



Bachelorarbeit

Lebensqualität von Führungskräften

Methodische Implikationen und empirische  
Erkenntnisse

Doris Schiesser-Gachnang

Vertiefungsrichtung Arbeits- und Organisationspsychologie

Referent: Dr. phil. Oliver Strohm  
Co-Referentin: Sandra Voser, lic. phil.

Zürich, November 2008



Diese Arbeit wurde im Rahmen des Bachelorstudienganges am Departement P der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW verfasst. Eine Publikation bedarf der vorgängigen schriftlichen Bewilligung durch das Departement Angewandte Psychologie.

ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Departement Angewandte Psychologie, Minervastrasse 30, Postfach, 8032 Zürich.



## Dank

Diese Arbeit wurde in Zusammenarbeit mit dem Institut für Arbeitsforschung und Organisationsberatung iafob erstellt. Ich danke meinem Referenten Dr. Oliver Strohm für den Vorschlag zu diesem spannenden Thema und seine wertvollen konzeptionellen Hinweise. Ein herzlicher Dank gilt auch meiner Ko-Referentin Sandra Voser für ihre freundliche, unkomplizierte und sehr kompetente Unterstützung bei Methodenfragen.

Mein Dank geht an die zahlreichen Führungspersonen, die mir trotz ihrer hohen Arbeitsbelastung gut 20 Minuten Zeit für das Ausfüllen des Fragebogens geschenkt haben. Ich hoffe, sie hatten nicht nur den Aufwand, sondern nutzen die Chance, über relevante Dimensionen und Facetten des Lebens systematisch nachzudenken.

Ein besonderer Dank gilt meinem Mann mit seinem Netzwerk, das sehr hilfreich für die Zusammenstellung der Stichprobe war, seinem sorgfältigen Lektorat sowie seiner moralischen Unterstützung.



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>EINLEITUNG.....</b>	<b>1</b>
<b>I THEORETISCHER TEIL.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Begriffsklärung .....</b>	<b>3</b>
1.1. Lebensqualität .....	3
1.1.1. Subjektives Konzept.....	4
1.1.2. Komponenten von Lebensqualität.....	4
1.2. Messung von Lebensqualität.....	5
1.2.1. Erfassung .....	5
1.2.2. Reliabilität und Stabilität.....	6
1.2.3. Bestehende Instrumente.....	7
1.3. Zusammenfassung.....	7
<b>2. Korrelate von Lebensqualität.....</b>	<b>7</b>
2.1. Persönlichkeit.....	7
2.1.1. Zusammenhang Lebensqualität und Persönlichkeitsmerkmale.....	8
2.2. Selbst.....	8
2.2.1. Zusammenhang Lebensqualität und Selbstwert /Selbstbestimmung .....	9
2.3. Lebensphase .....	10
2.3.1. Zusammenhang Lebensqualität und Lebensphase .....	10
2.3.2. Zusammenhang Lebensqualität und sozioökonomischer Status .....	11
2.3.3. Zusammenhang Lebensqualität und soziale Integration .....	12
2.4. Gesundheit.....	14
2.4.1. Zusammenhang Lebensqualität und Gesundheit.....	15
2.5. Life Domain Balance .....	15
2.5.1. Zusammenhang Life Domain Balance und Lebensqualität.....	17
2.6. Zusammenfassung.....	17
<b>3. Handlungsphasenmodell.....</b>	<b>17</b>
3.1. Motive, Werte und Einstellungen.....	18
3.1.1. Lebensqualität und Motive und Werte.....	19
3.2. Verhalten .....	19
3.2.1. Lebensqualität und Verhalten .....	20
3.3. Bewertung .....	20
3.3.1. Lebensqualität und Bewertungsprozesse.....	20
3.4. Zusammenfassung.....	21
<b>4. Das Untersuchungsmodell .....</b>	<b>21</b>
4.1. Übersicht .....	21
4.2. Drawer Selbstbestimmung .....	23
4.3. Drawer Finanzielle Unabhängigkeit.....	23

4.4.	Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung.....	23
4.5.	Drawer Karriere & berufliche Laufbahn.....	23
4.6.	Drawer Partnerschaft & Familie .....	24
4.7.	Drawer Freunde & Bekannte .....	24
4.8.	Drawer Soziale Netzwerke .....	24
4.9.	Drawer Hobbys & Freizeit.....	24
4.10.	Drawer Gesundheitsverhalten.....	24
4.11.	Mediator-Variable Life Domain Balance .....	25
4.12.	Mediator-Variable Beruflicher Erfolg.....	25
4.13.	Kontrollvariable Neurotizismus.....	25
4.14.	Lebensqualität WHOQOL-BREF .....	25
<b>5.</b>	<b>Testtheorie .....</b>	<b>26</b>
5.1.	Definition von Test.....	26
5.2.	Testkonstruktion.....	26
5.2.1.	Itemkonstruktion .....	26
5.2.2.	Gütekriterien.....	27
<b>II</b>	<b>EMPIRISCHER TEIL.....</b>	<b>29</b>
<b>6.</b>	<b>Methode und Vorgehen .....</b>	<b>29</b>
6.1.	Formulierung der Fragestellung und Hypothesen.....	29
6.2.	Fragbogen .....	30
6.3.	Planung und Vorbereitung der Erhebung.....	32
6.3.1.	Methode.....	32
6.3.2.	Stichprobe.....	32
6.3.3.	Pretest .....	34
<b>7.</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse .....</b>	<b>34</b>
7.1.	Testkonstruktion (Hypothese 1) .....	34
7.1.1.	Drawers und Mediator-Variablen (Hypothese 1a).....	34
7.1.2.	Objektive Indikatoren (Hypothese 1a).....	38
7.1.3.	Lebensqualitätsskalen und Neurotizismus (Hypothesen 1b und 1c).....	42
7.1.4.	Zusammenfassung.....	44
7.2.	Zusammenhangskorrelationen (Hypothese 2) .....	44
7.2.1.	Lebensdimensionen (Hypothesen 2a, 2b, 2c, 2d).....	44
7.2.2.	Objektive Indikatoren (Hypothesen 2e, 2f).....	46
7.2.3.	Zusammenfassung.....	50
7.3.	Mediator-Effekte (Hypothese 3) .....	50
7.3.1.	Life Domain Balance (Hypothesen 3a, 3b).....	50
7.3.2.	Beruflicher Erfolg (Hypothesen 3c, 3d).....	51
7.3.3.	Zusammenfassung.....	52
7.4.	Regressionen (Hypothese 4) .....	52
7.4.1.	Lebensqualität .....	52
7.4.2.	Life Domain Balance .....	54



7.4.3.	Beruflicher Erfolg.....	56
7.4.4.	Zusammenfassung .....	57
<b>8.</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>57</b>
8.1.	Zusammenfassung theoretischer Teil .....	57
8.2.	Diskussion der Ergebnisse .....	59
8.2.1.	Hypothese 1 .....	59
8.2.2.	Hypothese 2 .....	60
8.2.3.	Hypothese 3 .....	63
8.2.4.	Hypothese 4 .....	64
8.2.5.	Hypothese 5 .....	65
8.3.	Methodenkritik.....	66
8.3.1.	Die Rolle der objektiven Indikatoren .....	66
8.3.2.	Mögliche Umformulierungen ausgewählter Items.....	66
8.4.	Überarbeitetes Befragungsinstrument .....	67
	<b>ABSTRACT .....</b>	<b>69</b>
	<b>LITERATURVERZEICHNIS.....</b>	<b>71</b>
	<b>ANHANG .....</b>	<b>77</b>

## **TABELLENVERZEICHNIS**

Tabelle 1: Übersicht über die Items des Befragungsinstrumentes .....	31
Tabelle 2: Demographische Merkmale der Stichprobe .....	33
Tabelle 3: Psychometrische Gütekriterien der Lebensdimensionen .....	35
Tabelle 4: Deskriptive Kennwerte der Lebensdimensionen.....	37
Tabelle 5: Ergebnisse varimax-rotierte konfirmatorische Faktorenanalyse .....	38
Tabelle 6: Objektive Gesundheitsindikatoren .....	38
Tabelle 7: Objektive Indikatoren I.....	39
Tabelle 8: Objektive Indikatoren II .....	40
Tabelle 9: Objektive Indikatoren III.....	41
Tabelle 10: Objektive Indikatoren IV.....	42
Tabelle 11: Psychometrische Gütekriterien verschiedener Lebensqualitätsskalen .....	42
Tabelle 12: Deskriptiver Kennwerte der Lebensqualität und Neurotizismus.....	43
Tabelle 13: T-Test Lebensqualität.....	43
Tabelle 14: T-Test Neurotizismus.....	44
Tabelle 15: Interkorrelationen zwischen den verschiedenen Konstrukten.....	45
Tabelle 16: Korrelationen der objektiven Gesundheitsindikatoren.....	46
Tabelle 17: Korrelationen objektive Indikatoren I .....	47
Tabelle 18: Korrelationen objektive Indikatoren II.....	48
Tabelle 19: Korrelationen objektive Indikatoren III.....	49
Tabelle 20: Korrelationen objektive Indikatoren IV .....	49
Tabelle 21: Mediator-Variable Life Domain Balance .....	51
Tabelle 22: Mediator-Variable Beruflicher Erfolg .....	52
Tabelle 23: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung von Lebensqualität I .....	53
Tabelle 24: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung von Lebensqualität II.....	54
Tabelle 25: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung der Life Domain Balance I ..	55
Tabelle 26: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung der Life Domain Balance II.	55
Tabelle 27: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung Beruflicher Erfolg I .....	56
Tabelle 28: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung Beruflicher Erfolg II .....	56

## **ABBILDUNGSVERZEICHNIS**

Abbildung 1: Das Untersuchungsmodell .....	22
--	----

## **EINLEITUNG**

### **Problemstellung**

„Die beiden Hauptantriebskräfte des Universums sind Glück und Zeit“ (Kurt Vonnegut)

Die Anforderungen an Führungskräfte steigen immer mehr. Zum einen sind Führungspersonen wachsenden Ansprüchen in ihrem Berufsleben ausgesetzt. Unternehmen werden komplexer, ihre Mitarbeitenden müssen flexibler, innovativer, produktiver und rascher auf neue Marktbedingungen reagieren. Ständiger technologischer und wirtschaftlicher Wandel erfordert permanente Weiterbildung. Trotz neuen Arbeitszeitmodellen bleiben lange Arbeitszeiten. Als Folge moderner Kommunikationsmittel wie Internet, E-Mail, und Handy verwischen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit und die Menschen sind dem Anspruch einer ständigen Verfügbarkeit ausgesetzt, was Erholungsmöglichkeiten zusätzlich einschränkt. Damit steigt auch der Zeitdruck. Über 40% aller Beschäftigten stehen praktisch immer oder häufig unter Zeit- oder Leistungsdruck (Hochschild, 2006, S. VII). Zum anderen sind die Führungspersonen auch in ihrem Privatleben mit zunehmend komplexen Anforderungen konfrontiert. Immer häufiger ist der Partner, die Partnerin auch berufstätig. Dies erhöht den Abstimmungsbedarf bei Haushaltangelegenheiten. Allenfalls kommt es auch zu Rollenkonflikten. Sind Kinder da, steigt die Belastung trotz vermehrter familienergänzenden Betreuungsangeboten, denn die modernen Väter wollen bei ihren Kindern präsenter und engagierter als ihre Väter sein. Da die heutigen Familien zunehmend instabil sind, gibt es weitere emotionale und organisatorische Herausforderungen.

Angesichts dieser Entwicklungen stellt sich die Frage, wie insbesondere Führungskräfte nicht einfach hilflos agieren müssen, sondern ihr berufliches und ausserberufliches Leben zielgerichtet und wirkungsvoll gestalten können. Das Ziel sollte sein, trotz anspruchsvollen Arbeitsanforderungen Lebensqualität erhalten und entwickeln zu können – und damit allenfalls Lebensglück als ultimatives Lebensziel erreichen zu können. Dazu muss aber fundiertes Wissen über Dimensionen der Lebensorientierung und Lebensgestaltung bestehen. Ein Hilfsmittel dafür wäre ein reliables und valides Instrument zur Selbstevaluation.

### **Ausgangslage**

Das Institut für Arbeitsforschung und Organisationsberatung (iafob) untersuchte im Jahr 2007 im Rahmen eines Forschungsprojektes, wie sich die Lebensqualität von Führungskräften entwickeln und erhalten lässt (Voser, Peter, Strohm, Heuberger & Wirz, 2008). Der Fokus wurde auf Führungskräfte gelegt, weil diese besonders mit zunehmend anspruchsvollen Arbeitsanforderungen konfrontiert sind, aber auch – bis zu einem gewissen Masse – die Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeitenden prägen sowie gute oder schlechte Vorbilder für Lebensqualität darstellen (Voser et al., 2008, S. 412). Das Modell wurde mittels einer

Voruntersuchung mit Interviews mit ausgewählten Führungskräften (n=11) entwickelt und anschliessend mit einer Online Befragung (n=384) überprüft. Das Modell umfasst neun verschiedene Dimensionen der Lebensorientierung und -gestaltung. Diese Dimensionen, Drawers genannt, betreffen berufliche, private und personenbezogene Aspekte der Lebensführung. Daneben ergaben sich zwei Mediator-Variablen. Das Modell konnte reliable und trennscharfe Faktoren der Lebensqualität eruieren, das Befragungsinstrument selbst bedurfte jedoch aus verschiedenen Gründen einer Weiterentwicklung.

### **Fragestellung und Zielsetzung**

Aufgrund dieser Ausgangslage erteilte das iafoB der Verfasserin den Auftrag, das Befragungsinstrument im Rahmen der vorliegenden Bachelorarbeit weiterzuentwickeln. Das Ziel ist ein überarbeitetes, verkürztes Instrument zur Selbstanalyse der Lebensqualität von Führungskräften. Das Instrument soll auf einer besseren theoretischen Fundierung basieren und empirisch mittels Itemsanalyse, Reliabilitäts- und Validitätsprüfung überprüft werden.

### **Ein- und Abgrenzung des Themas**

Die vorliegende Bachelorarbeit fokussiert auf die Überarbeitung und die Validierung eines Befragungsinstruments, welches auf einem bestehenden Untersuchungsmodell beruht. Das Befragungsinstrument ist kulturell auf die Schweiz fokussiert. Es wird nicht ausführlich auf die Grundlagen der Testpsychologie eingegangen, sondern es werden nur diejenigen Aspekte beleuchtet, welche für die Beantwortung der Fragestellung benötigt werden.

