

# Erholung von Arbeitsstress bei Doppelverdienerpaaren

Jun.-Prof. Dr. Verena C. Hahn

## Erholung von Arbeitsstress

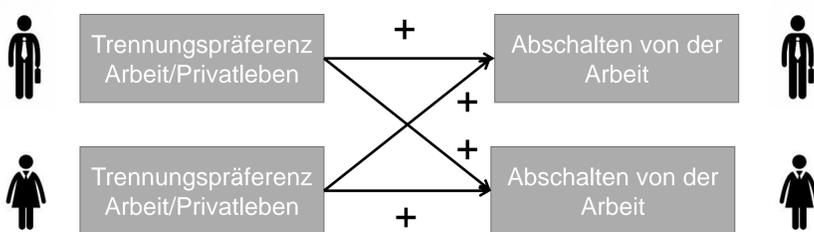
- Erholungsprozesse in der arbeitsfreien Zeit sind wichtig, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit von Berufstätigen aufrechtzuerhalten
- Psychologisches Abschalten von der Arbeit in der arbeitsfreien Zeit (z.B. Feierabend, Wochenende) ist ein zentraler Faktor im Erholungsprozess

## Zusammenspiel von Arbeit und Privatleben bei Doppelverdienerpaaren

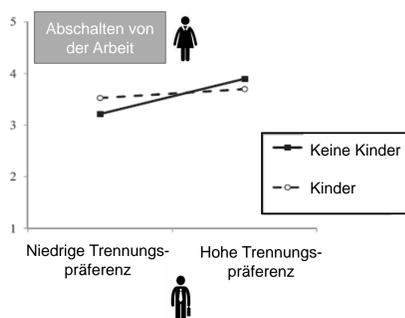
- Übertragungsprozesse zwischen Arbeit und Privatleben bei beiden Partnern
  - Übertragungsprozesse zwischen den beiden Partnern in einem Paar
- ⇒ Arbeitserlebnisse von Partner A beeinflussen das Befinden von Partner B
- ⇒ Private Erlebnisse von Partner A beeinflussen Erholung, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit von Partner B

## Studie 1: Erholung im Allgemeinen – Prädiktoren von Abschalten

- **Fragestellung:** Trägt eine Präferenz zur Trennung von Arbeit und Privatleben zum besseren Abschalten von der Arbeit von Berufstätigen und von deren Partnern und Partnerinnen bei?
- **Methode:** Online-Befragung von 114 Doppelverdienerpaaren aus den USA
- **Ergebnisse:**

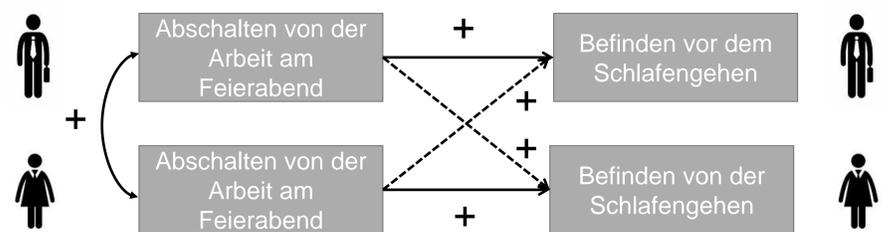


Eine Präferenz zur Trennung von Arbeit und Privatleben hängt nicht nur positiv mit dem eigenen Abschalten, sondern auch mit dem Abschalten des Partners zusammen. Bei Doppelverdienerpaaren mit Kindern ist dieser Zusammenhang schwächer ausgeprägt.



## Studie 2: Erholung am Feierabend – Auswirkung auf das Befinden

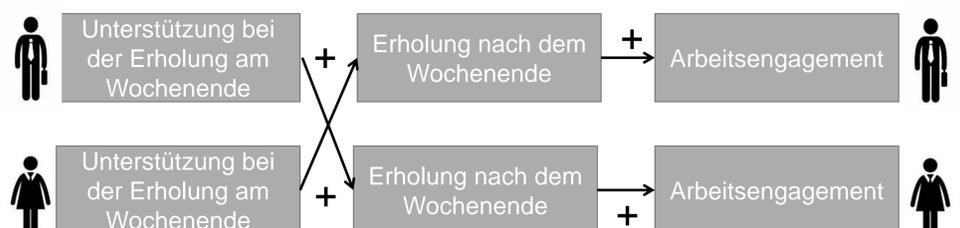
- **Fragestellung:** Profitieren Berufstätige davon, wenn ihr Partner oder ihre Partnerin besser von der Arbeit abschalten können? Welche Rolle spielen Kinder?
- **Methode:** 53 deutsche Doppelverdienerpaare füllen eine Arbeitswoche lang jede Abend einen Fragebogen auf einem iPod touch aus
- **Ergebnisse:**



Das Abschalten von beiden Partnern hängt positiv zusammen. Das Abschalten geht mit einem verbesserten Befinden einher. Auch das Abschalten des Partners geht mit einem verbesserten Befinden von Berufstätigen einher – allerdings nur bei Paaren ohne Kinder im Haushalt.

## Studie 3: Erholung am Wochenende – Auswirkung auf das Arbeitsengagement

- **Fragestellung:** Können Partner die Erholung von Berufstätigen aktiv unterstützen und wirkt sich eine verbesserte Erholung positiv auf das Arbeitsengagement aus?
- **Methode:** 232 Doppelverdienerpaare aus den USA beantworten 4 Online-Fragebogen zu verschiedenen Zeitpunkten
- **Ergebnisse:**



Wenn Berufstätige von ihrem Partner oder ihrer Partnerin bei ihrer Erholung am Wochenende unterstützt werden, fühlen sie sich nach dem Wochenende erholter und zeigen ein höheres Arbeitsengagement in der folgenden Arbeitswoche.

## Fazit

- Partner können die Erholung von Berufstätigen unterstützen und somit zum Wohlbefinden und zur Leistungsfähigkeit von Berufstätigen beitragen.