

# Always on(line)?

Abgrenzung von Arbeit und Privatleben  
in der digitalen Arbeitswelt

## Always on(line)?

Studie zur Abgrenzung von Arbeit und Privatleben in der digitalen Arbeitswelt

### Worum geht's?

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? Vermehrt 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».**

### Wir wollen herausfinden,...

- wie Erwerbstätige ihre Arbeit und ihr Privatleben voneinander abgrenzen bzw. miteinander vereinbaren.
- welche Rolle die Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien (z.B. Smartphone, Laptop) bei der Abgrenzung der Lebensbereiche spielt.
- welche persönlichen Voraussetzungen und welche Arbeitsbedingungen das Abgrenzungsverhalten beeinflussen und die Vereinbarkeit der Lebensbereiche fördern.
- wie sich das Abgrenzen und das Überschneiden der Lebensbereiche auf das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit auswirken.

**Ziel** ist es, Faktoren zu identifizieren, die dazu beitragen, dass Menschen in Zeiten der Digitalisierung und der Flexibilisierung der Arbeit gesund und leistungsfähig arbeiten können. Dazu führen wir über einen Zeitraum von 7 Monaten eine Längsschnittstudie durch.

### Zielgruppe & Teilnahmekriterien:

Die Studie richtet sich an Erwerbstätige mit mobil-flexiblen Arbeitsmöglichkeiten. Du kannst also an der Studie teilnehmen, wenn du folgende Kriterien erfüllst:

- Du bist erwerbstätig.
- 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.

### Deine Benefits:

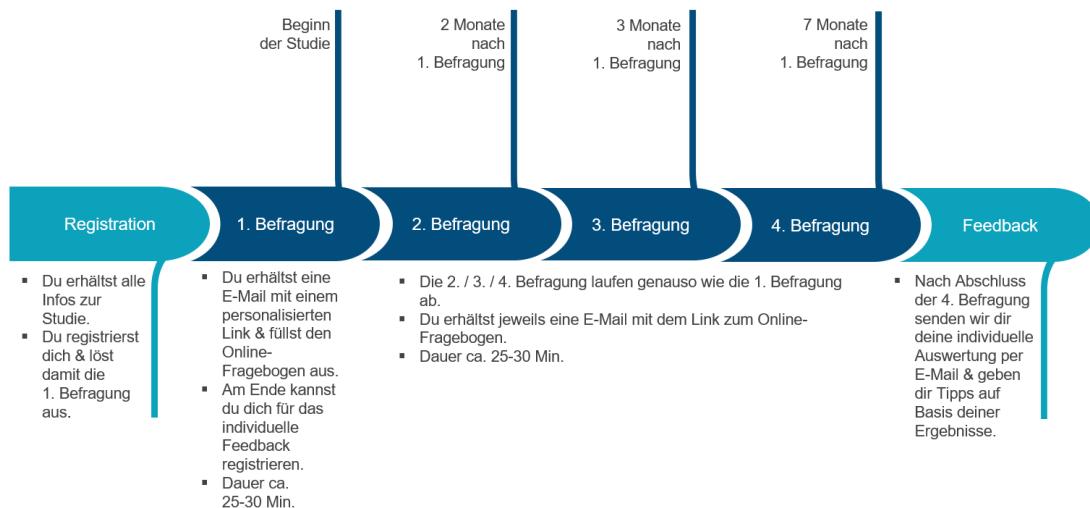
- Du erhältst kostenfrei eine individuelle, schriftliche Auswertung deiner Befragungen von Arbeitspsycholog:innen.
- Basierend auf deinen Ergebnissen geben wir dir nützliche Tipps, sowohl für die Abgrenzung als auch für die Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben.
- Du bekommst einen Einblick in ein hochaktuelles Forschungsthema.
- Pro abgeschlossener Befragung spenden wir 1 CHF an eine gemeinnützige Organisation. Durch deine Teilnahme unterstützt du unser Spendenziel in Höhe von 1'000 CHF.

# Always on(line)?

Abgrenzung von Arbeit und Privatleben  
in der digitalen Arbeitswelt

## Ablauf und Zeitaufwand

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



## Der Schutz deiner Daten ist uns wichtig

Die im Rahmen des Projekts gesammelten Daten werden vertraulich behandelt und nur für diese Studie genutzt. Unsere Datenschutzerklärung findest du auf unserer Website und im Befragungsportal zum Download.

## Über uns

Wir sind ein Projektteam aus Arbeits- und Organisationspsycholog:innen. Wir kennen die Herausforderungen der digitalen und flexiblen Arbeitswelt aus unserer eigenen Arbeitserfahrung in der Wirtschaft und der Forschung. Mit unserer Studie wollen wir Erwerbstätige bei der Abgrenzung und bei der Vereinbarkeit von Arbeit und Privatleben unterstützen.

Dieses Projekt findet in Kooperation zwischen der Hochschule für Angewandte Psychologie der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) mit der Universität Neuenburg statt und ist Teil des Nationalen Forschungsprogramms «Digitale Transformation» (NFP 77) des Schweizerischen Nationalfonds.

Projektlaufzeit: 2020-2024

## Kontakt

Prof. Dr. Laurenz L. Meier & Prof. Dr. Michaela Knecht (Projektleitende)  
Ida Ott & Julia Widler (Doktorandinnen)  
[always-online.aps@fhnw.ch](mailto:always-online.aps@fhnw.ch)  
[www.fhnw.ch/always-online](http://www.fhnw.ch/always-online)