### **Methodik und Aufbau der Arbeit**

Es handelt sich um eine empirische Arbeit, bei der eine quantitative Untersuchung durchgeführt wird. In einem ersten Teil werden theoretische Fragen geklärt. Kapitel 1 definiert deshalb zunächst den Begriff Lebensqualität und erläutert Fragen der Messung. Kapitel 2 stellt die verschiedenen Korrelate des Wohlbefindens vor, auf welche sich das Untersuchungsmodell beziehen. Kapitel 3 zeigt anhand von einem Handlungsphasenmodell die verschiedenen Phasen des Willensprozesses, welche für die Beurteilung von Lebensqualität eine Rolle spielen. Kapitel 4 definiert das Untersuchungsmodell und Kapitel 5 befasst sich mit der Grundlage der Testtheorie. In einem zweiten, empirischen Teil wird das Modell quantitativ überprüft. Dazu wird ein überarbeiteter, auf einer fünfstufigen Likert-Skala basierender Fragebogen verwendet. Kapitel 6 klärt Methode und Vorgehen und formuliert die Fragestellung und Hypothesen. Die Ergebnisse werden im Kapitel 7 ausführlich dargestellt. Im abschliessenden Kapitel 8 werden die Ergebnisse kritisch diskutiert, weiterführende Überlegungen angestellt und methodenkritische Bemerkungen gemacht.

# I THEORETISCHER TEIL

## 1. Begriffsklärung

### 1.1. Lebensqualität

Die Konzepte „Lebensqualität“ (*quality of life*) und „Wohlbefinden“ (*well-being*) werden teilweise synonym verwendet, obwohl sie andere Hintergründe haben (Schumacher, Klai-berg & Brähler, 2003, S. 11). Beiden Konzepten zugrunde liegt die Emotion „Glück“ (*hap-piness*), über welche schon die alten Griechen philosophierten. Diese Arbeit verwendet den für das Zielpublikum Führungskräfte verständlicheren Begriff Lebensqualität.

Der Begriff Lebensqualität wurde ab der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in der Sozi-alwissenschaft entwickelt (Bellemann, 1994, S. 8). Die westlichen Gesellschaften hatten historisch gesehen ein hohes Wohlstandsniveau erreicht und begannen an die „Grenzen des Wachstums“ zu stossen. Zunächst wurde versucht, Lebensqualität mittels objektiven sozia-len und ökonomischen Indikatoren zu erfassen (Schumacher, Klai-berg & Brähler, 2003, S. 11). Mit der Zeit wurden auch subjektive Indikatoren wie das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit berücksichtigt. Mit dem Begriff subjektives Wohlbefinden wurde ein Begriff der Psychologie übernommen. Besonders im angelsächsischen Sprach-raum wird subjektives Wohlbefinden auch mit Lebenszufriedenheit (*life satisfaction*) gleichgesetzt (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher & Brähler, 2000, S. 5). Die Medizin über-nahm ab den 70er Jahren das Konzept Lebensqualität, um über Kriterien für ärztliches Handeln unter Berücksichtigung des Befindens und Handlungsvermögens von Patienten zu verfügen (Bullinger, Ravens-Sieberer & Siegrist, 2000, S. 11). Das Leben sollte nicht mehr nur verlängert, sondern es sollte auch die individuelle Lebensqualität verbessert werden. Grundlage dafür war die breit gefasste Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisa-tion (WHO), wonach Gesundheit ein Zustand umfassenden physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens ist (Angermeyer, Killan & Matschinger, 2000, S. 8).

Aufgrund dieses Gesundheitsbegriffs entwickelte die WHO eine breite, in der Forschung etablierte und auch in dieser Arbeit verwendete Definition von Lebensqualität (Angermey-er et al., 2000, S. 10): „Lebensqualität ist die individuelle Wahrnehmung der eigenen Le-benssituation im Kontext der jeweiligen Kultur und des jeweiligen Wertesystems in Bezug auf die eigenen Ziele, Erwartungen, Beurteilungsmassstäbe und Interessen.“ Somit handelt es sich bei der Lebensqualität einerseits um ein komplexes Konstrukt, welches „körperli-che, emotionale, mentale, soziale, spirituelle und verhaltensbezogene Komponenten bein-haltet“ (Schuhmacher et al., 2003, S. 10). Andererseits ist es auch ein latentes Konstrukt, welches nicht direkt beobachtet, sondern nur indirekt über Indikatoren erschlossen werden kann (Schuhmacher et al., 2003, S. 12). Solche Indikatoren sollen mit dem verwendeten Untersuchungsmodell erfasst werden. Die verwendete Definition wird nun erläutert.

### 1.1.1. Subjektives Konzept

Bei der Beurteilung der Lebensqualität geht es um die subjektive Bewertung von Menschen über ihr Leben (Lucas & Diener, 2008, S. 471). Alle Menschen streben eine möglichst hohe Lebensqualität an. Es gibt jedoch unterschiedliche Auffassungen von Wohlbefinden sowie unterschiedliche Auffassungen über das Erreichen und Fördern dieser erstrebenswerten Zustände (Abele & Becker, 1994, S. 9). Solange existentielle Mindestanforderungen nicht unterschritten werden, korrelieren zwar objektive Indikatoren wie Gesundheit oder Einkommen mit Lebensqualität, können aber nicht erfassen, ob eine Person subjektiv ihr Leben als gut erachtet (Lucas & Diener, 2008, S. 471; Schwarz & Strack, 1999, S. 67). Viele Menschen fühlen sich auch unter widrigen Umständen wohl, der empirische Mittelwert von Lebensqualität liegt im moderat positiven Bereich – dies wird von Staudinger (2000, S. 189) als „Wohlbefindensparadox“ bezeichnet. Wohlbefinden wird deshalb, wie der obigen Definition erwähnt, reguliert durch das Wertesystem bezüglich verschiedener Lebensdimensionen (vgl. Kapitel 2) und Bewertungen (vgl. Kapitel 3).

Wenn Lebensqualität etwas Subjektives ist, fragt sich, ob sie überhaupt zwischen Personen verglichen werden kann. Vertreter einer individualisierten Definition verneinen dies, denn sie gehen davon aus, dass Lebensqualität nur intraindividuell beschreibbar ist (Schuhmacher et al., 2003, S. 11). Die meisten Arbeiten zur Lebensqualität, so auch diese, unterstellen eine interindividuelle Vergleichbarkeit. Sie folgen der Argumentation von Bullinger et al. (2000, S. 15) wonach Lebensqualität insbesondere dann interindividuell vergleichbar ist, wenn man gleiche Gruppen – in diese Fall Führungskräfte – miteinander vergleicht.

### 1.1.2. Komponenten von Lebensqualität

Lebensqualität kann unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet werden. Eine erste Unterscheidung betrifft die **kognitiv-evaluative** und die **emotional-affektive** Komponente des Wohlbefindens (Schumacher et al., 2003, S. 11). Obwohl die beiden substantiell miteinander korrelieren, liefern sie eigenständige Beiträge zur Erklärung des Konstrukts. Die emotionale Komponente bezieht sich auf erlebte angenehme und unangenehme Gefühle und Stimmungen, wobei zwischen vier Komponenten unterschieden werden kann (Mayring, 2000, S. 222): Freude (kurzfristige, an eine konkrete Situation gebundene Emotion, Gegenteil: Unwohlsein), Glück (intensivster Wohlbefindenzustand, Gegenteil: Trauer), positiver Affekt (vorübergehendes Gefühl von Freude), negativer Affekt (vorübergehendes Gefühl von Angst, Depression, Sorgen). Die kognitive Komponente ist das Resultat subjektiver Bewertungen des eigenen Lebens beziehungsweise einzelner Lebensbereiche (Eid & Diener, 2002, S. 634). Mayring (2000, S. 222) nennt zwei Befindenzustände, die auf einer kognitiven Einschätzung beruhen: Belastungsfreiheit (weniger intensiver, angenehmer Zustand der Unbeschwertheit, Gegenteil: Leid / Schmerz) und Zufriedenheit (eher ruhiger Befindenzustand, der bereichsspezifisch sehr unterschiedlich sein kann, Gegenteil:

Unzufriedenheit). Trautwein (2004, S. 182f) unterteilt die kognitive Komponente weiter in drei verschiedene Betrachtungsweisen. Gemäss hedonistischer Perspektive entsteht Wohlbefinden aus einer subjektiven Erfahrung von Vergnügen bei gleichzeitiger Abwesenheit von Kummer und Leid, wobei meist eine allgemeine Betrachtung von Lebenszufriedenheit verwendet wird. Gemäss eudämonischer Perspektive erlebt ein Mensch Wohlbefinden, wenn er oder sie in Kongruenz mit seinen oder ihren Werten und Überzeugungen agiert, sowie individuelle Fähigkeiten und Neigungen ausleben und entwickeln kann. Dabei ist eine allgemeine oder bereichsspezifische Betrachtung möglich. Schliesslich unterscheidet die zeitliche Perspektive eine Bewertung der Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft. Diese Arbeit basiert auf einer eudämonisch-kognitiven Betrachtung von Zufriedenheit, weil sie in der Regel kognitiv erfasst wird und sich auf verschiedene Bereiche beziehen kann.

Eine zweite Präzisierung betrifft nach Becker (1994, S. 13ff) die Unterteilung in eine **aktuelle** und eine **habituelle Komponente**. Das aktuell erlebte Wohlbefinden (*state*) betrifft die augenblickliche Befindlichkeit, das momentane Erleben einer Person. Diese Zustände sind von kurzer Dauer und beziehen sich auf bestimmte Situationen. Sie betreffen eher die affektive Komponente des Wohlbefindens. Demgegenüber betrifft das habituelle Wohlbefinden (*trait*) aggregierte Urteile über emotionale Erfahrungen in den vergangenen Wochen oder Monaten. Es umfasst selten vorhandene negative Gefühle und Stimmungen und häufig vorhandene positive Gefühle und Stimmungen sowie fehlende körperliche Beschwerden. Weil sich habituelles Wohlbefinden auf eine längere Zeit andauerndes typisches Befinden einer Person bezieht, ist es relativ stabil und stärker durch kognitive Prozesse gekennzeichnet. Eine Person fühlt sich wohl, wenn sie häufig angenehme Gefühle und selten unangenehme Gefühle erlebt (Eid & Diener, 2002, S. 634). Staudinger (2000, S. 187) meint, dass *trait*-Aspekte eher Lebenszufriedenheit, *state*-Aspekte eher emotionale Komponenten erfassen. Lucas und Diener (2008, S. 473) fassen den aktuellen Forschungsstand zusammen, wonach zwei Drittel der Lebenszufriedenheit aus *trait*-Komponenten resultiere. Deshalb beurteilt diese Arbeit Lebensqualität unter einem habituellen Gesichtspunkt (*trait*).

Die dritte Präzisierung betrifft die **Dimensionalität** (Schumacher et al., 2003, S. 12). Lebensqualität kann global oder, wie im vorliegenden Modell, für einzelne Bereiche erfasst werden.

## 1.2. Messung von Lebensqualität

### 1.2.1. Erfassung

Aufgrund der Komplexität von Lebensqualität stellt sich die Frage nach einer adäquaten Erfassung (Schumacher et al., 2003, S. 14). Eindimensionale Modelle erfassen die globale Komponente, zwei- oder mehrdimensionale Modelle beschreiben Wohlbefinden als Zusammenspiel von mehreren Aspekten. Dabei werden *single-item* und *multiple-item*-Verfahren verwendet. *Single-item* haben meistens deutlich schlechtere psychometrische

Eigenschaften als aus mehreren Items zusammengesetzte Skalen. Diese Arbeit folgt Mayrings Argumentation (1994, S. 64), wonach Lebensqualität zu komplex sei, „als dass man es mit einem einzelnen Item oder nur auf einer einzelnen Dimension erheben könnte.“

Angesichts der Komplexität wäre es grundsätzlich wünschenswert, verschiedene methodische Zugänge zu verwenden (Lucas & Diener, 2008, S. 475). In der Praxis wird jedoch oft nur ein Instrument – Selbstbeurteilungsverfahren – verwendet. Gelegentlich werden Interviews durchgeführt. Die in der Medizin eingesetzten Fremdbeurteilungsinstrumente erfordern eine normative Definition von Lebensqualität (Schuhmacher et al., 2003, S. 13).

### **1.2.2. Reliabilität und Stabilität**

Zwei Punkte sind bezüglich der Reliabilität und Stabilität der Messung von Lebensqualität zu erwähnen. Zum einen ist die aktuelle Stimmung zum Zeitpunkt der Urteilsabgabe eine wesentliche intervenierende Variable (vgl. Schuhmacher et al., 2003, S. 14). So ist an regnerischen Tagen die Lebensqualität leicht vermindert. Stimmungsschwankungen beeinflussen das allgemeine Wohlbefinden. Sie spielen jedoch bei der Beurteilung der bereichsspezifischen Lebenszufriedenheit keine bedeutsame Rolle, weil diese mittels temporaler und sozialer Vergleichsprozesse beurteilt werden. Eid und Diener (2002, S. 635) argumentieren, dass Tagesereignisse und andere Situationsfaktoren wohl das aktuelle Wohlbefinden beeinflussen, diese Effekte meist nach kurzer Zeit aber wieder verschwinden. Schwarz und Strack (1999, S. 79) betonen zudem die Wichtigkeit der Reihenfolge der Fragen. Infolge kognitiver Prozesse können durch vorangehende Fragen relevante Informationen temporär verfügbar werden und so die Beantwortung der Folgefrage beeinträchtigen.

Zum andern ist unbestritten, dass externe Umstände (vorübergehend) einen nachhaltigen Einfluss auf die Lebensqualität ausüben (Lucas & Diener, 2008, S. 473f). Dazu gehören etwa der Tod des Partners, Scheidung, Arbeitslosigkeit oder Invalidität. Aber auch hier gibt es grosse individuelle Unterschiede in der Reaktion und Adaptation auf solche Ereignisse. Ihr Einfluss auf die Lebensqualität ist zudem nur in den ersten drei Monaten besonders stark. Schimmack und Oishi (2005, S. 395; zit. nach Lucas & Diener, 2008, S. 473) schätzen in ihrer Metaanalyse die 1-Jahres Stabilität der Lebenszufriedenheit auf 0.65 bei *multiple-item*-Verfahren. Staudinger (2000, S. 188) meint deshalb, dass es in der Tat aktuelle Anteile im subjektiven Wohlbefinden gebe, die Messung insgesamt jedoch keine schlechteren psychometrischen Qualitäten als viele andere psychologische Konstrukte aufweise.

Bezüglich der Beeinträchtigung der Messung im Sinne sozialer Erwünschtheit bemerken Schwarz und Starck (1999, S. 77), dass die öffentliche Beurteilung von Lebensqualität etwas höher als das private Urteil darüber ist, die Unterschiede aber gering sind. Überdies ist die soziale Erwünschtheit am höchsten in *face-to-face*-Interviewsituationen. Am wenigsten problematisch sind Instrumente zur Selbstanalyse.



### 1.2.3. Bestehende Instrumente

Im Folgenden werden ausgewählte, sehr gebräuchliche Instrumente zur Messung von Lebensqualität aus dem deutschen Sprachraum vorgestellt. Die überwiegende Zahl von Befragungsinstrumenten stammt aus dem anglo-amerikanischen Sprachraum (Angermeyer et al., 2000, S. 8). Ihre Übersetzung erweist sich häufig als inadäquat, weil semantische und kulturelle Besonderheiten der Sprache und Kultur nur unzureichend berücksichtigt werden. Für eine Gesamtübersicht siehe Schuhmacher et al. (2003, S. 25ff).

