*, 545-558.
- Googins, B. K. (1991). *Work/Family Conflicts: Private Lives – Public Responses*. New York: Auburn House.
- Greenhaus, J. H., Collins, K. M. & Shaw, J. D. (2003). The relation between work-family balance and quality of life. *Journal of Vocational Behavior, 63*, 510-531.
- Gröpel, P. (2005). *On the Theory of Life Balance: The relation to subjective well-being and the role of self-regulation*. Dissertation, Universität Osnabrück.
- Gröpel, P. & Kuhl, J. (2006). Having time for life activities - Life balance and self-regulation. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 14*, 54-63.
- Grzywacz, J. G. & Bass, B. L. (2003). Work, family and mental health: Testing different models of work-family fit. *Journal of Marriage and Family, 65*, 248-262.
- Guest, D. E. (2001). *Perspectives on the study of work-life balance*. Verfügbar unter: <http://www.ucm.es/info/Psyap/enop/guest.htm>
- Kazén, M., Baumann, N. & Kuhl, J. (2003). Self-infiltration vs. self-compatibility checking in dealing with unattractive tasks and unpleasant items: The moderating influence of state vs. action orientation. *Motivation and Emotion, 27*, 157-197.
- Kirchmeyer, C. (2000). Work-life initiatives: Greed or benevolence regarding workers' time? In Cooper, C. L. & Rousseau, D. M. (Hrsg.). *Trends in organizational behavior* (S. 79-93). Chichester, UK: Wiley.
- Kofodimos, J. R. (1990). Why executives lose their balance. *Organisational Dynamics, 19*, 58-73.
- Kofodimos, J. R. (1993). *Balancing act: How managers can integrate successful careers and fulfilling personal lives*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Kuhl, J. (1994a). A theory of action and state orientation. In J. Kuhl und J. Beckmann (Hrsg.). *Volition and Personality. Action vs. state orientation* (S. 9-46). Göttingen: Hogrefe
- Kuhl, J. (1994b). Action vs. state orientation: Psychometric properties of the action control scale (ACS-90). In J. Kuhl und J. Beckmann (Hrsg.). *Volition and Personality. Action vs. state orientation* (S. 9-46). Göttingen: Hogrefe
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit: Interaktion psychischer Systeme*. Göttingen: Hogrefe

- Kuhl, J. (2005a). *Individuelle Unterschiede in der Selbststeuerung*. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.). *Motivation und Handeln* (3. Aufl., S. 303-329). Heidelberg: Springer
- Kuhl, J. (2005b). *TOP-Manual zur Therapiebegleitenden Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik*. Unveröffentlichtes Manuskript. IMPART GmbH, Universität Osnabrück.
- Kuhl, J. & Beckmann, J. (1994). *Volition and Personality: Action versus state orientation*. Göttingen: Hogrefe
- Kuhl, J. & Fuhrmann, A. (1998). Decomposition of self-regulation and self-control: The volitional components checklist. In J. Heckhausen & C. Dwerk (Eds.). *Life span perspectives on motivation and control*. Mahwah, NJ: Erlbaum
- Kuhl, J. & Kaschel, R. (2004). Entfremdung als Krankheitsursache: Selbstregulation von Affekten und integrative Kompetenz. *Psychologische Rundschau*, 55, 61-71.
- Kuhl, J. & Kazén, M. (2003). Handlungs- und Lageorientierung: Wie lernt man seine Gefühle zu steuern? In J. Stiensmeier-Plester & F. Rheinberger (Hrsg.). *Tests und Trends: N. F. Band 2. Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 201-219). Göttingen: Hogrefe
- Kuhl, J. & Weiß, M. (1994). Performance deficits following uncontrollable failure: Impaired action control or global attribution and generalized expectancy deficits? In J. Kuhl & J. Beckmann (Hrsg.). *Volition and Personality* (S. 317-327). Göttingen: Hogrefe
- Laudenbach, P. (2007). Pass gut auf dich auf. *Brand Eins Magazin*, 07/2007, 124-129.
- Macan, H. T., Shahani, C., Dipboye, L. R. & Phillips, P. A. (1990). College Students' Time Management: Correlations With Academics' Performance and Stress. *Journal of Educational Psychology*, 82, 760-768.
- Marks, S. R. & McDermid, S. M. (1996). Multiple roles and the self: A theory of role balance. *Journal of Marriage & Family*, 58, 417-433.
- Milkie, M. A. & Peltola, P. (1999). Playing all the roles: Gender and the work-family balancing act. *Journal of Marriage and Family*, 61, 476-490.
- Noor, N. M. (2004). Work-family conflict, work- and family-role salience, and women's well-being. *The Journal of Social Psychology*, 144, 389-405.
- Oettingen, G. (1997). *Psychologie des Zukunftsdenkens*. Göttingen: Hogrefe
- Pocock, B. (2005). Work-life "balance" in Australia: Limited progress, dim prospects. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 43, 198-209.
- Quirin, M. (2005a). *Selbstzugangsfragebogen*. Unveröffentlichter Test. Universität Osnabrück.

- Quirin, M. (2005b). *Selbstsystem und Regulation negativen Affekts*. Dissertation, Universität Osnabrück
- Quirin, M., Koole, S. & Kuhl, J. (in Vorber.). *The benefits of sensing the self: The experimental self-access inventory*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universitäten Osnabrück und Amsterdam
- Reiter, N. (2007). Work Life Balance: What DO you mean? The ethical ideology underpinning appropriate application. *Journal of Applied Behavioral Science*, 43, 273-294.
- Resch, M. & Bamberg, E. (2005). Work-Life-Balance – Ein neuer Blick auf die Vereinbarkeit von Berufs- und Privatleben? *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 49, 171-175.
- Rice, R. W., Frone, M. R. & McFarlin, D. B. (1992). Work-nonwork conflict and the perceived quality of life. *Journal of Organizational Behavior*, 13, 155-168.
- Seiwert, L. J. (2001). *Life-Leadership: Sinnvolles Selbstmanagement für ein Leben in Balance*. Frankfurt am Main: Campus Verlag.
- Seiwert, L. J. (2002). *Lifetime-Management: Mehr Lebensqualität durch Work-Life-Balance*. Offenbach: Gabal Verlag
- Sheldon, K. M. & Niemiec, C. P. (2006). It's not just the amount that counts: Balanced need satisfaction also affects well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 331-341.
- Warren, T. (2004). Working part-time: Achieving a successful work-life balance? *The British Journal of Sociology*, 55, 99-122.
- Watson, D., Clark, L. A. & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070
- White, J. M. (1999). Work-family stage and satisfaction with work-family balance. *Journal of Comparative Family Studies*, 30, 163-175.

Selbstständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich gemäß § 16 Abs. 7 DPO, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe.

Osnabrück, den 26. Juni 2008

Alexandra Strehlau