



Per Mausklick zum Glück? Online Assessment zur Förderung der Work-Life-Balance

Health on Top III
21. September 2005

Eckart Denecke, Bizon GmbH

E - Learning

Lern- und
Informationsmedien

Lern- & Media-
management

Lernspiele
& Simulationen

Online Assessment

Umfragen,
Screenings

Wissensüberprüfung,
Online-Testsysteme

psychologische
Testverfahren

Einbindung in Unternehmenskontext

Wie reagieren wir auf berufliche Anforderungen?

Welche gesundheitlichen Risiken erwachsen daraus?

- vorhandenes persönliches Ressourcenpotenzial
 - Ausprägung der Bewältigungsstrategien
- ➔ Vermeidungs- und Veränderungspotenzial durch verhaltensbedingte gesundheitliche Risiken aufdecken

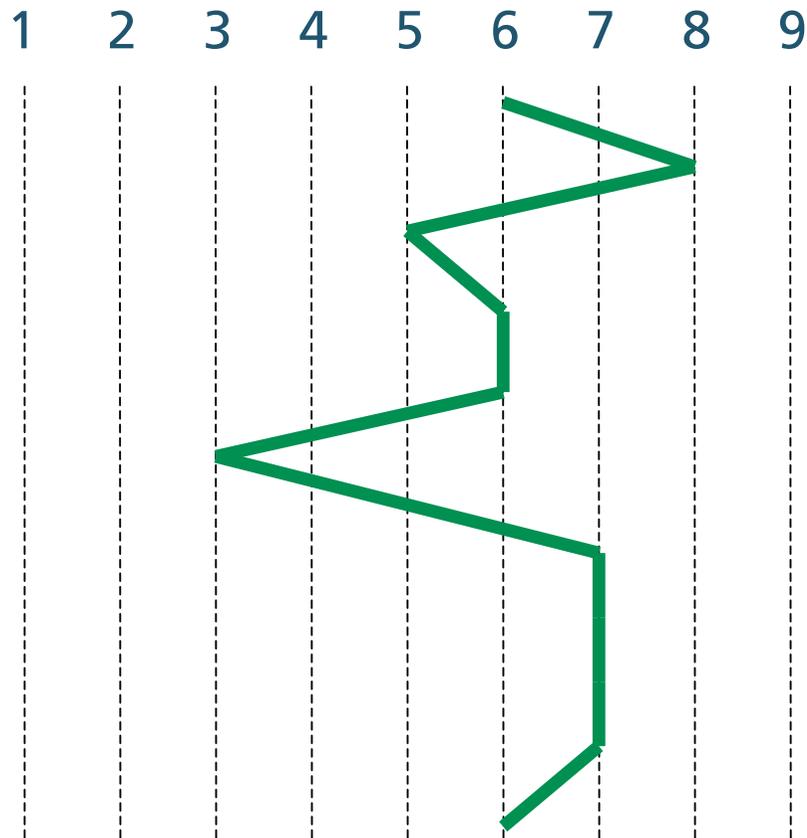
Untersuchte Bereiche und Dimensionen

I. Arbeitsengagement	1. Bedeutsamkeit der Arbeit 2. beruflicher Ehrgeiz 3. Verausgabungsbereitschaft 4. Perfektionsstreben 5. offensive Problembewältigung
II. Widerstandsfähigkeit	6. Resignationstendenz 7. Distanzierungsfähigkeit 8. innere Ruhe/Ausgeglichenheit
III. Emotionen	9. Erfolgserleben im Beruf 10. Lebenszufriedenheit 11. Erleben sozialer Unterstützung

Grundlage: „Arbeitsbezogenes Verhaltens- und Erlebensmuster“, Uwe Scharschmidt und Andreas Fischer

