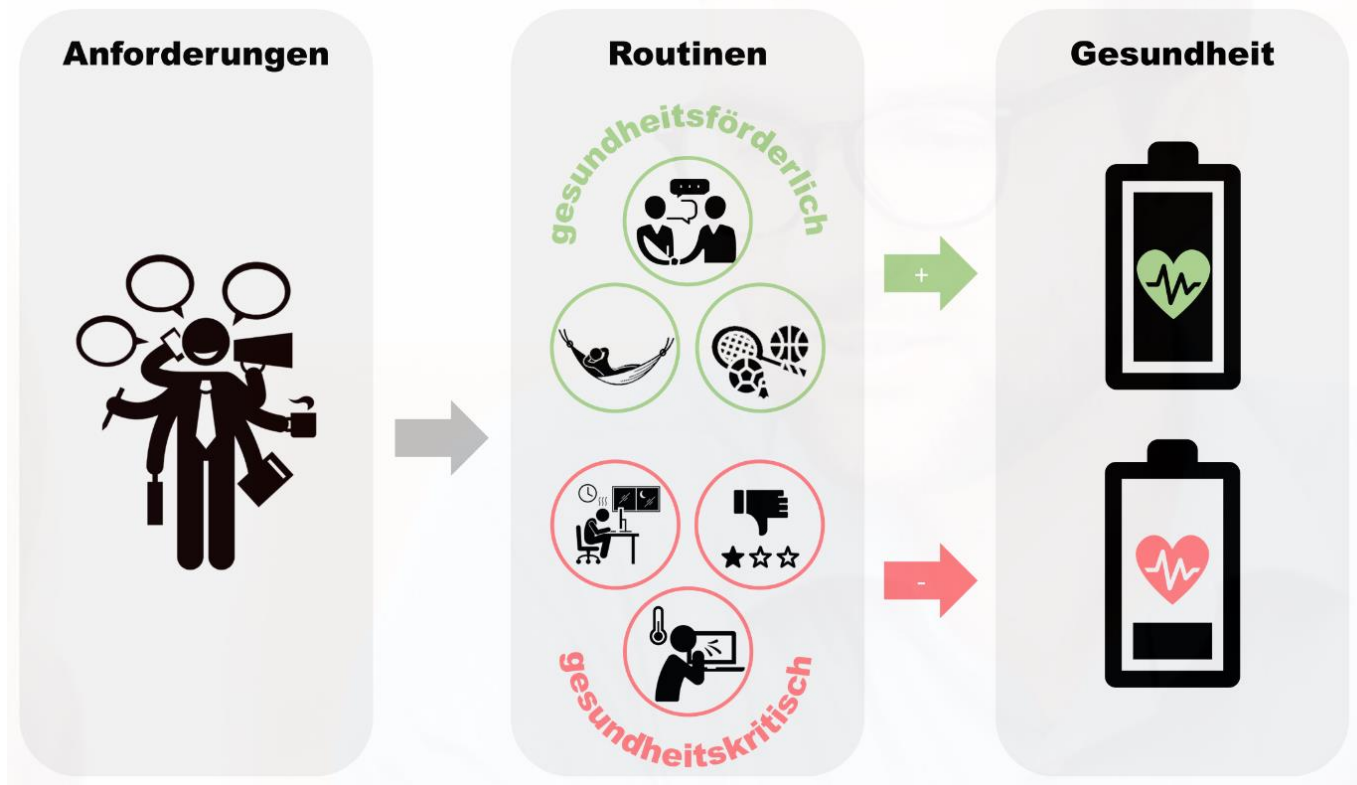


# Interessierte Selbstgefährdung und Arbeitssucht: Wirkfaktoren, Zusammenhänge und Prävention



## Veränderungen in der Arbeitswelt begünstigen interessierte Selbstgefährdung (ISG) und Arbeitssucht

Früher ging es um **Leistung** (fachliche Anstrengung), heute geht es um **Erfolg** (die Zahlen müssen stimmen; besser sein als andere):

Wir agieren als «Angestellte Selbständige»