Der WHOQOL-100/seine Kurzversion WHOQOL-BREF erfassen die kognitive Lebensqualität anhand von sechs/vier Dimensionen mit 100/24 Items (Angermeyer et al., 2000). Darauf basierend wurden zwei weitere Kurzversionen entwickelt (Brähler, Mühlen, Albani & Schmidt, 2007). Der EROHIS-QOL misst mit 8 Items die allgemeine und bereichsübergreifende kognitiv erfasste Lebensqualität der letzten 2 Wochen. Der WHO-5 Wohlbefindens-Index ist ein Screening-Instrument mit 5 Items zum globalen, aktuellen Wohlbefinden. Der Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ) von Fahrenberg et al. (2000) ist ein kognitives Selbstbeurteilungsinstrument für die aktuelle allgemeine Lebenszufriedenheit sowie für zehn Bereiche. Der Fragebogen zur temporalen Lebenszufriedenheit (FTL) von Trautwein (2004) ist eine deutsche Adaptation des bekannten *Temporal Satisfaction with Life Scale* von Pavot, Diener und Suh (1998). Erfasst wird die globale, kognitive Lebensqualität mittels einer zeitlichen Unterteilung in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Keines dieser Befragungsinstrumente erfasst die Lebensqualität spezifisch für die Zielgruppe Führungspersonen.

### 1.3. Zusammenfassung

Diese Arbeit verwendet Lebensqualität und Wohlbefinden als Synonym. Lebensqualität wird aufgrund einer habituellen, kognitiven-eudämonischer Betrachtung erhoben. Erfasst wird sie anhand eines Selbstbeurteilungsinstrumentes basierend auf einem mehrdimensionalen Konzept mit *multiple* Items, deren Dimensionen im Folgenden vorgestellt werden.

## 2. Korrelate von Lebensqualität

Lebensqualität korreliert mit verschiedenen Dimensionen. Zum einen hängt sie mit strukturellen Charakteristiken (Persönlichkeit und Selbst) zusammen, zum anderen korreliert sie mit mehr umweltbezogenen Charakteristiken, die mit der Lebensphase zusammenhängen (sozioökonomischer Status, soziale Integration und Gesundheit).

### 2.1. Persönlichkeit

Gemäss Pervin, Cervone und John (2005, S. 31) beinhaltet Persönlichkeit jene Charakteristika oder Merkmale des Menschen, die konsistente, d. h. relativ stabile und zeitlich überdauernde Muster des Fühlens, Denkens und Verhaltens ausmachen. Meist werden Persön-

lichkeitsmerkmale anhand des Fünf-Faktoren-Modells (Neurotizismus, Extraversion, Offenheit, Liebenswürdigkeit, Gewissenhaftigkeit) von Costa und McCrae (1992) untersucht.

### 2.1.1. Zusammenhang Lebensqualität und Persönlichkeitsmerkmale

Zahlreiche Befunde deuten darauf hin, dass Personen mit bestimmten **Persönlichkeitsmerkmalen** ein höheres Wohlbefinden haben (Lucas & Diener, 2008, S. 476). Personen mit mittleren bis hohen Extraversionswerten, niedrigen Neurotizismuswerten, Optimismus oder Selbstwirksamkeit haben eine höhere Lebenszufriedenheit.

Die genauen Ursachen für diesen Zusammenhang sind unklar. Es wird vermutet, dass neurotische Menschen eher aversive Lebensereignisse herbeiführen, über weniger effiziente Bewältigungsmechanismen verfügen, einen geringeren Selbstwert haben sowie vermehrt zu Depressionen neigen (Staudinger, 2000, S. 194). Extravertierte Menschen scheinen infolge ihrer häufigeren und besseren Sozialbeziehungen weniger unter Einsamkeit zu leiden, ein eher höheres Selbstwertgefühl zu haben (Becker, 1994, S. 25) oder stärker auf Belohnungsreize zu reagieren (Lucas & Diener, 2008, S. 478). Somit spielen auch die erwähnten Regulationsmechanismen eine Rolle, was methodisch sauber von Persönlichkeitsmerkmalen abgegrenzt werden müsste (Staudinger, 2000, S. 194). Judge, Erez und Thoresen (2000, S. 109) fordern denn auch, dass negative Affektivität (Neurotizismus) nicht nur als Störfaktor, sondern als Verzerrfaktor berücksichtigt werden müsste, welche zu kontrollieren sei. Sie argumentieren, dass Menschen mit geringer negativer Affektivität Stress oder Gesundheitsprobleme weniger wahrnehmen und deshalb die wahren Werte dieser beiden Faktoren unterschätzt werden. Insgesamt darf gemäss Staudinger (2000, S. 193) die Rolle von Persönlichkeitsmerkmalen jedoch nicht überbewertet werden, denn sie erklären nur einen kleinen Teil der Varianz in den Werten des subjektiven Wohlbefindens.

Diese Arbeit schlägt deshalb keine Erweiterung des Untersuchungsmodells mit Persönlichkeitsvariablen vor. Sie untersucht jedoch die Hypothese von Judge et al. (2000) und führt Neurotizismus als Kontrollvariable ein.

## 2.2. Selbst

Bei dem Begriff „Selbst“ geht es darum, was den Kern eines Individuums ausmacht (Kanning, 2000, S. 11). Erfasst werden kann das Selbst mittels Selbstkonzepten, d. h. den Vorstellungen, welche ein Mensch im Laufe seines Lebens über die eigene Person aufbaut. Beinhalten solche Beschreibungen Bewertungen, werden sie als **Selbstwert** bezeichnet.

Die psychische Gesundheit wird insbesondere durch auf „psychologischen Erfolg“ gegründetes Selbstwertgefühl gefördert (Argyris, 1964; zit. nach Ulich, 2005, S. 48). Eine wichtige Voraussetzung dafür ist die **Selbstbestimmung**, bei der eigene Ziele nach eigenen Bedürfnissen und Werten bestimmt und Ziele und Mittel eigenverantwortlich kontrolliert

werden können (Ulich, 2005, S. 48). Selbstbestimmung beinhaltet somit (Entscheidungs) Kontrolle und die Möglichkeit, sich in verschiedene Lebensbereiche einzubringen. Dabei handelt es sich um ein Kontinuum (Puca & Langens, 2008, S. 220). Am einen Pol liegt die Fremdbestimmtheit, respektive externale Kontrolle, bei der ein Ziel nur verfolgt wird, um einer Bestrafung zu entgehen oder eine Belohnung zu erlangen. Am anderen Pol werden Ziele aus rein intrinsischen Gründen verfolgt, etwa weil es Spass macht, Interesse weckt oder den eigenen Bedürfnissen entspricht. Dazwischen liegt die Identifikation, bei der ein Ziel verfolgt wird, weil es den grundlegenden Werten und Überzeugungen einer Person entspricht. Selbstbestimmung spielt insbesondere eine Rolle im Zusammenhang mit der Arbeitssituation respektive Arbeitszufriedenheit (vgl. Bruggemann, Groskurtz, Ulich, 1975, S. 73). Wichtig dabei ist aber, dass die Person nicht über- oder unterfordert ist. Im Rahmen der Arbeitstätigkeit spielt überdies der Handlungsspielraum eine entscheidende Rolle (Ulich, 2005, S. 182). Darunter wird die Summe der Möglichkeiten zum unterschiedlichen aufgabenbezogenen Handeln bezüglich der Auswahl von Verfahren, dem Einsatz von Mitteln und die zeitliche Organisation von Aufgaben verstanden.

### **2.2.1. Zusammenhang Lebensqualität und Selbstwert /Selbstbestimmung**

Ein geringer Selbstwert ist mit einer geringen Lebenszufriedenheit korreliert (vgl. Kanning, 2000, S. 54ff). Auch ein hoher Selbstwert ist problematisch, weil er zu gefährlicher Selbstüberschätzung und zu sozialer Isolation führen kann. Eine adäquate Selbsteinschätzung basiert deshalb auf einem moderat positiven Selbstwert. Der Selbstwert ist überdies auch für die allgemeine Verhaltenssteuerung im Sinne der Selbstwirksamkeit nach Bandura (1997) wichtig (Kanning, 2000, S. 59). Nur wenn eine Person sich selbst eine erfolgreiche Zielerreichung in hinreichendem Masse zutraut, kann sie bewusst und zielgerichtet handeln. Somit steht ein positiver Selbstwert in enger Verbindung mit Lebenstüchtigkeit, aber auch psychischem und physischem Wohlergehen. Überdies ist der Selbstwert ein tauglicher Prädiktor für eine bereichsspezifische Dimension der Lebenszufriedenheit, nämlich der Arbeitszufriedenheit, sowie der Selbsteinschätzung beruflicher Leistung (Kanning & Schnitker, 2004, S. 113). Im Untersuchungsmodell fließt der Selbstwert in den Drawer Karriere & berufliche Laufbahn und in die Mediator-Variable Beruflicher Erfolg ein, die Arbeitszufriedenheit wird mit einem separaten Item erhoben.

Ryan und Deci (2000, S. 75) zeigten, dass **selbstbestimmte** Ziele die Lebensqualität erhöhen, sie Interessen wecken, mehr Spass machen und als Herausforderung betrachtet werden. Auch Sheldon und Elliot (1999, S. 492) fanden einen solche Zusammenhang. Demnach werden selbstbestimmte Ziele rascher als fremdbestimmte Ziele verwirklicht, weil sie mit grösserer Anstrengung verfolgt werden. Bödeker, Friedel, Röttger & Schröer (2002) zeigten, dass ein geringer Handlungsspielraum nach Arbeitsschwere / Lastenheben die zweithöchsten Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen verursachen. Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Selbstbestimmung mit 0.35 positiv mit der Lebensqualität.

### 2.3. Lebensphase

Der Lebenslauf eines Menschen lässt sich in abgrenzbare Einheiten unterteilen, die als Lebensphasen bezeichnet werden. Faltenmaier, Mayring, Saup und Strehmel (2002) unterteilen das Erwachsenenalter in drei Phasen: frühes (ca. 20-40 Jahre), mittleres (ca. 40-60 Jahre) und spätes (ab 60 Jahre) Erwachsenenalter. Diese Arbeit übernimmt die berufsorientierte Einteilung von Voser et al. (2008, S. 410), wonach das frühe Erwachsenenalter aus einer Einstiegs-, Aus- und Weiterbildungsphase (bis 32 Jahre) und einer Karrierephase (33-45 Jahre) besteht. Das mittlere Erwachsenenalter umfasst die Erntephase (46-55 Jahre) und die Konsolidierungsphase (ab 55 Jahre). Altersangaben dienen dabei eher der Orientierung und normative Verläufe verlieren an Bedeutung, da sie zunehmend individuell gestaltet werden (Faltenmaier et al., 2002, S. 63f). Wichtiger sind zu bewältigende Entwicklungsthemen: Identität/Selbstkonzept, soziale Beziehungen, Sozialisation in Familie und Beruf, Gesundheit und subjektive Ziele der Person. Normative und nicht normative Lebensereignisse führen zu Einschnitten im Lebenslauf. Übertragen auf Begriffe der Lebensqualitätsforschung (Mayring, 2000, S. 227) geht es dabei um den sozioökonomischen Status einer Person, ihre soziale Integration, Gesundheit und Lebensereignisse, wobei letzteres im Untersuchungsmodell nicht berücksichtigt wird, weil diese nur vorübergehend wirken.

Die zentralen Entwicklungsthemen im **frühen Erwachsenenalter** sind die Aufnahme einer Erwerbstätigkeit und die Gründung einer Familie (Faltenmaier et al., 2002, S. 93ff). Dabei übt der Beruf einen entscheidenden Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung aus und wird für die meisten zu einem wichtigen Bestandteil ihrer Identität. Typischerweise wird eine intime Partnerbeziehung eingegangen, allenfalls auch eine Familie gegründet. Wichtig sind die Entwicklung und Verfolgung realistischer Lebensziele. Während es im frühen Erwachsenenalter also um „Aufbauarbeiten“ geht, ist das **mittlere Erwachsenenalter** von Bewertungen, Rücküberprüfungen und Modifizierungen von Lebenszielen geprägt (Faltenmaier et al., 2002, S. 145). Die berufliche Entwicklung gilt es zur eigenen Zufriedenheit zu gestalten. Der Höhepunkt der Karriere wird erreicht, allenfalls muss aber auch eine neue berufliche Flexibilität entwickelt werden (Havinghurst, 1972; zit. nach Faltenmaier et al., 2002, S. 143f). Die familiäre Situation ändert sich mit dem Auszug der Kinder und der Pflege der Eltern. Altersgemässer Freizeitaktivitäten müssen gefunden werden. Weil es zu ersten Anzeichen einer Leistungsabnahme kommt, muss mit physiologischen Veränderungen umgegangen werden. Insgesamt unterschieden sich die alltäglichen Aktivitäten und die relative Bedeutung der einzelnen Lebensbereiche in den verschiedenen Lebensphasen.

#### 2.3.1. Zusammenhang Lebensqualität und Lebensphase

Lebensqualität wird entscheidend davon bestimmt, in welchem Ausmass es gelingt, die Herausforderungen und Entwicklungsaufgaben der verschiedenen Lebensphasen zu berücksichtigen (Lang, Rieckmann & Schwarzer, 2000, S. 338). Die Anforderungen und

Aufgaben des Alltags müssen in Einklang mit den Bedürfnissen sowie den Bedingungen der jeweiligen Lebenssituation gebracht werden. Dabei spielt die Prioritätensetzung, d. h. die Auswahl und Verfolgung von Zielen, eine wesentliche Rolle für die Lebensqualität (Staudinger, 2000, S. 192). So konnte bezüglich den veränderten Entwicklungsthemen gezeigt werden, dass im jungen Erwachsenenalter der Beruf die höchste Prädiktionskraft für die Lebensqualität hat. Im höheren Alter sind das Denken und Tun in die Gesundheit und in die Familie wichtig. Ryff (1989, S. 1074) zeigt, dass im jüngeren Erwachsenenalter Leistung und beruflicher Erfolg zum Wohlbefinden beitragen, im späteren Erwachsenenalter die Gesundheit sowie die Fähigkeit, Veränderungen zu akzeptieren.

Bezüglich dem **Alter** gibt es keinen eindeutigen, linearen Trend – also weder eine Verbesserung noch eine Verschlechterung der Lebensqualität (Faltenmaier et al., 2002, S. 150). Frey & Stutzer (2002, S. 53f) finden für die Schweiz eine U-Funktion. Am zufriedensten sind die 20-29 sowie 60-69 jährigen, am unzufriedensten die 43 Jährigen Männer und 40 Jährigen Frauen. Sie begründen dies damit, dass Ältere geringere Erwartungen und Hoffnungen haben, der Unterschied zwischen Zielen und dem Erreichten geringer ist und sie gelernt haben, mit negativen Lebensereignissen umzugehen.