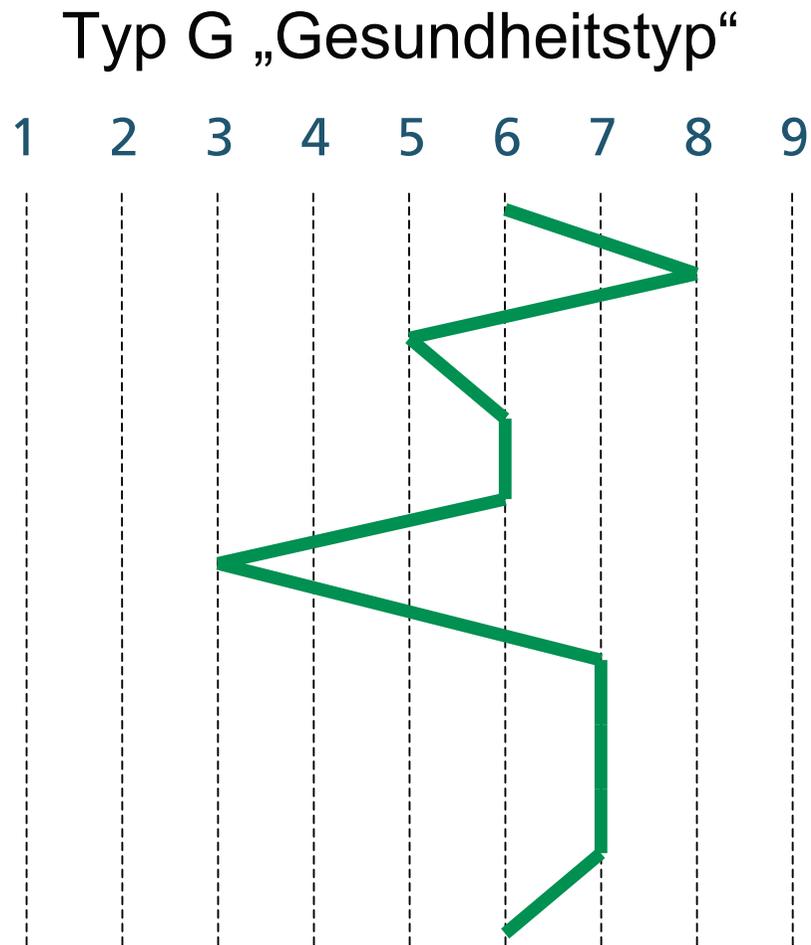
Die 4 Referenzmuster

Typ G „Gesundheitstyp“



subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
beruflicher Ehrgeiz
Verausgabebereitschaft
Perfektionsstreben
Distanzierungsfähigkeit
Resignationstendenz
offensive Problembewältigung
innere Ruhe/Ausgeglichenheit
Erfolgserleben im Beruf
Lebenszufriedenheit
Erleben sozialer Unterstützung