### Kernmerkmale indirekter Steuerung auf einen Blick:

1. Führen über Ziele
2. Übertragung der Verantwortung für Zielerreichung auf Beschäftigte aller Hierarchien
3. Ziele sind Indikatoren für unternehmerischen Erfolg
4. Systematisches Rückmelden des Zielerreichungsgrades
5. Benchmarking anhand von Kennzahlen

Entnommen aus **Broschüre der VGB** (2018)  
[http://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Themen/Gesundheit\\_im\\_Betrieb/Fachwissen\\_Fuehren\\_durch\\_Ziele.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=8](http://www.vbg.de/SharedDocs/Medien-Center/DE/Broschuere/Themen/Gesundheit_im_Betrieb/Fachwissen_Fuehren_durch_Ziele.pdf?__blob=publicationFile&v=8)

These: Indirekte Steuerung führt zu interessierter Selbstgefährdung (ISG) und belohnt Arbeitssucht / Verhalten, das damit einhergeht

## Interessierte Selbstgefährdung (ISG) und Arbeitssucht/Arbeitsbezogenheit

	Interessierte Selbstgefährdung	Arbeitssucht/Arbeitsbezogenheit
<b>Definition</b>	<b>Handlungen</b> mit dem Ziel der Bewältigung arbeitsbezogener Stressoren, die die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Erkrankungen erhöhen und/oder notwendige Regeneration verhindern.	Unaufhörlicher <b>Drang oder Zwang</b> , ständig arbeiten zu müssen mit kritischen Gesundheitsfolgen.
<b>Merkmale</b>	<b>Zielbezogene</b> Erhöhung der Anstrengung / Einsatz von Vermeidung, um Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen <b>Übersteigerte Priorisierung von und Fokus auf Arbeit</b>	<b>Craving, Entzugssymptome</b> und <b>Dosissteigerung, Toleranzzunahme</b> , wenn nicht gearbeitet wird <b>Zwanghaftes Denken</b> an Arbeit
<b>Facetten</b>	<b>Extensivierend:</b> Arbeiten in der Freizeit Intensivieren und Ausdehnen der Arbeit Substanzkonsum zur Stimulation Verzicht auf Ausgleich in der Freizeit Verzicht auf Pausen bei der Arbeit Arbeiten trotz Erkrankung <b>Vermeidend:</b> Senken der Qualität unter Zeitdruck Dauerhaftes Senken der Qualität Vortäuschen Verzicht auf Austausch bei der Arbeit	<b>Kognitiv:</b> working compulsively, zwanghafte mentale Überbeschäftigung mit Arbeit <b>Behavioral:</b> working excessively, viel und intensiv arbeiten
<b>Ursache</b>	Erfolgsdruck bei indirekter Steuerung	Erfolgsdruck bei indirekter Steuerung, perfektionistische Ansprüche, zwanghaftes Denken und Verhalten
<b>Folge</b>	<b>Kurzfristig:</b> Erfolg <b>Langfristig:</b> Erkrankung	

## Empirische Studie:

# Wie hoch ist der Zusammenhang zwischen interessierterer Selbstgefährdung und Arbeitssucht?

Originalarbeit



## Wie gefährden Beschäftigte ihre Gesundheit?

Evidenz für Konstrukt- und Kriteriumsvalidität des Fragebogens zur Messung interessierterer Selbstgefährdung (ISG)

Maida Mustafić, Cosima Dorsemagen, Sophie Baeriswyl, Michaela Knecht und Andreas Krause

Institut Mensch in komplexen Systemen, Fachhochschule Nordwestschweiz, Olten, Schweiz

*Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie* (2022)  
<https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000404>