Der Einfluss des **Geschlechts** auf die Lebensqualität ist gering (Fahrenberg, 2000, S. 6f). Die meisten Untersuchungen können keinen Unterschied nachweisen oder dann sind jeweils die Männer (Höpflinger & Stuckelberger, 1999, S. 209f) oder die Frauen (Frey & Stutzer, 2002, S. 54f) leicht zufriedener – wobei sich beide Studien auf die Schweiz 1992/93 beziehen.

### 2.3.2. Zusammenhang Lebensqualität und sozioökonomischer Status

Zum sozioökonomischen Status einer Person gehören ihre finanzielle Situation, ihr beruflicher Status und ihr Bildungsstand; sie erklären zusammen etwa 10% der Wohlbefindensvarianz (Mayring, 2000, S. 227). Das Untersuchungsmodell erfasst den sozioökonomischen Status mit den Drawers Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & berufliche Laufbahn und der Mediator-Variablen Beruflicher Erfolg.

Das **Einkommen** ist positiv mit Lebensqualität korreliert, aber der Einfluss ist gering und der Zusammenhang ist komplexer als früher angenommen (Lucas & Diener, 2008, S. 476). Argyle (1999, S. 356ff) geht von einem kurvenförmigen Zusammenhang aus. Der grösste positive Zusammenhang ist am unteren und allenfalls am oberen Ende der Einkommenskurve zu finden. Sind die Grundbedürfnisse gedeckt, steigt die Lebensqualität kaum mehr. Reduziert sich ein einmal erreichtes Einkommensniveau aber wieder, sinkt das Wohlbefinden sehr wohl. Gründe dafür liegen in dem sich verändernden Anspruchsniveau (Frey & Stutzer, 2002, S. 78f). Die Wünsche der Menschen sind unersättlich: Je mehr jemand hat, desto mehr will die Person. Weil aber die Menschen eigentlich nach nicht-materiellen Zie-

len streben, sind sie enttäuscht, wenn materielle Güter dazu wenig beitragen (Argyle, 1999, S. 358). Daneben spielt auch das relative Einkommen eine Rolle (Frey & Stutzer, 2002, S. 85f). Demnach schätzen Individuen nicht das absolute Einkommen, sondern vergleichen es mit dem Einkommen relevanter Anderer. Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Finanzielle Unabhängigkeit zu 0.24 positiv mit der Lebensqualität.

Während Intelligenz und Lebensqualität im Wesentlichen nicht zusammenhängen, ist auch **Bildung** nur schwach positiv mit Wohlbefinden korreliert (Frey & Stutzer, 2002, S. 58). Der Haupteffekt resultiert daraus, dass Bildung das Einkommen und den Beschäftigungsstatus positiv beeinflusst, welche, wie gezeigt, die Lebensqualität erhöhen. Bildung kann indirekt zum Wohlbefinden beitragen, indem eine gute Bildung eine bessere Anpassung an eine sich verändernde Umgebung erlaubt, oder, was ein negativer Zusammenhang wäre, das Anspruchsniveau erhöht (Frey & Stutzer, 2002, S. 59). Denkbar ist auch, dass Bildung den Selbstwert einer Person erhöht, was bis jetzt jedoch noch nicht gezeigt werden konnte (Argyle, 1999, S. 355). Wird persönliche Weiterbildung mit persönlichem Wachstum oder Autonomie operationalisiert, finden sich nur leicht positive Zusammenhänge (Ryff, 1989, S. 1074). Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung zu 0.42 positiv mit der Lebensqualität.

Die soziale Klasse, operationalisiert als Beschäftigungsstatus – oder wie im Untersuchungsmodell als **Karriere & berufliche Laufbahn** –, ist ebenfalls positiv mit Lebensqualität korreliert (Argyle, 1999, S. 355f). Der Zusammenhang ist stärker in Ländern, die stark geschichtet sind und grosse Einkommensunterschiede aufweisen. Dabei ist der Zusammenhang ähnlich wie bei der Bildung, indem die Karriere über das Einkommen die Lebensqualität erhöht. Kommt es zu Arbeitslosigkeit, wird die Lebensqualität massiv beeinträchtigt, weil das Einkommen und der Selbstwert der Person sinken (Argyle, 1999, S. 363f). Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn nicht signifikant mit der Lebensqualität.

Der Zusammenhang zwischen **beruflichem Erfolg** und Lebensqualität wird in der Literatur kaum untersucht. Argyle (1999, S. 368) meint dazu summarisch, dass Erfolg und Leistungen Bedürfnisse befriedigen und zu Selbstwertsteigerung beitragen. Voser et al. (2008, S. 418) finden nahezu eine Nullkorrelation. Allerdings wirkt beruflicher Erfolg als partieller Mediator, da der Zusammenhang zwischen Life Domain Balance und Lebensqualität steigt, wenn der berufliche Erfolg berücksichtigt wird (Voser et al., 2008, S. 419).

### 2.3.3. Zusammenhang Lebensqualität und soziale Integration

Zur sozialen Integration gehört die intimste zwischenmenschliche Beziehung im Erwachsenenalter, die Partnerschaft. Dazu gehören aber auch andere Vertrauensbeziehungen sowie, im weiteren Sinne, die gesellschaftliche Partizipation (Mayring, 2000, S. 227). Im

Untersuchungsmodell werden sie durch die Drawers Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke und Hobbys & Freizeit erfasst.

Eine der stärksten und konsistentesten Korrelationen findet sich zwischen der **Partnerschaft** und der Lebensqualität. Gemäss der Übersichtsarbeit von Lucas und Diener (2008, S. 476) sind verheiratete Personen am glücklichsten – auch dann, wenn der Einfluss von Einkommen, Alter und Bildung kontrolliert wird (Argyle, 1999, S. 360). Bei den unverheirateten Personen sind diejenigen am zufriedensten, welche mit einer anderen Person zusammenleben, gefolgt von alleinstehenden, verwitweten, getrennt lebenden und schliesslich geschiedenen Personen. Aus verschiedenen Gründen ist die Partnerschaft wichtig (Argyle, 1999, S. 361). Die Ehe ist für die meisten Menschen die wichtigste Quelle für soziale, emotionale und materielle Unterstützung und sie führt zu besserer körperlicher und psychischer Gesundheit. Myers (1999, S. 380) erwähnt, dass die Ehe eine zusätzliche Quelle für Selbstwert ist, weil so die Identität auf verschiedenen Standbeinen beruht und so mit Stress besser umgegangen werden kann. Zudem leidet die Person weniger unter Einsamkeit. Daneben ist die Ehe aber auch die grösste Quelle für Konflikte, die sich in Gewalt oder Scheidung äussern kann und so die Lebensqualität beeinträchtigt (Argyle, 1999, S. 359). **Kinder** haben einen eher kleineren Einfluss auf die Lebensqualität und der Effekt variiert im Zeitablauf (Argyle, 1999, S. 360). Die Zufriedenheit ist am geringsten, wenn die Kinder unter 5 Jahren oder in der Pubertät sind. Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Partnerschaft & Familie zu 0.46 positiv mit der Lebensqualität.

Auch weniger enge Vertrauensbeziehungen sind positiv mit Lebensqualität korreliert – wenn auch weniger stark (Argyle, 1999, S. 362). Dabei tragen **Freunde /Freundinnen** mehr zu Wohlbefinden bei als Nachbarn. Freundschaften sind für positive zwischenmenschliche Beziehungen und die Freizeit wichtig, Nachbarn helfen häufiger mit kleineren Unterstützungen. Lebensqualität korreliert mit der Zahl der Freunde / Freundinnen und der Häufigkeit, mit denen sie gesehen werden (Argyle, 1999, S. 367). Die Wichtigkeit von Freundschaften liegt einerseits darin begründet, dass Menschen Lebenskrisen immer öfters ohne die soziale Unterstützung eines engen familiären Netzwerkes bewältigen müssen (Faltenmaier et al., 2002, S. 70f). Andererseits ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Identität eine ständige Aufgabe des Erwachsenenlebens, welche positive zwischenmenschliche Beziehungen erfordert. Myers (1999, S. 378) bemerkt dazu, dass Freundschaften zum Wohlbefinden beitragen, wenn sie Ziele eines Menschen unterstützen, Interesse zeigen, Hilfe und Ermutigung anbieten und bei der Selbstwahrnehmung helfen. Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Freunde & Bekannte zu 0.28 mit der Lebensqualität.

Nebst privaten sind auch **berufliche Vertrauensbeziehungen** positiv mit Lebensqualität korreliert. Arbeitskolleginnen und -kollegen helfen bei Arbeitsproblemen und fördern so Wohlbefinden (Argyle, 1999, S. 362). Auch ein ausserbetriebliches Netzwerk kann zu Ar-

beitserleichterung oder zu strategischem Informationsgewinn beitragen sowie der Karriereentwicklung dienen (Wolff & Moser, 2006, S. 162). Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Soziale Netzwerke zu 0.25 positiv mit der Lebensqualität.

Auch **Freizeit** ist eine wesentliche Ursache für Lebensqualität, weil sie in der Kontrolle der handelnden Person liegt (Argyle, 1999, S. 364). Dabei ist der Effekt besonders gross, wenn bei Freizeitverhalten eine gewisse Verbindlichkeit vorhanden ist, ausgewählte Fähigkeiten vorhanden sein müssen und irgendeine Form von Erfolgen erzielt werden. Bezüglich der verschiedenen Aktivitäten ist insbesondere Sport mit Wohlbefinden korreliert, weil dabei Endorphine ausgeschüttet werden und sie oft in der sozialen Interaktion mit anderen durchgeführt werden. Demgegenüber sind Personen, die viel fernsehen, weniger glücklich. Freiwilligenarbeit ist eine grosse Quelle von Lebensqualität. Religiöse Aktivitäten wie Beten oder die Teilnahme an Gottesdiensten sind mit Wohlbefinden verbunden (Lucas & Diener, 2008, S. 476). Auch Ferien tragen, ausser bei *workaholics*, zu Lebensqualität bei (Argyle, 1999, S. 365). Die wöchentliche Arbeitszeit korreliert bei leitenden Angestellten leicht negativ mit Lebensqualität (Judge, Boudreau & Bretz, 1994; zit. nach Fahrenberg et al., 2000, S. 10). Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert der Drawer Hobbys & Freizeit zu 0.23 positiv mit der Lebensqualität.

## 2.4. Gesundheit

Unter Gesundheit wird wie oben erwähnt ein Zustand umfassenden physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens verstanden. Ulich und Wülser (2005, S. 45) warnen davor, Gesundheit ausschliesslich nach subjektiven Gesichtspunkten zu definieren. Wenn nur das Individuum selber entscheidet, wie gesund oder krank es ist, können keine generalisierbaren Standards entwickelt werden, welche ein wichtiger Punkt bei der Gesundheitsförderung sind (Greiner, 1998, S. 51; zit. nach Ulich & Wülser, 2005, S. 45). Deshalb berücksichtigen neuere Gesundheitsmodelle meist subjektive Befindlichkeiten und objektive Parameter. Im weitern ist Gesundheit nicht nur einfach ein Zustand, sondern beinhaltet, wenn er prozessorientiert verstanden wird, auch die individuelle Handlungsfähigkeit (Ulich & Wülser, 2005, S. 49). Handlungsfähigkeit bedeutet, dass die Person in der Lage ist, langfristige Ziele zu bilden, stabil-flexibel mit sich verändernden Umweltbedingungen umzugehen sowie körperliche Prozesse und Handlungen aufeinander abzustimmen. Das Untersuchungsmodell erfasst Gesundheit deshalb mit den Drawer Gesundheitsverhalten sowie ausgewählten objektiven Indikatoren.

Gesundheitsverhalten kann theoretisch mit zwei Verhaltensmodellen erklärt werden: kontinuierliche Prädiktionsmodelle und dynamische Stadienmodelle (Schwarzer, 2004, S. 39). Prädiktionsmodelle gehen von ausgewählten Variablen aus, welche prädiktiv für ein bestimmtes Gesundheitsverhalten sind. Stadienmodelle untersuchen die verschiedenen Phasen einer Gesundheitsverhaltensänderung. Das in dieser Arbeit unterstellte sozial-kognitive



Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (*Health Action Process Approach*, HAPA) ist ein Hybridmodell beider Modelle. Es beinhaltet präintentionale Motivationsprozesse, in der Risikowahrnehmung, Handlungsergebniserwartung und Selbstwirksamkeitserwartung einwirken und postintentionale Volitionsprozesse, bei der Handlungen durchgeführt und bewertet werden (Schwarzer, 2004, S. 90ff).

#### **2.4.1. Zusammenhang Lebensqualität und Gesundheit**

Gesundheit und Wohlbefinden sind stark positiv miteinander korreliert, aber nur wenn sie auf Selbstbeurteilungen basiert (Lucas & Diener, 2008, S. 477). Werden objektive Indikatoren gewählt, etwa die Beurteilung durch Ärztinnen oder Ärzte, wird der Zusammenhang viel schwächer oder verschwindet gar. Argyle (1999, S. 365) meint dazu, dass Menschen mit guter Gesundheit sich einfach subjektiv besser fühlen, weil sie einerseits mehr Dinge als kranke Menschen tun können und andererseits sozial und physisch aktiv sein können. Kolip und Schmidt (1999, S. 83) konnten zeigen, dass nebst der körperlichen Belastbarkeit und Robustheit verschiedene Aspekte von Gesundheitsverhalten das habituelle körperliche Wohlbefinden positiv beeinflussen. Dazu gehören Vitalität im Sinne von ausgeschlafen und energiegeladen sein, die Genussfähigkeit im Sinne von „dem Körper etwas Gutes tun wollen“ und das Gefühl der inneren Ruhe, Ausgeglichenheit und Gelassenheit.

Bezüglich den objektiven Faktoren von Gesundheitsverhalten konnte gezeigt werden, dass Übergewicht, Alkohol-, Tabak und Drogenkonsum sowie Schlafstörungen mit grösserer Unzufriedenheit verknüpft sind (Fahrenberg et al., 2000, S. 16). Bezüglich dem Verhalten und dem Krankheitsrisiko kann gesagt werden, dass Zigarettenrauchen mit 30% aller Krebstodesfälle „irgendwie zusammenhängt“ und nachweislich mit koronaren Herzkrankheiten im Zusammenhang steht (Schwarzer, 2004, S. 106). Alkoholkonsum ist etwas weniger riskant (a. a. O., S. 109). Personen, die regelmässig körperliche Aktivitäten ausüben, haben niedrigere Sterblichkeitsraten (a. a. O., S. 212). Übergewicht – definiert als ein Body Mass Index  $> 25$  – ist ebenfalls ein Risikofaktor für viele Krankheiten (a. a. O., S. 276). Bei Voser et al. (2008, S. 418) korreliert das Gesundheitsverhalten zu 0.60 positiv mit der Lebensqualität. Damit ist das Gesundheitsverhalten der wichtigste Driver.

