



Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Mach  
mit!



## Always on(line)?

Studie zur **Abgrenzung von Arbeit und Privatleben** in der digitalen Arbeitswelt.

[www.fhnw.ch/always-online](http://www.fhnw.ch/always-online)

## Always on(line)?

### Studie zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben in der digitalen Arbeitswelt

Eigentlich hast du Feierabend und trotzdem checkst du deine Arbeitsmails? Jemand von der Arbeit schreibt dir in der Freizeit eine Nachricht und du hast das Gefühl, antworten zu müssen? Im Homeoffice fällt es dir schwer, in den Pausen Abstand zur Arbeit zu gewinnen? Vermeintlich wichtige Arbeitspendenzen erledigst du manchmal auch am Wochenende oder am Feierabend?

#### **Dir kommen diese Situationen bekannt vor? Dann nimm jetzt an unserer Befragung teil!**

In unserer Studie «Always on(line)?» beschäftigen wir uns mit der «Abgrenzung von Arbeit und Privatleben (engl. Boundary Management) in der digitalen Arbeitswelt».

#### **Teilnahmekriterien:**

Du hast mobil-flexible Arbeitsmöglichkeiten. Das bedeutet, du kannst mit dem Laptop oder Smartphone zeitlich und/oder örtlich unabhängig arbeiten, z.B. im Homeoffice, von unterwegs und/oder zu flexiblen Zeiten.

#### **Ablauf:**

Du beantwortest 4 Online-Befragungen innerhalb von 7 Monaten à je ca. 25-30 min.

#### **Deine Benefits:**

- Du erhältst kostenfrei eine individuelle, schriftliche Auswertung deiner Befragungen von Arbeitspsycholog:innen.
- Basierend auf deinen Ergebnissen geben wir dir nützliche Tipps für die Vereinbarkeit und die Abgrenzung von Arbeit und Privatleben.
- Pro abgeschlossener Befragung spenden wir einen kleinen Beitrag an eine gemeinnützige Organisation.