# Studiendesign und Vorgehen

**Korrelatives Design**

**Online-Selbstberichtsstudien (Befragung in mehreren Wellen)**

**Plattform:** Questback

**Zeitraum:** Juni bis September 2019

**Daten:** Erhoben über Marktforschungsinstitut in DE

## Methode

### Stichprobe, Welle 1: $N = 598$ /Welle 3: $N = 346$

Merkmal	Ausprägung	<i>n</i>	%
Alter	$M = 43.91/45.58$ , $SD = 11.62/11.57$ , $Min_{Alter} = 19/20$ $Max_{Alter} = 69/69$		
Altersgruppen (in Jahren)	18 – 24	18/13	3.0/3.7
	25 – 39	216/123	36.1/35.5
	40-54	231/134	38.6/38.7
	über 55 Jahre	133/76	22.2/22
Geschlecht	Frauen	287/161	48.3/46.5
	Männer	307/185	51.7/53.5
Ausbildungsstufe	Fachhochschule oder Hochschulreife	320/184	53.6/53.2
	Mittlerer Abschluss	183/107	30.7/30.9
	Abschluss der polytechnischen Oberschulen	49/25	8.2/7.2
	Haupt- (Volks-)schulabschluss	44/29	7.4/8.4
	Noch in schulischer Ausbildung	1/1	.2/.3

Anmerkung. Die Angaben sind jeweils für Welle 1/Welle 3 abgetragen.

## Stichprobe, Welle 1: N = 598/ Welle 3: N = 346

Berufsgruppe	n	%	Branche	n	%
Bürokräfte und verwandte Berufe	208/125	36.1/36.1	Gesundheits- Lehrberufe, Wissenschaftler	117/77	20/22.2
TechnikerInnen und gleichrangige nichttechnische Berufe	57/40	9.9/11.6	Berufe in Industrie und Gewerbe (ohne Bau)	57/31	9.7/9
Dienstleistungs-Berufe und VerkäuferInnen	130/64	22.6/18.5	Manager, Administration, Bankberufe, Juristen	35/20	6.0/5.8
Akademische Berufe	106/65	18.4/18.8	Technische Berufe/Informatikberufe	44/31	7.5/9
Handwerks- und verwandte Berufe	43/24	7.5/6.9	Handels- und Verkehrsberufe	204/106	34.8/30.6
Fachkräfte in Land- und Forstwirtschaft und Fischerei	3/2	.5/.6	Berufe in Bau/Ausbaugewerbe und Bergbau	37/24	6.3/6.9
Anlagen- und MaschinenbedienerInnen, MontiererInnen	19/10	3.3/2.9	Beruf in Sozialem und Kultur/öffentliche Verwaltung	86/43	14.7/12.4
Hilfsarbeitskräfte	8/6	1.4/1.7	Berufe in Land-, Forst-, Tierwirtschaft und Gartenbau	4/3	.7/.9
Andere	2/0	.3/0	Andere	2/4	.3/1.2

Anmerkung. Die Angaben sind jeweils für Welle 1/Welle 2 abgetragen.

## Korrelationsanalyse: Messinstrumente

### Interessierte Selbstgefährdung

37 Items des neu entwickelten Fragebogens zur interessierten Selbstgefährdung (ISG)

5-stufige Likert-Skala 0 (*nie*) bis 4 (*immer*)

Mittelwert der jeweiligen Facetten

Cronbach's Alpha = .62 (Verzicht auf Pausen) bis .96 Arbeiten trotz Erkrankung (Präsentismus)

### Arbeitssucht/Arbeitsbezogenheit

Summenwert der 20 Items der Skala zur Erfassung der Arbeitsbezogenheit (SEA)

Dichotome Skala 0 (*nein*) oder 1 (*ja*)

Cronbach's Alpha = .89



## Ergebnisse

Facetten der interessierten Selbstgefährdung	Arbeitsbezogenheit
<b>Konstellation 1: Extensivierend</b>	<b>.71**</b>
Verzicht auf Ausgleich in der Freizeit	.61**
Arbeiten trotz Erkrankung (Präsentismus)	.44**
Substanzkonsum zur Stimulation	.35**
Arbeiten in der Freizeit	.52**
Intensivieren und Ausdehnen der Arbeit	.63**
Verzicht auf Pausen bei der Arbeit	.48**
<b>Konstellation 2: Vermeidend</b>	<b>.43**</b>
Senken der Qualität unter Zeitdruck	.30**
Dauerhaftes Senken der Qualität	.26**
Vortäuschen	.35**
Verzicht auf Austausch bei der Arbeit	.29**

Anmerkung. \* $p < .05$ . \*\* $p < .01$ .  $318 < N < 346$ .

Zusammenhänge mit den beiden Facetten 2. Ordnung sind fett hervorgehoben.