#### **2.5. Life Domain Balance**

Unter *Work Life Balance* wird im Allgemeinen ein gelungener Ausgleich zwischen Arbeits- und Privatleben verstanden, so dass genügend Zeit vorhanden ist, um den Verpflichtungen bei der Arbeit als auch Zuhause nachzukommen (Frey, Kerschreiter & Raabe, 2004, S. 307). Diese Definition beinhaltet die implizite normative Annahme, dass eine solche Balance etwas Erstrebenswertes ist. Die gleiche Aufteilung von Arbeits- und Freizeitanteilen kann jedoch von verschiedenen Personen subjektiv als Balance oder Imbalance empfunden werden. Es fragt sich auch, ob es wirklich um die Balance zwischen Erwerbsarbeit und Familie geht (Ulich, 2007, S. 188). Zum einen ist Arbeit ein zentraler Bestandteil des

Lebens. Zum anderen existieren auch ausserhalb der Erwerbstätigkeit vielfältige Formen von Arbeit. Deshalb fordert Ulich (a. a. O.), dass es eigentlich um das Balancieren verschiedenster Lebensbereiche und –tätigkeiten geht, also um eine *Life Domain Balance*. Das Problem bleibt jedoch, dass es nicht immer einfach ist, die verschiedenen Bereiche voneinander abzugrenzen, was sich beispielsweise beim Arbeitsweg oder beim Zugang zum Intranet der Firma via Internet von Zuhause zeigt (Frey et al., 2004, S. 308).

Es genügt nicht, in den Kategorien „hier Schädigendes und da Erholsames“ zu denken (Kastner, 2004, S. 34). Vielmehr müssen Vorstellungen entwickelt werden, welche langfristigen, patho- und salutogenetischen Entwicklungsprozesse zu gesundem und sicherem Verhalten führen, so dass die gewünschte Lebensqualität erreicht wird. Damit dies gelingt, hilft die Metapher des Wipp-Prozesses (Kastner, 2004, S. 34ff). Auf der einen Seite sind die Belastungen und Anforderungen der verschiedenen Lebensbereiche, auf der anderen Seite müssen physische, psychische und soziale Ressourcen aufgebaut werden. Kommt es zu einem wohlausgewogenen Zusammenspiel zwischen den beiden, ist die Wippe im Gleichgewicht. Es treten keine Über- oder Unterforderungen auf, die zu Burnout oder anderen physischen und psychischen Erkrankungen führen können. Damit die Wippe nicht auf einer Seite nach unten durchschlägt, braucht es Puffer (z. B. Handlungsspielraum, soziale Unterstützung). Puffer helfen, die Wirkung unerwünschter Aktivitäten zu mindern. Sowohl Ressourcen als auch Puffer müssen gepflegt werden, damit sie wirksam sind. Neben persönlichen Massnahmen zur Verbesserung der Life Domain Balance gibt es auch Massnahmen, welche der Arbeitgeber ergreifen kann. Dazu gehören etwa lebensfreundlichere Arbeitszeiten (z. B. Arbeitszeitflexibilisierung, Teilzeitarbeit) familienfreundlichere Arbeitsorte (z. B. Telearbeitszentren) oder persönlichkeitsförderliche Arbeitstätigkeiten (z. B. Gruppenarbeit) (Ulich & Wülser, 2005, S. 320ff).

Gelingt ein solcher Ausgleich, kann auch die Familie nicht nur als ein Ort der Erholung und „des sich wieder Fitmachens für die Arbeit“ gesehen werden, sondern es können für alle Lebensbereiche eigenständige Ziele und Handlungspläne entwickelt werden (Rosenstil, 2001, S. 117). Ein solcher Ausgleich gelingt jedoch (hoch qualifizierten) Männern und Frauen unterschiedlich gut (Hoff, Grote, Dettmer, Honer & Olos, 2005, S. 202). Sowohl im Alltag wie auch im Laufe ihrer Erwerbstätigkeit sind es die Frauen, welche ihre verschiedenen Lebenssphären mehr integrieren und ausbalancieren. Männer segmentieren stärker und räumen dem Beruf Priorität gegenüber dem Privatleben ein. Männer halten mehrheitlich zwar beide Lebensbereiche für gleich wichtig, die Realisation, gemessen am individuellen wöchentlichen Zeitbudget, entspricht aber nicht der angestrebten Form der Lebensgestaltung. Im Übrigen warnt Hochschild (2006, S. 62) davor, mit dem Konzept *Quality Time*, den Effizienzkult vom Büro auf das Zuhause zu übertragen und Familienbindungen im Sinne einer höheren Produktivität mit weniger Zeit zu gestalten.

### **2.5.1. Zusammenhang Life Domain Balance und Lebensqualität**

Frey et al. (2004, S. 315) nennen eine Reihe von potentiellen Vorteilen einer verbesserten Life Domain Balance für Führungskräfte – aber auch für Mitarbeitende – aus dem Gesichtspunkt ihrer Führungsfunktion. Dazu gehören etwa verbesserte Beziehung zu den Mitarbeitenden, was sich in besseren Leistungen und einer erhöhten Produktivität aller niederschlägt, aber auch eine stärkere Bindung der Mitarbeitenden an das Unternehmen und damit eine geringere Fluktuation. Dahinter steckt implizit die Annahme, dass die Arbeit in einem solchen Umfeld als angenehmer und weniger stressbelastet verstanden wird, was die Lebensqualität aller Beteiligten erhöht.

Bei Voser et al. (2008, S. 418f) korreliert die Mediator-Variable Life Domain Balance zu 0.61 positiv mit der Lebensqualität. Zudem erwies sich die Life Domain Balance für drei Drawers als vollständiger, für drei Drawer als partieller Mediator.

### **2.6. Zusammenfassung**

Diese Arbeit basiert auf der Vorstellung, wonach Lebensqualität durch verschiedene Lebensdimensionen (Drawers) bestimmt wird. Diese werden in Abhängigkeit von inter- und intraindividuellen Differenzen in verschiedenen Lebensphasen unterschiedlich gepflegt und aktiviert (vgl. Voser et al. S. 408). Das Verhältnis zwischen den Drawers ist eine Frage der individuellen Lebensphilosophie sowie der persönlichen Ansprüche und Interessen.

## **3. Handlungsphasenmodell**

Die einzelnen Lebensdimensionen und –orientierungen beziehen sich letztlich auf zielgerichtetes Handeln. Dieses vollzieht sich in einem komplexen Zusammenspiel zwischen Personen- und Situationsmerkmalen bezüglich Motivation (Wollen) und Können (Brandstätter, 1999, S. 355). Das Wollen besteht aus Bedürfnissen, Werten und Zielen auf der Personenseite sowie Anreizen und Handlungsgelegenheiten auf der Situationsseite. Das Können basiert auf den Fähigkeiten und Fertigkeiten der Person sowie den Anforderungsmerkmalen der Situation. Das Untersuchungsmodell betrachtet die Motivation fundierend auf dem handlungspsychologischen Phasenmodell von Heckhausen (1989; zit. nach Rheinberg, 2004, S. 183ff). Es hat den Vorteil, dass es Motivation (Prozesse vor der Entscheidung) und Volition (Prozesse bis zur Handlungsbeendigung) miteinander verbindet (Brandstätter, 1999, S. 353). Das Können ist nicht Gegenstand des Untersuchungsmodells.

Ausgangspunkt des Handlungsphasenmodells ist die Motivationsphase (Rheinberg, 2004, S. 183). Aus einer Vielzahl von Wünschen, die Motiven der klassischen Motivationspsychologie entsprechen, wird ein Teil ernst genommen und mit Blick auf die Wünschbarkeit seiner Realisationskonsequenz beurteilt. Wird der Entschluss gefasst, den Wunsch zu realisieren, ist eine Intention entstanden. Dabei spielen Prozesse der Selbstbewertung und ins-

besondere die wahrgenommene Selbstwirksamkeit nach Bandura (1997; zit. nach Rheinberg, 2004, S. 139ff) eine Rolle. Dabei geht es einerseits um die Wirksamkeitserwartung (die Person glaubt, die erforderlichen Handlungen ausführen zu können) und andererseits um die Ergebniserwartung (die Person glaubt, dass die Handlung ein bestimmtes Ergebnis herbeiführen kann). Das Befragungsinstrument erfasst diese Phase mit Werten (vgl. Kapitel 3.1.). In der darauf folgenden Volitionsphase wird der Entschluss umgesetzt. In der präaktionalen Phase wird die Entscheidung vorbereitet, in der aktionalen Phase dann realisiert. Das Befragungsinstrument erfasst diese (aktionale) Phase mit dem Verhalten (vgl. Kapitel 3.2). Nach der Beendigung der Handlung folgt nochmals eine Motivationsphase, wo eine Bewertung vorgenommen wird. Es wird rückschauend beurteilt, ob das intendierte Ziel erreicht wurde oder warum es allenfalls verfehlt wurde. Dies wird im Befragungsinstrument mit Zufriedenheitsfragen geprüft (vgl. Kapitel 3.3). Das Handlungsphasenmodell wurde tendenziell für „wichtige“ Entscheidungen entwickelt, bei denen der Rubikon überschritten werden muss. Im Zusammenhang mit dem Untersuchungsmodell soll es als „Landkarte“ verwendet werden, um nachfolgend den Ablauf relevanter Konzepte darstellen zu können. So zeigen jüngere Forschungsarbeiten, dass erfolgreiche Zielannäherung positive Konsequenzen auf das Wohlbefinden hat (Brandstätter, 1999, S. 354).

### 3.1. Motive, Werte und Einstellungen

Motive sind Bewertungsdispositionen, die bestimmen, ob und in welchem Mass ein Reiz respektive ein Ereignis Anreizcharakter hat, d. h. welche Zielzustände angestrebt werden (Puca & Langens, 2008, S. 192). Sie regulieren das menschliche Verhalten, ohne dass dabei notwendigerweise bewusste Absichten und Intentionen formuliert werden.

Es kann zwischen **impliziten und expliziten Motiven** unterschieden werden (Puca & Langens, 2008, S. 207). Implizite Motive lenken Verhalten aufgrund von früh gelernten antizipierten Affektwechsell. Sie sind sprachlich nicht repräsentiert und können nicht mit Methoden des Selbstberichtes, sondern nur mit indirekten Messverfahren erfasst werden. Explizite Motive spiegeln das Selbstkonzept, die bewussten Bedürfnisse, Werte und Ziele einer Person wider. Sie sind somit Bestandteil des selbstbezogenen Wissens einer Person. Da sie der Kognition zugänglich sind, können sie mittels Selbstbericht erfasst werden. Deshalb basiert das Befragungsinstrument auf expliziten Motiven.

Zudem kann zwischen **biogenen und soziogenen Motiven** differenziert werden (Puca & Langens, 2008, S. 206ff). Biogene Motive wie Hunger oder Durst basieren eher auf biologischen Bedürfnissen. Soziogene Motive entstehen durch die Sozialisation eines Menschen. Es sind Motive wie Anschluss und Intimität (Wunsch nach positiven affektiven Beziehungen), Macht (Bedürfnis nach Einfluss, Überlegenheit, Stärke, Visibilität und Dominanz) und Leistung (Streben nach Erfolg und Furcht vor Misserfolg). Alle drei Motive fließen in die verwendeten Lebensdimensionen des Untersuchungsmodells ein.

Der Motivation zugrunde liegen **Werte** (Weinert, 2004, S. 170). Werte sind die Überzeugungen einer Person über etwas Wünschenswertes. Sie definieren, was für eine Person richtig und falsch ist. Sie beeinflussen die Wahrnehmung, Erwartungen und Handeln und haben Auswirkungen darauf, wie das Leben geführt wird. Werte sind stabiler als Einstellungen und haben nicht wie diese auch eine affektive Komponente (a. a. O., S. 176). Deshalb erfasst das Untersuchungsmodell Werte und nicht Einstellungen.

Im weitern können zwei Wertekategorien unterschieden werden – Werte, die einen erstrebenswerten Endzustand / Ziele darstellen sowie instrumentelle Werte, die bevorzugte Verhaltensweisen beinhalten (vgl. Weinert, 2004, S. 173). Dabei können **intrinsische** und **extrinsische Ziele** unterschieden werden (Klusmann et al., 2005, S. 41). Intrinsische Ziele sind kongruent mit den grundlegenden menschlichen Bedürfnissen nach Kompetenz, menschlicher Nähe und Autonomie. Extrinsische Ziele beinhalten das Streben nach Bestätigung und Anerkennung durch Dritte. Erfolgreicher ist die Verfolgung von Zielen, die zur Motivstruktur der Person passen (Puca & Langens, 2008, S. 223).

### **3.1.1. Lebensqualität und Motive und Werte**

Lebensqualität wird gemindert, wenn Motive und Ziele inkongruent sind (Puca & Langens, 2008, S. 220f). So machen Karriere, Selbstständigkeit oder sportliche Erfolge insbesondere Menschen glücklich, die über ein starkes Macht- oder Leistungsmotiv verfügen. Menschen mit einem dominanten Anschlussmotiv verfolgen solche Ziele auch, werden bei Zielerreichung aber nicht unbedingt zufriedener. Rheinberg (2004, S. 201ff) erwähnt, dass die Annäherung an eigene Ziele nur dann zu höherem Wohlbefinden führen, wenn diese bewusst gesetzten Ziele zu den basalen Motiven der Person passen. Klusmann et al. (2005, S. 41) zeigen, dass die Verfolgung intrinsischer Ziele wie Autonomie, Selbstakzeptanz oder persönliche Nähe eher mit Lebensqualität verknüpft ist als die Fokussierung auf extrinsische Ziele wie finanzieller Erfolg, soziale Reputation oder physische Attraktivität. Konkurrenzieren sich Motive oder Werte, sinkt die Lebensqualität (Schwarz & Strack, 1999, S. 62). Abschliessend sei bemerkt, dass Lebensqualität zu den höheren Ebenen der Maslow-Bedürfnispyramide gehört (vgl. Voser et al., 2008, S. 409).

## **3.2. Verhalten**

Verhalten ist jene physische Aktivität, die im Gegensatz zu psychischen Abläufen von anderen beobachtbar, d.h. objektiv feststellbar ist (Häcker und Stapf, 2004, S. 1002). Verhalten kann sich in verschiedenen Formen äussern, u. a. auch in Handlungen. Handlungen werden einerseits wegen Folgenanreizen vorgenommen (Rheinberg, Vollmeyer, Engeser, 2003, S. 261). Dabei wird ein Ergebnis erzielt, das attraktive Folgen hat. Andererseits können Aktivitäten auch wegen ihres attraktiven Vollzugs der Tätigkeit ausgeführt werden (Tätigkeitsanreiz). Es kann zu Flow-Erleben kommen, das Csikszentmihalyi (1975; zit. nach Rheinberg et al., 2003, S. 262) als erster beschrieben hat. Dabei handelt es sich um

ein reflexionsfreies, gänzlich Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, die trotz hoher Beanspruchung noch unter Kontrolle ist. Flow-Erleben bezieht sich jedoch auf das aktuelle Wohlbefinden. Deshalb erfasst diese Arbeit Verhalten i. S. v. Folgenanreizen und zwar bezüglich den Lebensdimensionen und -orientierungen, für welche Werte definiert wurden.

