

## **Abstract**

**Titel:** Auswirkung der Entgrenzung der Arbeit auf das Stressempfinden des Arbeitnehmers

**Untertitel:** Eine Interviewstudie anhand ausgewählter Schweizer Grossunternehmen

### **Kurzzusammenfassung:**

Die Arbeit beschäftigt sich mit der Auswirkung der schwindenden Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben auf das Stressempfinden des Arbeitnehmers von Schweizer Grossunternehmen. Mit den technologischen Möglichkeiten, welche ein flexibles Arbeiten ermöglichen, verschwinden zunehmend die alten Grenzen der Arbeits- und Freizeit. Diese Entwicklung ist mit Chancen aber auch Gefahren verbunden. Ist ein Arbeitnehmer nicht mehr fähig von der Arbeit abzuschalten, drohen ernsthafte psychische, physische und soziale Beeinträchtigungen. Die Thesis arbeitet die Literatur im Bereich der Gesundheit, BGM, Stress und der Entgrenzung auf, um danach mittels einer qualitativen Erhebung Schlussfolgerungen für die Praxis und Wissenschaft abzuleiten.

**Verfasser:** Philip Meschenmoser

**Herausgeber:** Prof. Dr. rer.nat. Markus A. Grutsch

**Veröffentlichung:** 01. Juli 2016

### **Zitation:**

Meschenmoser, P. (2016). Auswirkung der Entgrenzung der Arbeit auf das Stressempfinden des Arbeitnehmers. Eine Interviewstudie anhand ausgewählter Schweizer Grossunternehmen. FHS St.Gallen – Hochschule für Angewandte Wissenschaften: Masterarbeit MSc in Business Administration.

### **Schlagworte:**

Entgrenzung der Arbeit, Stress, BGM, Work-Life-Balance, Erholung

## **Ausgangslage**

Laut aktuellen Zahlen, betragen die inländischen Produktivitätsverluste, welche durch Stress verursacht werden, 5 Mrd. CHF. Mit zunehmender Relevanz ist die schwindende Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben einer der Hauptstressoren. Durch die sogenannte Entgrenzung der Arbeit, welche vorrangig durch die Digitalisierung angetrieben wird, müssen Arbeitnehmer in der Lage sein, sich aus dem Netz rauszunehmen. Denn wenn sich die Gedanken ständig um die beruflichen Probleme drehen, reagiert der Körper mit Stresshormonen. Diese Hormone verhindern die notwendigen Erholungszeiten, was über eine längere Zeit zu ernsthaften psychischen und physischen Erkrankungen führen kann.

## **Ziel**

Die Thesis geht der Frage nach, welche Auswirkung die schwindende Grenze zwischen Arbeits- und Privatleben auf das Stressempfinden von Erwerbstätigen hat.

## **Vorgehen**

Nebst der Darstellung des aktuellen wissenschaftlichen Standes, basiert die vorliegende Arbeit auf einer Primärdatenerhebung, mittels explorativer Untersuchung, in ausgewählten Schweizer Grossunternehmen. Die Erkenntnisse, sind in der Praxis und Wissenschaft anwendbar und werden anhand einer Handlungslandkarte präsentiert.

## **Erkenntnisse**

Trotz der steigenden Relevanz zeigen die Erkenntnisse, dass die Unternehmensleitung Investitionen in das Humankapital mit eher geringem Nutzen verbunden sehen. Stress ausgelöst durch die Entgrenzung, kann jedoch ein erheblicher Kostenfaktor darstellen. Um Ressourcen zu schaffen, muss die Relevanz anhand des Return on Investments (ROI) aufgezeigt werden. Hierzu muss der Arbeitgeber, der Bund, die Gesellschaft aber auch der Angestellte seine Pflichten wahrnehmen. Denn wenn es um die Gesundheit eines Arbeitnehmers geht, spielen viele Faktoren hinein. Diese Thematik verschärft sich, da durch die fließende Grenze von Privat und Berufsleben die Belastungsfaktoren nicht eindeutig einem Lebensbereich zugeordnet werden können und sich von einen in den anderen Bereich verlagern.

Selbstmanagement mittels Sensibilisierung steht an erster Stelle. Sowohl der Mitarbeiter wie auch die Führungskräfte müssen bereit sein, aktiv mitzuwirken. Das Problem muss in den Köpfen ankommen, in der Unternehmenskultur verankert sein und gelebt werden. Nur so kann langfristig eine gesunde Work-Life-Balance gegeben sein.