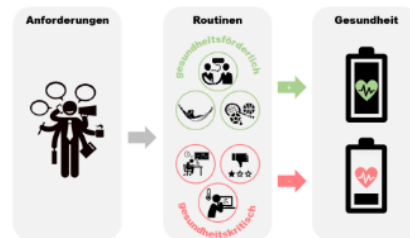
## Folgeprojekte: Analyse- und Interventionsangebote

ISG-FB als **betriebliches Frühwarnsystem:**

**Gehäuftes Auftreten interessierter Selbstgefährdung** in Organisationseinheiten oder bei bestimmten Tätigkeiten → **unzureichende Gestaltung ergebnisorientierter Leistungssteuerung** in der Organisation → Handlungsbedarf

Frei zugänglich: <https://www.visana.ch/de/unternehmenskunden/bgm/pga>

### Befragung pGA starten





pGA ist ein wissenschaftlich fundiertes Befragungsinstrument zur Auseinandersetzung mit den eigenen Verhaltensweisen. Der in Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) entwickelte Fragebogen ist in ca. 10 Minuten ausgefüllt und absolut anonym. In der Fragebogen-Auswertung erhalten Sie Ihre persönlichen

Handlungsempfehlungen.

Jetzt Fragebogen ausfüllen

## Frühwarnsystem: Präventives GesundheitsAssessment (pGA)





Fachhochschule Nordwestschweiz  
Hochschule für Angewandte Psychologie

Geben Sie an, wie häufig Sie das beschriebene Verhalten zeigen.

---

Denken Sie dabei an die vergangenen 12 Monate.

	(fast) nie	selten	gelegentlich	oft	(fast) immer
Ich lese geschäftliche E-Mails in der Freizeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme geschäftliche Anrufe in der Freizeit an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich schalte nach Feierabend zugunsten meines Privatlebens von der Arbeit ab (z. B. Verzicht auf geschäftliche E-Mails/Anrufe).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich arbeite <u>nicht</u> in meiner Freizeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ZURÜCK

31%

WEITER

# Individuelles Feedback und konkrete Unterstützungsangebote

## Definition gesundheitsförderliche Routinen:

Verhaltensweisen, die dazu beitragen, arbeitsbezogene Ziele zu erreichen und langfristig die Gesundheit zu erhalten, werden als gesundheitsförderliche Routinen bezeichnet.

Typische gesundheitsförderliche Routinen sind:

- Regelmässig pünktlich Feierabend machen
- Regelmässige Pausen an Arbeitstagen einlegen
- Ein offener Umgang mit Schwierigkeiten rund um die Erreichung von Arbeitszielen

## Definition gesundheitskritische Routinen:

Gesundheitskritische Routinen treten dann auf, wenn Personen Verhaltensweisen zeigen, die zu einem kurzfristigen beruflichen Erfolg führen, langfristig aber ihre Gesundheit gefährden.

Typische gesundheitskritische Routinen sind:

- Häufig Überstunden machen
- Arbeiten ohne Pausen
- Ständige Erreichbarkeit

**VISANA** n | w Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Angewandte Psychologie

### Ihre Ergebnisse

Hier sind Ihre Ergebnisse basierend auf Ihren Angaben zu den Arbeitsroutinen und zum Energielevel. Wir empfehlen Ihnen, die Rückmeldungen genau zu studieren und die entsprechenden Handlungsempfehlungen umzusetzen.

Für weitere Erklärungen zum Feedback klicken Sie auf den Info-Button oben rechts.

Wenn Sie Ihre Ergebnisse über alle abgefragten Arbeitsroutinen auf Ihrem Computer **sichern** möchten, können Sie diese als Datei herunterladen. Sobald Sie das Fenster schliessen, haben Sie keine Möglichkeit mehr, Ihre Ergebnisse online anzusehen. Um zu verfolgen, ob und wie Sie Ihre gesundheitsrelevanten Arbeitsroutinen in Zukunft verbessern, können Sie die Umfrage mit demselben Link in sechs Monaten wiederholen. Setzen Sie sich am besten gleich einen Termin in Ihren Kalender ([hier](#)).