Das Untersuchungsmodell prüft, ob auch Handlungen im Sinne von **objektiven Indikatoren** mit Lebensqualität korrelieren (vgl. Angermayer et al., 2000, S. 16 und Kastner, 2004, S. 30). Untersucht werden ausgewählte Gesundheitsindikatoren sowie für gewisse Lebensdimensionen verwendete Zeit (Zeitbudget).

### 3.2.1. Lebensqualität und Verhalten

Handlungstheoretische Modelle konnten zeigen, dass die Handlungsebene zentral für das positive Befinden einer Person ist (Mayring, 2000, S. 224). Dabei ist wichtig, dass die Fähigkeiten einer Person weder unter- noch überfordert werden.

### 3.3. Bewertung

Bei Bewertungsprozessen braucht es ein Ziel und einen Standard, an dem das Ziel gemessen werden kann (Schwarz & Strack, 1999, S. 62f). Werden Fortschritte in Bezug auf ein Ziel wahrgenommen oder ein Ziel erreicht, stellt sich Zufriedenheit ein. Diese wird oft als Quotient formelhaft dargestellt, wobei eine Zufriedenheit durch ein Mehr an erreichten Zielen (Vergrößerung des Zählers) oder durch ein Weniger an Zielen (Verringerung des Nenners) erreicht werden kann (Mayring, 2000, S. 227). Bei der Bestimmung des Standards spielen Vergleichsprozesse eine Rolle, wie nachfolgend erläutert wird.

#### 3.3.1. Lebensqualität und Bewertungsprozesse

Bezüglich der Bewertung von Lebensqualität spielen drei Vergleichsprozesse eine wichtige Rolle (Ulich & Mayring, 2003, S. 173f). (i) sozialer Vergleich: Der Einzelne misst sich im Rahmen sozialer Vergleiche an sozialen Bezugsgruppen. Dabei fühlen sich Menschen oft besser, wenn sie sich mit Menschen vergleichen, denen es weniger gut geht. Aufwärtsvergleiche dienen mehr der Motivierung (Staudinger, 2000, S. 191). (ii) internes Adaptationsniveau: Ein verändertes Anspruchsniveau unterstützt die Regulation von Lebensqualität. Brickman, Coates und Janoff-Bulmann (1978; zit. nach Becker, 1994, S. 23) zeigten, dass Lotteriegewinner und durch einen Unfall Gelähmte nicht glücklicher resp. unglücklicher als die Kontrollgruppe waren, weil ein Gewöhnungseffekt eintrat. Der persönliche Standard der zur Beurteilung herangezogen wird, verändert sich als Reaktion auf Veränderungen im Lebenskontext (*response shift*). (iii) Individuelle Zielvergleiche: Der Einzelne wägt ab, inwiefern Ansprüche erfüllt sind und passt sie allenfalls an. Werden Ziele erreicht, steigt die Zufriedenheit (Frey & Stutzer, 2002, S. 12). Gut untersucht ist dieser Prozess im Rahmen der Arbeitszufriedenheit (vgl. Bruggemann et al., 1975).

Im Übrigen spielen auch Coping-Prozesse eine Rolle. Personen mit hohem Wohlbefinden haben die Tendenz, mehrdeutige Reize positiv zu interpretieren, sich an positive Reize zu erinnern und neutrale Ereignisse eher als positive Ereignisse wahrzunehmen. Somit werden eher Gedanken und Handlungen initiiert, die adaptiv und hilfreich sind (Eid & Diener, 2002, S. 636). Diese mentalen Prozesse ermöglichen auch, Wohlbefinden durch Interventionen nachweisbar zu beeinflussen (Mayring, 2000, S. 228).

### **3.4. Zusammenfassung**

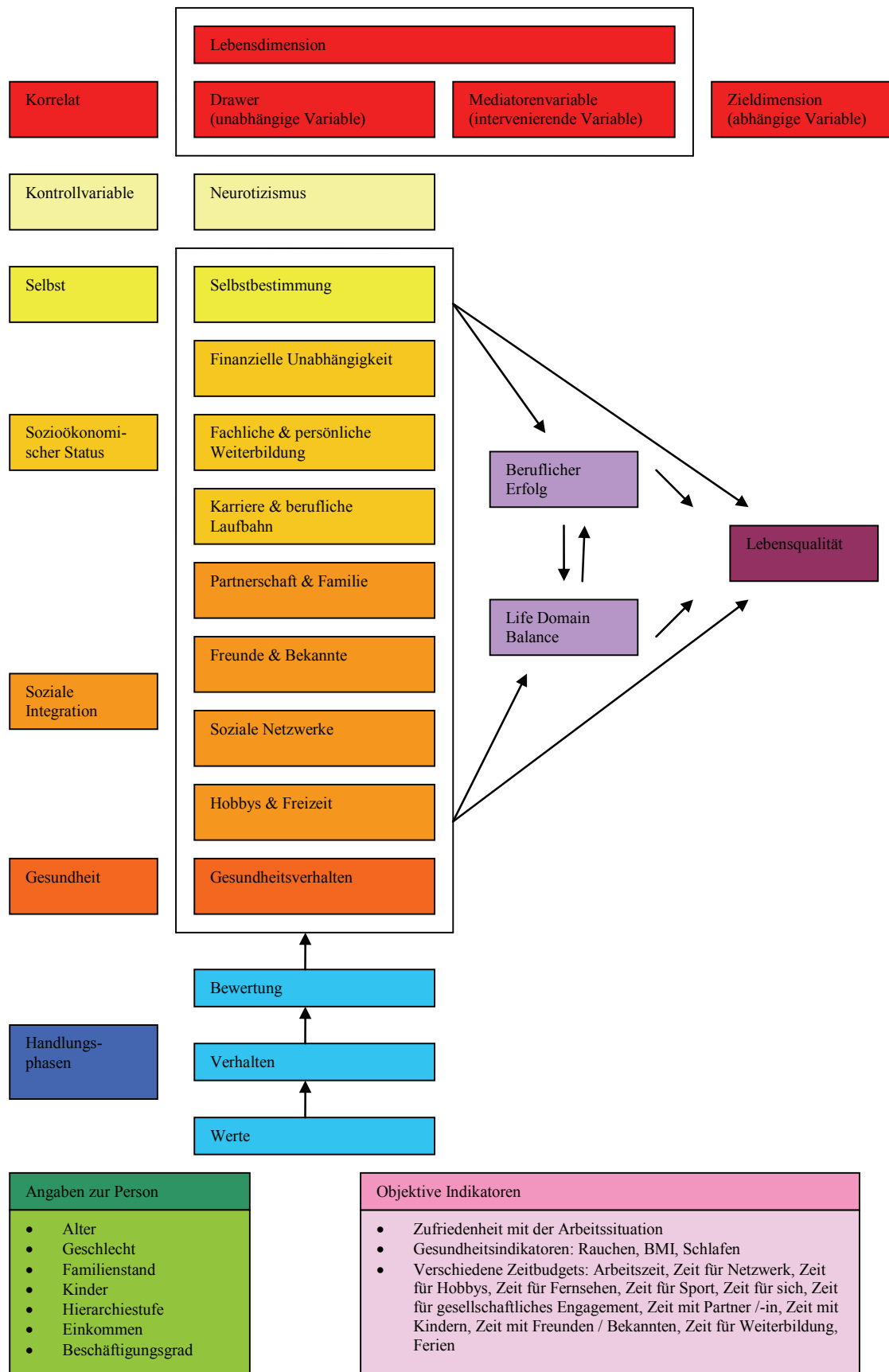
Das Untersuchungsmodell erfasst Wohlbefinden für die verschiedenen Lebensdimensionen mit expliziten Motiven (über Werten), Verhalten und Bewertungen (über Zufriedenheit).

## **4. Das Untersuchungsmodell**

### **4.1. Übersicht**

Abbildung 1 stellt das Untersuchungsmodell dar. Die Bezeichnungen der Lebensdimensionen wurden von Voser et al. (2008) übernommen. Demnach wird die Lebensqualität durch zwei, in der Disposition des Menschen liegende Faktoren beeinflusst: die Persönlichkeit (Neurotizismus wird nur als Kontrollvariable benutzt) und den Drawer Selbstbestimmung. Daneben spielen je nach Lebensphase unterschiedlich relevante Lebensdimensionen eine Rolle. Auf den sozioökonomischen Status beziehen sich vier Drawers (Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & Berufliche Laufbahn) sowie die Mediator-Variable Beruflicher Erfolg. Auf die soziale Integration beziehen sich ebenfalls vier Drawers (Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke sowie Hobbys & Freizeit). Auf den Gesundheitsaspekt bezieht sich der Drawer Gesundheitsverhalten. Die Mediator-Variable Life Domain Balance ist eine eigenständige Dimension. Nebst diesen subjektiven Faktoren spielen objektive Indikatoren bezüglich dem Gesundheitsverhalten und dem Zeitbudget eine Rolle. Die Lebensdimensionen werden durch Motive, Bewertungen und Verhalten einer Person bestimmt.

Abbildung 1: Das Untersuchungsmodell





## 4.2. Drawer Selbstbestimmung

Selbstbestimmung meint das Ausmass, inwiefern Ziele von einer Person selbst gewählt werden. Die Ziele können nach eigenen Bedürfnissen und Werten bestimmt und eigenverantwortlich kontrolliert werden. Die dazu notwendigen Mittel sind verfügbar (vgl. Ulich, 2005, S. 48). Damit verbunden ist Handlungsspielraum (Ulich, 2005, S. 183). Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und entspringt dem Machtmotiv.

<p><b>Hohe Werte:</b> Identifikation mit Zielen, da sie den Werten und Überzeugungen der Person entsprechen. Grosse Entscheidungskontrolle, die nötigen Mittel werden eigenverantwortlich kontrolliert.</p>	<p><b>Tiefe Werte:</b> Fremdbestimmung von Ziele, da sie external festgelegt werden. Kleine Entscheidungskontrolle – die nötigen Mittel werden nur geringfügig kontrolliert.</p>
---	--

## 4.3. Drawer Finanzielle Unabhängigkeit

Finanzielle Unabhängigkeit meint das Ausmass, mit dem vorübergehende finanzielle Belastungen (geringere Einnahmen, grössere Ausgaben) ohne Einschränkung für den momentanen Lebensstandard aufgefangen werden können. Dies beinhaltet auch finanzieller Handlungsspielraum dank einem überdurchschnittlichen Lebensstandard (vgl. Klusmann et al., 2005, S. 44). Dieser Drawer ist extrinsisch motiviert und entspringt dem Machtmotiv.

<p><b>Hohe Werte:</b> Dank einem finanziellen Polster werden vorübergehende finanzielle Belastungen ohne Einschränkungen auf den Lebensstandard aufgefangen. Finanzieller Handlungsspielraum ist vorhanden.</p>	<p><b>Tiefe Werte:</b> Vorübergehende finanzielle Belastungen sind mit einer Einschränkung des Lebensstandards verbunden. Es besteht kein finanzieller Handlungsspielraum.</p>
---	--

## 4.4. Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung

Fachliche & persönliche Weiterbildung bezieht sich auf jenen Bildungsvorgang, der bestehende Vorbildung vertieft oder erweitert. Dies kann über verschiedene Kanäle erfolgen (Gespräche, Lesen, Besuch von Kursen oder Tagungen). Die persönliche Weiterentwicklung verbessert das Selbst (vgl. Ryff, 1989, S. 1072). Dieser Drawer ist (tendenziell) intrinsisch motiviert und entspringt dem Macht- und / oder Leistungsmotiv.

<p><b>Hohe Werte:</b> Mittels verschiedenen Massnahmen wird die fachliche Weiterbildung und persönliche Weiterentwicklung gefördert.</p>	<p><b>Tiefe Werte:</b> Es werden kaum Anstrengungen für die fachliche Weiterbildung und persönliche Weiterentwicklung unternommen.</p>
--	--

## 4.5. Drawer Karriere & berufliche Laufbahn

Karriere & berufliche Laufbahn bezieht sich i. e. S. auf das Erklimmen einer hierarchische Position innerhalb einer Organisation, i. w. S. die organisationsunabhängige Entwicklung von Fertigkeiten und Expertisen (Weinert, 2004, S. 24). Dieser Drawer ist (tendenziell) extrinsisch motiviert und entspringt dem Macht- und / oder Leistungsmotiv.

<p><b>Hohe Werte:</b> Es erfolgt eine aktive Auseinandersetzung mit der Karriere / beruflichen Laufbahn. Bestehende Aufstiegsmöglichkeiten werden beachtet.</p>	<p><b>Tiefe Werte:</b> Es erfolgt kaum eine Auseinandersetzung mit Karriere / beruflichen Laufbahn. Bestehende Aufstiegsmöglichkeiten werden wenig beachtet.</p>
---	--

#### 4.6. Drawer Partnerschaft & Familie

Partnerschaft & Familie bezieht sich auf positive und enge Beziehungen im engsten Umfeld einer Person (vgl. Ryff, 1989, S. 1072). Dies erfordert, dass Zeit und Energie aufgewendet wird und ein Austausch stattfindet (vgl. Fahrenberg et al., 2000, S. 58). Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und entspringt dem Anschlussmotiv.

**Hohe Werte:** In Partnerschaft und Familie findet ein Austausch statt. Es wird dafür Zeit und Energie aufgewendet, so dass warme, befriedigende und vertrauensvolle Beziehungen möglich werden.

**Tiefe Werte:** In Partnerschaft und Familie findet kaum ein Austausch statt. Es wird dafür wenig Zeit und Energie aufgewendet, so dass die Beziehungsqualität eingeschränkt ist.

#### 4.7. Drawer Freunde & Bekannte

Freunde & Bekannte beziehen sich auf das weitere Umfeld einer Person. Dafür muss Zeit und Energie aufgewendet werden, so dass ein Austausch stattfindet (vgl. Fahrenberg et al., 2000, S. 59). Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und entspringt dem Anschlussmotiv.

**Hohe Werte:** Mit Freunden / Bekannten findet ein vertiefter Austausch statt. Dafür wird Zeit / Energie aufgewendet, vertiefte Beziehungen sind möglich.

**Tiefe Werte:** Mit Freunden / Bekannten findet wenig Austausch statt. Dafür wird wenig Zeit/Energie aufgewendet, es gibt kaum vertiefte Beziehungen.

#### 4.8. Drawer Soziale Netzwerke

Netzwerke bezieht sich auf Verhaltensweisen, mit denen soziale Beziehungen im beruflichen Kontext aufgebaut, genutzt und gepflegt werden (Wolff & Moser, 2006, S. 162). Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und entspringt Anschlussmotiv.