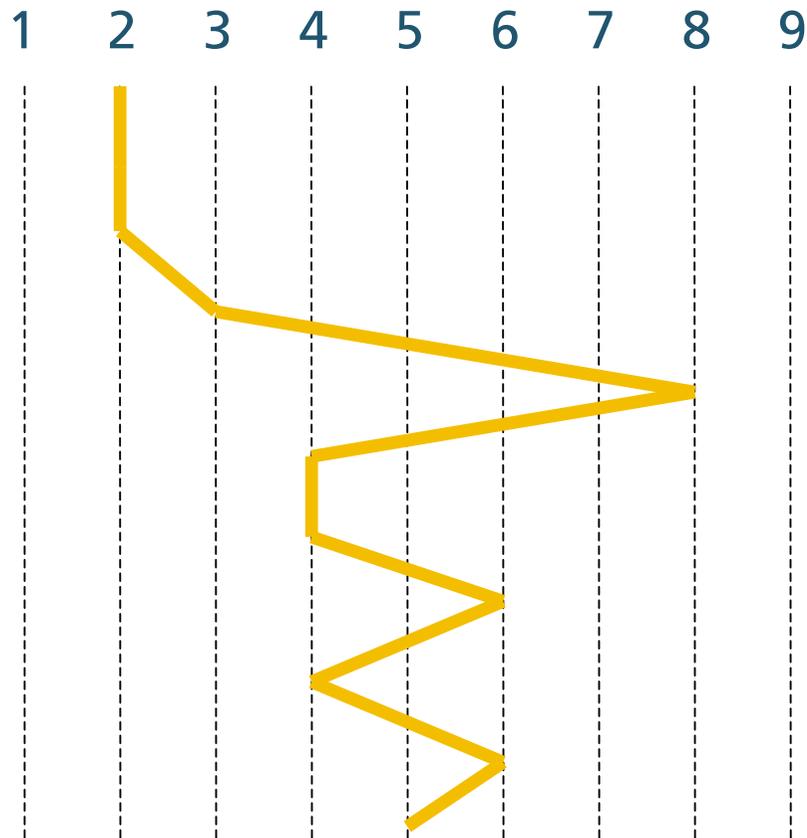
Die 4 Referenzmuster



- deutliche aber nicht übertriebene Ausprägung des Arbeitsengagements
- gleichzeitig ausgeprägte Distanzierungsfähigkeit
- positive Emotionen

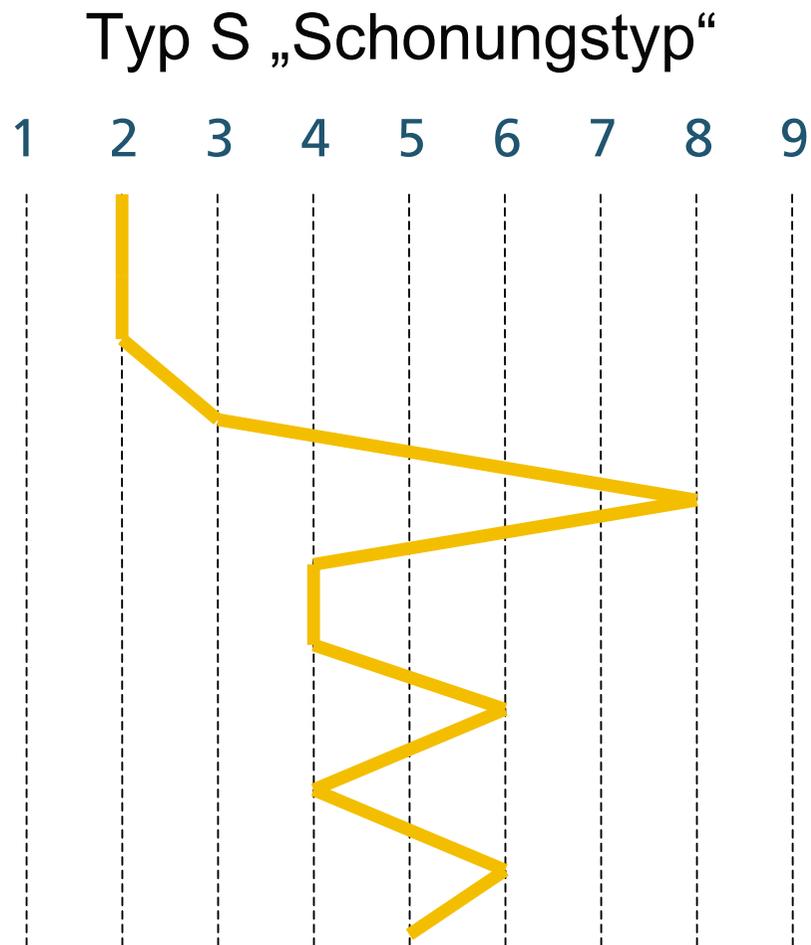
Die 4 Referenzmuster

Typ S „Schonungstyp“



- subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
- beruflicher Ehrgeiz
- Verausgabebereitschaft
- Perfektionsstreben
- Distanzierungsfähigkeit
- Resignationstendenz
- offensive Problembewältigung
- innere Ruhe/Ausgeglichenheit
- Erfolgserleben im Beruf
- Lebenszufriedenheit
- Erleben sozialer Unterstützung