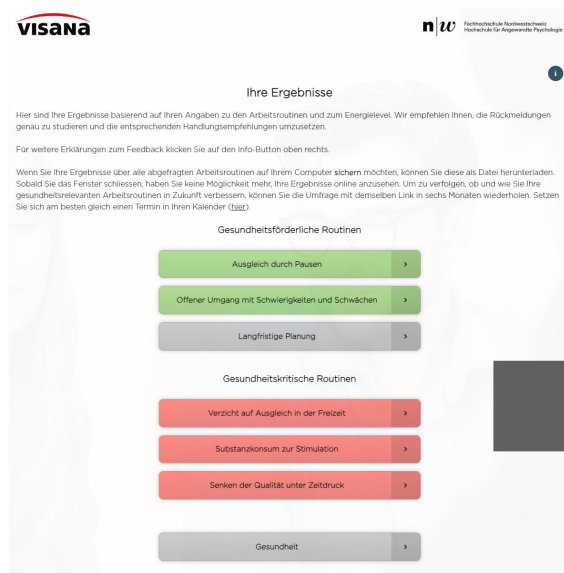
#### Gesundheitsförderliche Routinen

- Ausgleich durch Pausen
- Offener Umgang mit Schwierigkeiten und Schwächen
- Langfristige Planung

#### Gesundheitskritische Routinen

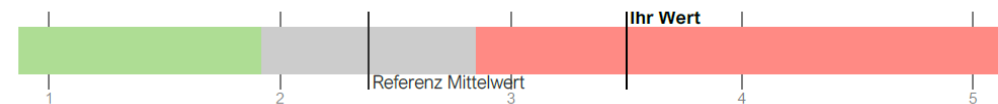
- Verzicht auf Ausgleich in der Freizeit
- Substanzkonsum zur Stimulation
- Senken der Qualität unter Zeitdruck
- Gesundheit

## Individuelles Feedback und konkrete Unterstützungsangebote



### 3.2 Gesundheitskritische Routinen

#### 3.2.1 Verzicht auf Ausgleich in der Freizeit



Sie verzichten im Vergleich zu anderen Erwerbstätigen auffallend häufig zugunsten der Arbeit auf ausgleichende Freizeit- und Erholungsaktivitäten.

#### Handlungsempfehlung

Gestalten Sie Ihre Freizeit noch stärker als Erholung von der Arbeit. Unternehmen Sie ausgleichende Freizeit- und Erholungsaktivitäten, die einen deutlichen Kontrast zur Arbeit darstellen und die Ihnen Freude bereiten. Falls Sie zum Beispiel bei der Arbeit lange sitzen und konzentriert am PC arbeiten, dann sind Bewegung oder Sport zusammen mit anderen Personen oder auch alleine empfehlenswert. Überlegen Sie in einem ersten Schritt, welche Freizeitaktivitäten Ihnen guttun und Sie nun verstärkt umsetzen werden. Verabreden Sie sich mit Personen, mit denen Sie sich wohlfühlen.

Möglicherweise sind die eDossiers [Selbstorganisation und Pausengestaltung](#) oder [Psychische Gesundheit fördern](#) von Visana etwas für Sie.

#### Stand der Wissenschaft

Studien zeigen, dass sich Phasen von Anspannung und Erholung abwechseln sollten, um langfristig gesund zu bleiben (Sonntag et al., 2022). Wer auf Freizeitaktivitäten verzichtet, grübelt mehr am Abend, ist gereizter, schläft schlechter und steht am nächsten Morgen mit weniger Energie auf. Sowohl die Gesundheit als auch die Leistungsfähigkeit leiden auf Dauer.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Hochschule Luzern**  
**Soziale Arbeit**

Institut Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention  
Kompetenzzentrum Prävention und Gesundheit

**Dr. Maida Mustafić**  
Dozentin und Projektleiterin

maida.mustafic@hslu.ch

**Fachhochschule Nordwestschweiz**  
**Hochschule für Angewandte Psychologie**

Institut Mensch in komplexen Systemen  
Arbeit und Gesundheit

**Dr. Désirée Füllemann**  
Senior Researcher und Programmleiterin CAS BGM

desiree.fuellemann@fhnw.ch