**Hohe Werte:** Soziale Netzwerke werden aufgebaut, genutzt und gepflegt.

**Tiefe Werte:** Soziale Netzwerke werden kaum aufgebaut, genutzt und gepflegt.

#### 4.9. Drawer Hobbys & Freizeit

Hobbys & Freizeit beziehen sich auf ausserberufliche Aktivitäten. Wichtig sind die Länge, der Erholungswert und die Abwechslung des von Freizeitaktivitäten sowie der Bezug von Ferien (vgl. Fahrenberg et al., 2000, S. 58). Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und kann dem Anschluss-, Macht- oder Leistungsmotiv entspringen.

**Hohe Werte:** Ausserberufliche Aktivitäten werden gepflegt, Ferien werden bezogen.

**Tiefe Werte:** Ausserberufliche Aktivitäten werden kaum gepflegt, Ferien werden nur teilweise bezogen.

#### 4.10. Drawer Gesundheitsverhalten

Unter Gesundheitsverhalten wird eine präventive Lebensweise verstanden, welche dazu dient, Schäden fern zu halten, die Fitness zu fördern und somit auch die Lebenserwartung zu verlängern (Schwarzer, 2004, S. 3). Risikoverhaltensweisen wie Rauchen sind das Gegenteil davon. Dieser Drawer ist intrinsisch motiviert und ist letztlich biogen motiviert.

**Hohe Werte:** Gesundheitsförderliche Handlungsweisen (z. B. Schlaf, Ernährung, Bewegung, Alkohol) werden vorgenommen. Es wird versucht, gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

**Tiefe Werte:** Es wird wenig Gewicht auf gesundheitsförderliche Handlungen gelegt. Das Verhalten kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

#### 4.11. Mediator-Variable Life Domain Balance

Unter Life Domain Balance wird das Ausbalancieren verschiedener Lebensbereiche verstanden. Es geht um das Ausbalancieren zwischen Belastungen / Anforderungen und Ressourcen unter Berücksichtigung vorhandener Puffer (Kastner, 2004, S. 34). Diese Mediator-Variable ist intrinsisch motiviert und kann auf verschiedenen Motiven beruhen

**Hohe Werte:** Verschiedene Lebensbereiche werden mit Zeit und Engagement verfolgt. Die Belastungen/Anforderungen stehen im Gleichgewicht mit den vorhandenen Ressourcen.

**Tiefe Werte:** Ein Lebensbereich wird einseitig fokussiert, annahmegemäss die Arbeit. Die Belastungen/Anforderungen sind nicht im Gleichgewicht mit den vorhandenen Ressourcen.

#### 4.12. Mediator-Variable Beruflicher Erfolg

Beruflicher Erfolg bezieht sich auf berufliche Anforderungen und Herausforderungen, die erfüllt werden (vgl. Fahrenberg et al., 2000, S. 58). Diese Mediator-Variable ist tendenziell extrinsisch motiviert und entstammt dem Macht- und /oder Leistungsmotiv.

**Hohe Werte:** Anspruchsvolle berufliche Aufgaben und Herausforderungen werden gemeistert, hochgesteckte Ziele werden erreicht.

**Tiefe Werte:** Wenige anspruchsvolle berufliche Aufgaben und Herausforderungen werden gemeistert, hochgesteckte Ziele werden nicht erreicht.

#### 4.13. Kontrollvariable Neurotizismus

Das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus bezieht sich auf die emotionale Stabilität. Dies beinhaltet, wie rasch eine Person unter Stress aus dem Gleichgewicht kommt, wie Probleme bewältigt werden, ob zu unrealistischen Ideen geneigt wird und wie Bedürfnisse kontrolliert werden können (Costa & McCrae, 1992; zit. nach Pervin et al., 2005, S. 322).

**Hohe Werte (Neurotizismus):** Besorgt, nervös, emotional, unsicher, unzulänglich, hypochondrisch, launenhaft, unangepasste Problembewältigung, kaum in der Lage Bedürfnisse zu kontrollieren.

**Tiefe Werte (Emotionale Stabilität):** Ruhig, entspannt, unemotional, ausdauernd, sicher, selbstzufrieden, unerschütterlich, angepasste Problembewältigung, Bedürfnisse können kontrolliert werden.

#### 4.14. Lebensqualität WHOQOL-BREF

Der WHOQOL-BREF unterscheidet fünf Domänen von Lebensqualität (Angermayer et al., 2000). Die **Domäne Physisch** erfasst die Wahrnehmung von Schmerz und körperlichen Beschwerden, die Energie und Ausdauer für die Bewältigung der Aufgaben des Alltags sowie die Erholung durch Schlaf. Die **Domäne Psychisch** umfasst positive Gefühle, die Beeinträchtigung durch negative Gefühle, die Denk- und Lernfähigkeit, die Selbstachtung und die Zufriedenheit der Person mit ihrem Aussehen und ihrer körperlichen Erscheinung. Die **Domäne Soziale Beziehungen** umfassen die persönlichen Beziehungen, die erhaltene

praktische soziale Unterstützung sowie die Zufriedenheit mit sexuellen Aktivitäten. Die **Domäne Umwelt** umfasst die physische Sicherheit und Schutz im Lebensumfeld, die Wohnbedingungen, die vorhandenen finanziellen Mittel, die Gesundheits- und Sozialversorgung, die Information und Weiterbildung, die Erholung und Freizeit. Die **Domäne Global** erfasst die Beurteilung der Lebensqualität und die Zufriedenheit mit der Gesundheit.

## 5. Testtheorie

### 5.1. Definition von Test

In der Testtheorie hat sich die Definition von Lienert (1967; zit. nach Rost, 2004, S. 17) durchgesetzt. Demnach ist ein psychometrischer Test „ein wissenschaftliches Routineverfahren zur Untersuchung eines oder mehrerer empirisch abgrenzbarer Persönlichkeitsmerkmale mit dem Ziel einer möglichst quantitativen Aussage über den relativen Grad der individuellen Merkmalsausprägung“. Das Befragungsinstrument enthält die folgenden drei Arten (Rost, 2004, S. 43ff): Persönlichkeitsfragebogen (für die Kontrollvariable Neurotizismus), Motivations- und Interessensfragebogen (für Fragen nach Motiven und Zufriedenheit) und Verhaltensfragebogen (für Fragen zu Verhalten und den objektiven Indikatoren). Diese Tests erfordern ein Mindestmass an kognitiver Einsicht und eine Offenbarungsbereitschaft, welche bei Führungskräften vorhanden sein dürften (Rost, 2004, S. 52).

### 5.2. Testkonstruktion

Die Testkonstruktion umfasst nach Bühner (2006, S. 46ff) zehn Stufen, wobei näher auf die Itemkonstruktion (Stufe drei) und die Gütekriterien (Stufe acht) eingegangen wird.

#### 5.2.1. Itemkonstruktion

Ein Item ist die kleinste Beobachtungseinheit in einem Test und besteht aus Itemstamm und Antwortformat (Rost, 2004, S. 55). Der **Itemstamm** stellt die Situation dar, in der die Person ihr Testverhalten zeigen soll, z. B eine Frage oder ein Bild. Die Frage sollte einfach, klar und direkt formuliert sein, aus nicht mehr als 20 Wörtern bestehen und nur einen Gedanken beinhalten. Doppelte Verneinungen und Wörter wie "alle", "immer", "keine", "nie" sind wegen möglicher Mehrdeutigkeit zu vermeiden (Schmid, 1992, S. 93).

Bei den **Antwortformaten** wird zwischen freien oder gebundenen Antworten unterschieden (Rost, 2004, S. 59). Bei der gebundenen Antwort muss die Person im Gegensatz zur freien Antwort die Itemantwort nicht formulieren, sondern hat einen eingeschränkten Verhaltensbereich zur Auswahl. Dies vereinfacht die Antwort, kann aber zu Verzerrungen im Sinne von sozialer Erwünschtheit führen (Bühner, 2006, S. 60f). Gebundene Antwortformate verwenden häufig eine Likert-Skala. Dabei muss die einzelne Position eines Items nicht gekannt werden, jedem Item steht eine positive oder negative Haltung gegenüber (Rost, 2004, S. 50). Bei einer ungeraden Anzahl ist eine neutrale Haltung möglich. Ein

Item kann verschiedene Skalenniveaus aufweisen. Innerhalb eines Tests sollten Items ähnlich sein, da sie dasselbe Merkmal einer Person ansprechen. Damit kein Bereich breiter gemessen wird, sollte jeder Bereich mit gleich vielen, mindestens jedoch drei, Items befragt werden (Bühner, 2006, S. 48). Inhaltsgleiche Items sollten ausgesondert werden. Durch die Umpolung von einzelnen Items, kann einer Antworttendenz vorgebeugt werden. Um Reihenfolgeeffekte auszuschliessen, empfiehlt sich eine zufällige Itemreihenfolge.

### 5.2.2. Gütekriterien

Für eine Verwendung als fundiertes Messinstrument muss ein Test gewisse Ansprüche erfüllen, welche als Gütekriterien bezeichnet werden (Rauchfleisch, 2005, S. 64ff). Dabei wird zwischen Haupt- und Nebengütekriterien unterschieden.

#### Hauptgütekriterium Objektivität

Objektivität ist die Voraussetzung für die beiden anderen Hauptgütekriterien (Rost, 2004, S. 33). Sie besagt, dass die Durchführung, Auswertung und Interpretation des Tests unabhängig von der Person des Auswerters sind. Drei Arten von Objektivität können unterschieden werden (Bühner, 2006, S. 34f). **Durchführungsobjektivität** ist gegeben, wenn durch eine klare Instruktion genau definiert ist, wie und unter welchen Bedingungen ein Test durchzuführen ist. **Auswertungsobjektivität** ist gewährleistet, wenn alle testauswertenden Personen – etwa dank Schablonen oder Auswertungsblättern – zu den gleichen Werten kommen. **Interpretationsobjektivität** wird erreicht durch eine ausreichend grosse Normstichprobe, geprüfte Gütekriterien und standardisierte Interpretationen.

Weil der Fragebogen über eine IT-Plattform gemäss einer Instruktion ausgefüllt werden kann, ist die Durchführungsobjektivität gewährleistet. Die Auswertung ist standardisiert. Erste standardisierte Interpretationen liegen vor.

#### Hauptgütekriterium Reliabilität

Reliabilität ist das Ausmass, wie genau der Test das misst, was er misst, unabhängig davon, ob der dieses Merkmal auch zu messen beansprucht (Rost, 2004, S. 33). Es geht somit um Messgenauigkeit, respektive Zuverlässigkeit bei wiederholter Messung. Dabei werden drei Reliabilitätsarten unterschieden (Bühner, 2006, S. 35f). Die **innere Konsistenz** erfasst den inneren Zusammenhang der Items (eines Bereiches). Sie wird standardmässig erfasst mit dem Cronbach- $\alpha$ -Koeffizient. Daneben ist auch die mittlere Interitemkorrelation zu berechnen, um die Homogenität der Skalen zu überprüfen (Bühner, 2006, S. 133). Die **Retest-Reliabilität** (oder Stabilität) erfasst die Stabilität von Testresultaten im Zeitablauf. Dabei werden dieselben Testpersonen mehrmals mit dem gleichen Test untersucht. Die **Paralleltestreliabilität** berechnet die Korrelation zwischen zwei Tests, welche dieselbe Eigenschaft oder Fähigkeit mittels verschiedenen Items erfasst.

Der Fragebogen ist insbesondere auf die innere Konsistenz zu überprüfen. Nicht überprüft werden die Retest-Reliabilität – da externe Umstände temporär die Lebensqualität beeinflussen (vgl. Kapitel 1.2.2.) und die Paralleltestreliabilität.

### **Hauptgütekriterium Validität**

Validität ist das wichtigste, empirisch aber am schwierigsten zu überprüfbares Gütekriterium. Unter Validität versteht man das Ausmass, inwieweit der Test das misst, was er messen soll (Rost, 2004, S. 33). Damit ist die Gültigkeit der Messung oder die Aussagefähigkeit der Testergebnisse bezüglich der Messintention gemeint. Es werden drei Validitätsarten unterschieden (Bühner, 2006, S. 36f). Die **Inhaltsvalidität** überprüft, ob ein Test oder ein Testitem das zu messende Merkmal auch wirklich erfasst. Aus einer Vielzahl von möglichen Items soll eine repräsentative Itemmenge ausgewählt werden, welche das interessierende Merkmal abbildet. Dabei geht es nicht nur um einen statistischen Homogenisierungsprozess, sondern auch um logische und fachliche Überlegungen (Bühner, 2006, S. 36f). Bei der **Kriteriumsvalidität** geht es um den Zusammenhang zwischen der Testleistung und dem Kriterium, mit denen der Test aufgrund seines Messanspruches korrelieren sollte. Es wird anhand multipler Regression überprüft, in welchem Ausmass der Test entweder einen momentanen Zustand (Übereinstimmungsvalidität) oder eine später beobachtbare Verhaltensweise (Vorhersagevalidität) erfasst. Bei der **Konstruktvalidität** geht es um Aussagen darüber, wie angemessen ein Test das erfasst, was er zu messen beansprucht. Dabei werden entweder Korrelationen mit Tests gleicher oder ähnlicher Gültigkeitsbereiche ermittelt (konvergente Validität) oder Korrelationen mit Tests anderer Gültigkeitsbereiche (diskriminante Validität) erforscht.

Der Fragebogen basiert auf einer hier vorgestellten theoretischen Fundierung sowie den Vorarbeiten von Voser et al. (2008), so dass die Inhaltsvalidität gegeben sein dürfte. Die Kriteriumsvalidität wird mittels multipler Regression überprüft, die Konstruktvalidität wird mittels konvergenter Validität mit dem WHOQOL-BREF-Fragebogen sowie mittels Korrelations- und Regressionsanalysen untersucht.

### **Nebengütekriterien**

Nebst den Hauptgütekriterien ist das wichtigste Nebengütekriterium die **Normierung** (Rost, 2004, S. 41). Auf eine Normierung wurde verzichtet, da das Befragungsinstrument noch in der Entwicklungsphase ist. Bezüglich der anderen Nebengütekriterien ist zu bemerken, dass die **Ökonomie** mit der kurzen Durchführungszeit und der einfachen, elektronischen Handhabung erfüllt sein dürfte. Auch die **Nützlichkeit** ist gegeben, weil kein vergleichbarer Test über die Lebensqualität für die spezifische Gruppe Führungskräfte existiert. Die **Vergleichbarkeit** ist nicht erfüllt, weil keine Parallelformen vorhanden sind.