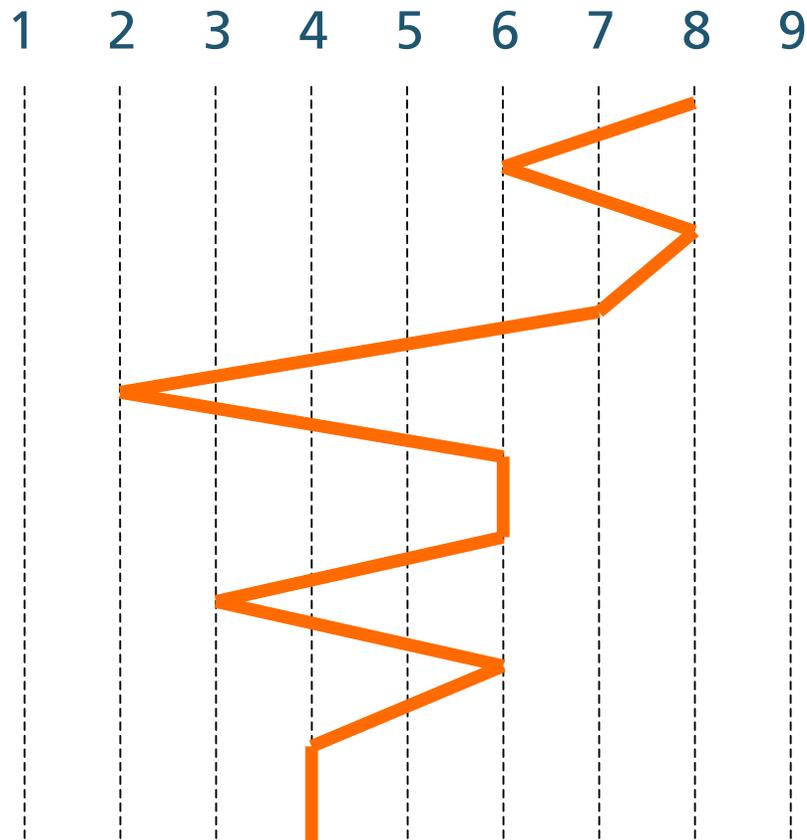
Die 4 Referenzmuster



- geringes Arbeitsengagement
- hohe Distanzierungsfähigkeit
- Durchschnittliche Werte bei Widerstandsfähigkeit und Lebensgefühl

