



Ruhr-Universität Bochum
Fakultät für Psychologie
Arbeitseinheit Methodenlehre, Diagnostik & Evaluation
44780 Bochum

Einflussfaktoren auf die Work-Life Balance

-

Optimierung des Einsatzes eines Coaching-Instrumentes

Bachelorarbeit

vorgelegt von

Eva Susann Becker

August 2008

1. Gutachter: Prof. Dr. Heinrich Wottawa
2. Gutachter und Betreuer: Dr. Annelen Collatz



Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung und Zielsetzung der Arbeit.....	1
2. Grundlagen Work-Life-Balance.....	3
2.1. Begriffserklärung.....	3
2.2. Aktualität und Relevanz des Themas Work-Life-Balance	4
2.2.1. Individuelle Ebene.....	4
2.2.2. Gesellschaftliche Ebene.....	5
2.2.3. Wirtschaftliche Ebene:.....	6
3. Work-Life-Balance als Konzept der Lebenszufriedenheit	8
3.1. Begriffsklärung	8
3.2. Modell der Lebenszufriedenheit: Das Wellness-Modell von Hettler	8
3.3. Geschlecht und Alter als Einflussfaktoren der Lebenszufriedenheit	10
4. Empirischer Teil	13
4.1. Darstellung des Messinstrumentes: Das Bochumer Inventar zur Beschreibung beruflich relevanter Lebenskonzepte	13
4.2. Datenerhebung	15
4.3. Ergebnisse	16
4.3.1. Beschreibung der Stichprobe	16
4.3.2. Geschlechtseffekte.....	20
4.3.2.1. Lebenszufriedenheit.....	20
4.3.2.1.1. Umgang mit Stress	20
4.3.2.1.2. Zufriedenheit mit dem sozialen Umfeld.....	22
4.3.2.2. Priorisierung der Lebensbereiche	23
4.3.2.3. Life Activities.....	24
4.3.3. Alterseffekte	29
4.3.4. Determinanten der Lebenszufriedenheit.....	33
4.3.4.1. Soziale und Werte Dimension als Mediatoren im WLB-Modell.....	35
5. Optimierungsmöglichkeiten.....	38
6. Literaturverzeichnis	