Die 4 Referenzmuster

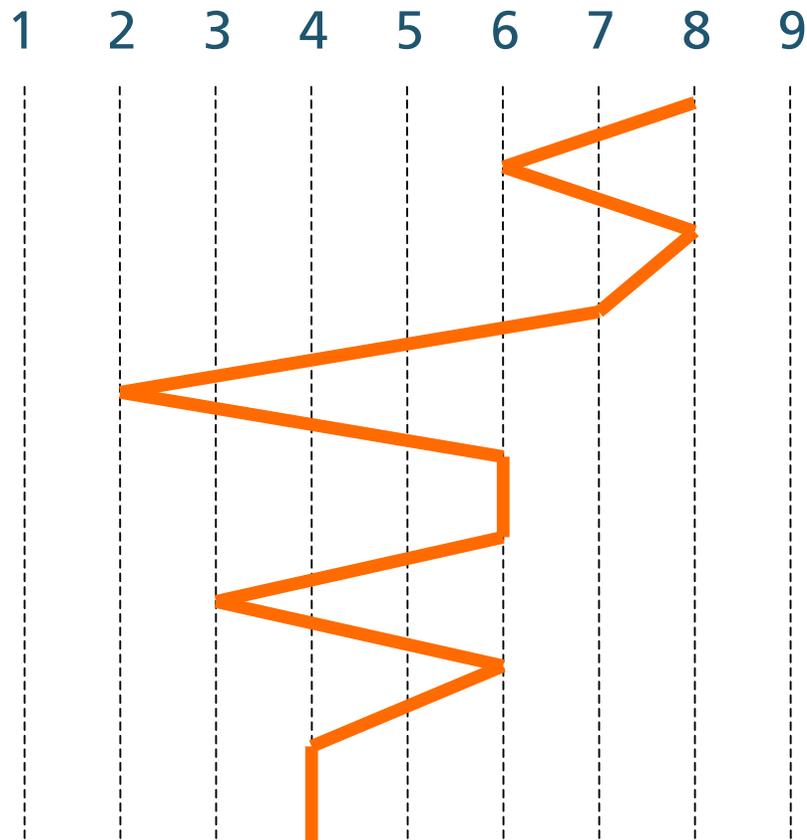
Risikotyp A „Herzinfarkt“



subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
beruflicher Ehrgeiz
Verausgabebereitschaft
Perfektionsstreben
Distanzierungsfähigkeit
Resignationstendenz
offensive Problembewältigung
innere Ruhe/Ausgeglichenheit
Erfolgserleben im Beruf
Lebenszufriedenheit
Erleben sozialer Unterstützung

Die 4 Referenzmuster

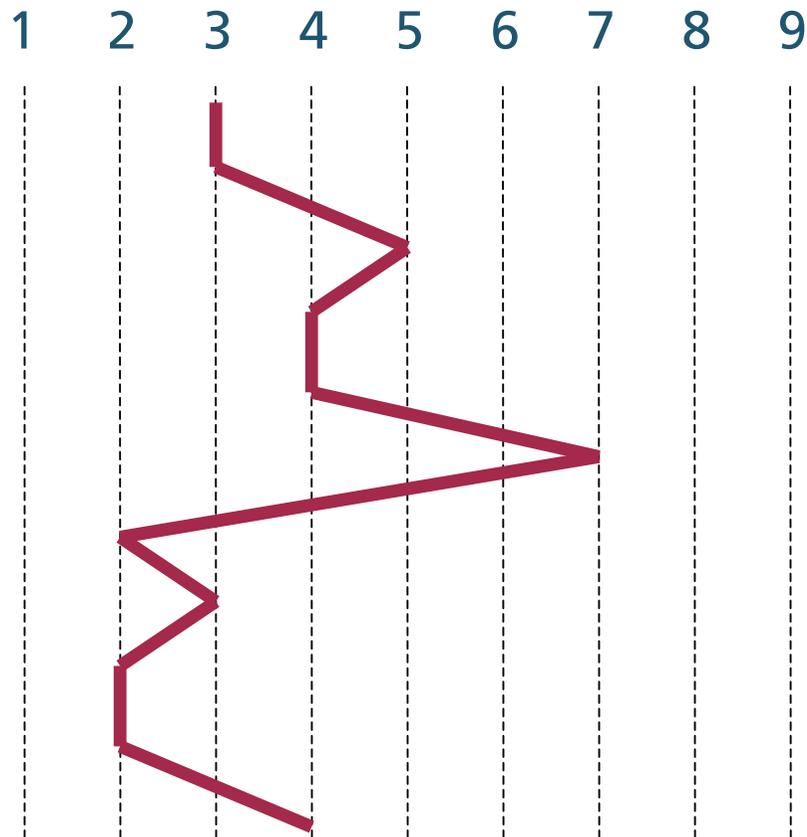
Risikotyp A „Herzinfarkt“



- starke Ausprägung der Bedeutsamkeit der Arbeit
- geringe Distanzierungsfähigkeit

Die 4 Referenzmuster

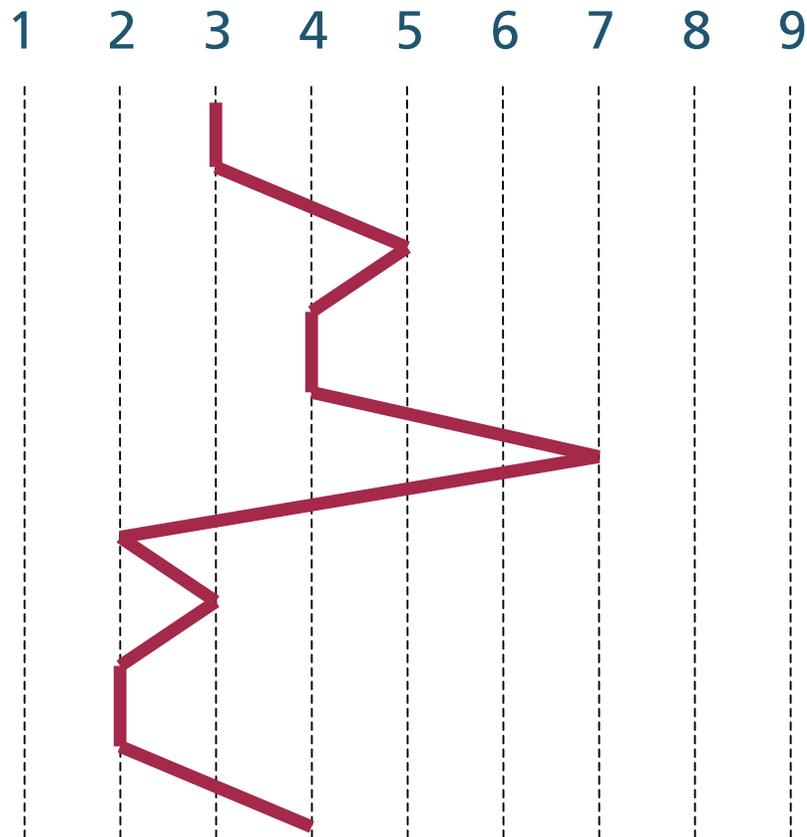
Risikotyp B „Burnout“



subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit
beruflicher Ehrgeiz
Verausgabebereitschaft
Perfektionsstreben
Distanzierungsfähigkeit
Resignationstendenz
offensive Problembewältigung
innere Ruhe/Ausgeglichenheit
Erfolgserleben im Beruf
Lebenszufriedenheit
Erleben sozialer Unterstützung

Die 4 Referenzmuster

Risikotyp B „Burnout“



- hohe Resignationstendenz
- geringe Ausprägung der offensiven Problembewältigung sowie inneren Ruhe
- geringe Lebenszufriedenheit

Durchführung und Auswertung

- Aufruf über Inter oder Intranet
- Dauer 10-15 Minuten
- sofortige Auswertung
- interaktiver grafischer Profilvergleich
- Typzuweisung mit Erläuterung spezifischer Gesundheitsrisiken
- ausführliche schriftliche Auswertung

Interventionsansätze (Beispiele)

Risikotyp A – Charakteristik und Interventionsmaßnahmen

Selbstüberforderung	<ul style="list-style-type: none">• Nein-Sagen lernen• Veränderung der Arbeitsorganisation/Zeitmanagement• Koordinierung von Privat- und Berufsleben
Einseitige Betonung der Arbeit, exzessive Verausgabung	<ul style="list-style-type: none">• Reduzierung des Stellenwertes der Arbeit
...	

Interventionsansätze (Beispiele)

Risikotyp B – Charakteristik und Interventionsmaßnahmen

Eingeschränkte kommunikative Kompetenz, defensive Problembewältigung	<ul style="list-style-type: none">• Kommunikations- und Konflikttraining• Förderung offensiver Konfliktlösung
Resignation, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung	<ul style="list-style-type: none">• Coaching, therapeutische Maßnahmen zur emotionalen Stabilisierung, Angstbewältigung• Stärkung von Selbstbewusstsein und -sicherheit, Sinnfindung
...	

Einsatzbereiche

- Self-Assessment
- Coaching- und Beratungssituationen
- Stress-Management-Seminaren
- Führungskräfteentwicklung
- Erhebungen bei Berufs- und Tätigkeitsgruppen
- Veränderungsprozesse (Prae-Post-Messung)

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Hinterlassen Sie Ihre Visitenkarte, um einen kostenlosen Demozugang zu erhalten.