## II EMPIRISCHER TEIL

### 6. Methode und Vorgehen

#### 6.1. Formulierung der Fragestellung und Hypothesen

Diese Arbeit geht folgender **Fragestellung** nach: Mit welchen Items lassen sich die neun Drawers der Lebensorientierung (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & berufliche Laufbahn, Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit, Gesundheitsverhalten) sowie die beiden Mediator-Variablen (Life Domain Balance, Beruflicher Erfolg) operationalisieren, so dass sie die Lebensqualität von Führungskräften erklären? Dabei werden die folgenden **Hypothesen** empirisch überprüft:

1. Valide Konstrukte:
  - a) Drawers, Mediator-Variablen und objektive Indikatoren sind valide Konstrukte.
  - b) Führungskräfte haben eine höhere Lebensqualität als der Durchschnitt.
  - c) Führungskräfte haben die gleichen Neurotizismuswerte wie der Durchschnitt.
2. Zusammenhangshypothesen:
  - a) Die neun Drawers korrelieren positiv mit der Lebensqualität.
  - b) Die beiden Mediator-Variablen korrelieren positiv mit der Lebensqualität.
  - c) Alle neun Drawers korrelieren positiv mit der Life Domain Balance.
  - d) Life Domain Balance korreliert positiv mit dem beruflichen Erfolg.
  - e) Objektive Indikatoren korrelieren positiv mit der Lebensqualität.
  - f) Objektive Indikatoren korrelieren positiv mit ausgewählten Lebensdimensionen.
3. Mediator-Hypothesen:
  - a) Life Domain Balance mediiert (partiell) den jeweiligen Zusammenhang zwischen den Drawers und Lebensqualität.
  - b) Life Domain Balance mediiert (partiell) den Zusammenhang zwischen beruflichem Erfolg und Lebensqualität.
  - c) Beruflicher Erfolg mediiert (partiell) den jeweiligen Zusammenhang zwischen den Drawers und Lebensqualität.
  - d) Beruflicher Erfolg mediiert (partiell) den Zusammenhang zwischen Life Domain Balance und Lebensqualität.
4. Regressionshypothesen: Die Drawers erklären die Lebensqualität und die Mediator-Variablen. Es gibt Unterschiede nach Lebensphase, Hierarchiestufe und Geschlecht.
5. Kontrollvariable: Hypothesen 2, 3 und 4 gelten auch dann, wenn für das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus kontrolliert wird.

Diese Hypothesen entsprechen grösstenteils der Untersuchung von Voser et al. (2008). Neu hinzugefügt ist Hypothese 1c und 5 für die Kontrollvariable Neurotizismus. Die neu berücksichtigten objektiven Indikatoren führten zur Ergänzung von Hypothese 1a und den zusätzlichen Hypothesen 2e und 2f. Zusätzlich sind auch Hypothesen 1b.

## 6.2. Fragbogen

Das Befragungsinstrument basiert auf der Untersuchung von Voser et al. (2008). Sie entwickelten einen Fragebogen mit insgesamt 201 Items, wovon 121 Items statistisch signifikant waren und in einem verkürzten Instrument zusammengefasst wurden (Anhang 1). Das verkürzte Instrument bedurfte aber aus verschiedenen Gründen der Überarbeitung: (i) der Fokus lag stärker auf Einstellungen und Bewertungen und weniger auf dem Verhalten; (ii) pro Drawer waren eine unterschiedliche Anzahl Items relevant (5-16 Items); (iii) die Fragen waren auf verschiedenem Niveau formuliert (sehr allgemein, sehr spezifisch); (iv) die allgemein formulierten Wertefragen waren nicht signifikant; (v) Persönlichkeitsmerkmale fehlten; (vi) die wenigen objektiven Indikatoren waren teilweise nicht signifikant, (vii) die Angaben zur Person waren sehr ausführlich.

Das verwendete Befragungsinstrument umfasst 143 Items und kann in gut 20 Minuten ausgefüllt werden. 140 Items sind Pflichtfragen, 3 Items zur Person am Ende des Fragebogens können freiwillig ausgefüllt werden. Die gebundenen Antwortformate basieren wie bei Voser et al. (2008) auf einer fünfstufigen Likert-Skala. Anhang 2 zeigt den Fragebogen nach Lebensdimensionen, Anhang 3 zeigt das verwendete Befragungsinstrument.

Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die Herkunft der verwendeten 107 Items. 27 Items wurden direkt von der Untersuchung von Voser et al. (2008) übernommen (vgl. Anhang 2). 56 Items wurden auf drei Arten umgewandelt: (i) Bei 49 Items wurde die Art der Frage geändert, z. B. eine Einstellungsfrage in eine Wertefrage umgewandelt; (ii) 6 Items wurden getrennt, um nur ein Konzept zu erfragen (z. B. wurde das Item „Die Familie / Partnerschaft nimmt in meinem Leben eine wichtige Rolle ein“ umformuliert in Items „Meine Familie ist mir wichtig“ und „Meine Partnerschaft ist mir wichtig“); (iii) 1 Item wurde zusammengefasst (verschiedene Aspekte des Gesundheitsverhaltens wurden zusammengefasst in „Ich handle nach gesundheitsförderlichen Prinzipien, d. h. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung“). 24 Items wurden neu entwickelt. Dabei handelt es sich um 15 Fragen zu den objektiven Indikatoren, welche aus der Literatur abgeleitet wurden. Die übrigen 9 Items lehnen sich entweder an Themen an, die im Fragebogen von Voser et al. (2008) enthalten sind oder an die Networkingskala von Wollf & Moser (2006). Bei allen Fragen wurde darauf geachtet, ein mittleres Abstraktionsniveau zu verwenden.

Überdies wurden 25 Items aus der Kurzversion des validierten Fragebogen WHOQOL-BREF von Angermeyer et al. (2000) übernommen. Dabei wurde eine Frage wie in der Vor-



untersuchung weggelassen („Wie gut können Sie sich fortbewegen?“), weil sie im Kontext von Schweizer Führungskräften als nicht relevant erachtet wurde. Diese 25 Items dienen zur Operationalisierung der abhängigen Variable Lebensqualität. Für die Kontrollvariable Neurotizismus wurden zusätzlich die 12 entsprechenden Items aus dem validierten Fragebogen NEO-FFI von Borkenau und Ostendorf (1993) entnommen.

Tabelle 1: Übersicht über die Items des Befragungsinstrumentes

Item	Herkunft der Items	Anzahl Items		
		Total	Selbst entwickelt	Voser et al. (2008) <sup>1</sup>
Lebensdimensionen				
- jeweils 3 Wertefragen	Voser et al. (2008)	35	2	8 / 25
- jeweils 3 Verhaltensfragen	selbst entwickelt	35	6	8 / 21
- jeweils 1 Zufriedenheitsfrage		13	0	3 / 10
Zufriedenheit Arbeitssituation		1	0	1
Objektive Indikatoren	Voser et al. (2008) selbst entwickelt	16	15	1 / 0
Lebensqualität	WHOQOL-BREF	25	Ja	Ja
Kontrollvariabel Neurotizismus	NEO-FFI	12	Ja	Nein
Angaben zur Person	Voser et al. (2008) selbst entwickelt	7	1	6 / 0
Total		107 (plus 37)	24 (plus 12) <sup>2</sup>	27 / 56 (plus 25) <sup>3</sup>

<sup>1</sup> Die erste Zahl betrifft die übernommenen Items, die zweite Zahl die leicht umformulierten Items.

<sup>2</sup> 12 Items aus dem NEO-FFI (Borkenau & Ostendorf, 1993).

<sup>3</sup> 25 Items aus WHOQOL-BREF (Angermeyer et al., 2000).

Grundsätzlich wurden pro Lebensdimension jeweils drei werte- und verhaltensbezogene Fragen sowie eine Zufriedenheitsfrage formuliert. Der Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung hat jedoch zwei Zufriedenheitsfragen, um zwischen fachlicher Weiterbildung und persönlicher Weiterentwicklung zu differenzieren. Der Drawer Familie & Partnerschaft hat vier Wertefragen, fünf Verhaltensfragen und zwei Zufriedenheitsfragen, um zwischen Familie und Partnerschaft zu differenzieren. Die Reihenfolge der Bereiche basiert auf dem handlungspsychologischen Phasenmodell von Heckhausen (1989) (vgl. Kapitel 3.). Die Motivationsphase wird mit Wertefragen geprüft, die aktionale Volitionsphase wird mit Verhaltensfragen erfasst, die postaktionale Motivationsphase wird mit Zufriedenheitsfragen erforscht. Die objektiven Indikatoren dienen der Überprüfung der Verhaltensangaben. Die Fragen wurden so formuliert, dass sie die habituelle Lebensqualität (*trait*) erfassen. Innerhalb der jeweiligen Kategorie (Werte, Verhalten, Bewertung) sind die Items nach einer immer gleichen Reihenfolge gemischt, wobei Items aus ähnlichen Drawers nicht aufeinander folgen.

Es wurde darauf geachtet, dass sich jeweils eine Wert- und Verhaltensfrage entsprechen (z. B. Wertfrage: „Es ist mir wichtig, Ferien zu machen“, Verhaltensfrage: „Ich beziehe den mir zustehenden Ferienanspruch“). Es wurde eine einheitliche Formulierung verwendet. Wertefragen beginnen mit „Es ist mir wichtig...“, Verhaltensfragen mit „Ich“ gefolgt von einem Verb (z. B. „Ich arbeite“). Alle Wertefragen und alle bis auf vier Verhaltensfragen sind positiv formuliert. Die Zufriedenheitsfrage bezieht sich auf die gesamte Lebensdimension. Sie beginnt mit der Formulierung „Ich bin zufrieden mit...“. Damit ist die kognitive Komponente verdeutlicht und ein Zusammenhang mit den expliziten Motiven hergestellt.

Bei den objektiven Indikatoren ist für neun der elf Lebensdimension mindestens ein Item definiert. Für die Dimensionen Karriere & berufliche Laufbahn und Beruflicher Erfolg liess sich dafür kein sinnvoller objektiver Indikator finden. Die erfragte Hierarchiestufe ist dafür nicht geeignet. Zwölf Fragen betreffen die Zeitaufteilung der verschiedenen Drawers, vier Items beziehen sich auf die Gesundheit. Das zu keinem Drawer gehörende Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation wurde von Voser et al. (2008) übernommen. Die Angaben zur Person sind auf das Minimum gekürzt. Einerseits soll bei den Probanden das Gefühl der Anonymität nicht beeinträchtigt werden, andererseits hatten sich gewisse Items bei der Erhebung von Voser et al. (2008) als nicht signifikant herausgestellt.

### **6.3. Planung und Vorbereitung der Erhebung**

#### **6.3.1. Methode**

Aus verschiedenen Gründen wurde eine Online-Befragung durchgeführt: Die Zielgruppe Führungspersonen ist mit dem Computer vertraut, die Handhabung ist einfacher und kostengünstiger und die Auswertung ist weniger fehleranfällig, weil die Daten direkt ins SPSS übertragen werden können. Die Befragung wurde zwischen dem 30. Juni und dem 8. August 2008 durchgeführt, nach der Halbzeit wurde ein Erinnerungsmail verschickt.

#### **6.3.2. Stichprobe**

Die Stichprobe für die Untersuchung wurde folgendermassen zusammengestellt (vgl. Anhang 5). (i) Direktansprache von Führungspersonen aus dem Bekanntenkreis; (ii) Ansprache im Freundes- und Bekanntenkreis mit der Bitte um Weiterleitung der Anfrage; (iii) Ansprache von 26 Personen an zwei Veranstaltungen des iafob. Die Mitwirkungswilligen erhielten ein Dankesmail für ihre Teilnahmebereitschaft. Insgesamt meldeten sich 314 Personen. 238 Personen begannen mit der Beantwortung und 233 Personen (74 Prozent) beantworteten den Fragebogen vollständig und wurden in die Auswertung einbezogen.

Bei der Zusammensetzung der Stichprobe wurde auf die Heterogenität der vertretenen Firmen und Branchen geachtet. Die höchste Teilnehmerzahl aus einer Unternehmung wurde auf 12 Personen (4 Prozent der Gesamtstichprobe) festgelegt. Bei drei Unternehmen gaben je 10 Personen ihre Teilnahmebereitschaft bekannt. Mit Ausnahme der Landwirt-

schaft sind alle Branchen vertreten. Die grösste vertretene Berufsgruppe ist die Branche Banken, Versicherungen, Revision und Treuhand (21 Prozent der Gesamtstichprobe, 20 verschiedene Arbeitgeber). Dabei handelt es sich um eine fundierte Schätzung, bis auf 10 Personen ist der Arbeitgeber der teilnahmebereiten Personen bekannt.

Tabelle 2 zeigt demographische Merkmale der Stichprobe. Männer und Frauen unterschieden sich signifikant bezüglich Beschäftigungsgrad (Frauen haben tieferes Arbeitspensum), Einkommen (Frauen verdienen weniger), Lebensform (Frauen leben vermehrt ohne Partner) und Kinder (Frauen haben weniger Kinder). Männer und Frauen unterscheiden sich nicht bezüglich dem Alter und der Hierarchiestufe (vgl. Anhang 9 für den Chi-Quadrat Test).

Tabelle 2: Demographische Merkmale der Stichprobe (N = 233)

Kategorie	Werte	Gesamt		Männer		Frauen	
		N	in %	N	in %	N	in %
Geschlecht		233	100	180	77.3	53	22.7
Altersklassen	Bis 35 Jahre	10	4.3	7	3.9	3	5.7
	36 – 45 Jahre	118	50.6	91	50.6	27	50.9
	46 – 55 Jahre	73	31.3	54	30.0	19	35.9
	56– 65 Jahre	26	11.2	23	12.8	3	5.7
	Über 65 Jahre	6	2.6	5	2.8	1	1.9
Hierarchiestufe	Verwaltungsrat	4	1.7	4	2.2	0	0
	CEO	28	12.0	23	12.8	5	9.4
	Mitglied der Geschäftsleitung	47	20.2	40	22.2	7	13.2
	Abteilungs- / Bereichsleiter/-in	84	26.1	61	33.9	23	43.4
	Projektleiter /-in	14	6.0	12	6.8	2	3.8
	Gruppen- / Teamleiter /in	27	11.6	18	10.0	9	17.0
	Selbstständig	29	12.4	22	12.2	7	13.2
Beschäftigungsgrad in Prozent	100	195	83.7	164	91.1	31	58.4
	90	11	4.7	8	4.4	3	5.7
	80	15	6.4	4	2.2	11	20.8
	70	4	1.7	1	0.6	3	5.7
	60	2	.9	1	0.6	1	1.9
	50	6	2.6	2	1.1	4	7.6
Jahreseinkommen in Franken	Bis 99'999	17	7.3	5	2.8	12	22.6
	100'000 – 199'999	77	33.0	55	30.6	22	41.5
	200'000 – 299'999	35	15.0	35	19.4	0	0
	300'000 – 399'999	13	5.6	12	6.7	1	1.9
	400'000 –1'000'000	13	5.6	12	6.7	1	1.9
	Keine Angaben	78	33.5	61	33.9	17	32.1
Lebensform	Mit Partner /-in	211	90.6	170	94.4	41	77.4
	Ohne Partner /-in	22	9.4	10	5.6	12	22.6
	Mit Kind / Kindern lebend	135	57.9	115	63.9	20	37.7
	Ohne Kinder lebend	98	42.1	65	36.1	33	62.3
Anzahl Kinder	0	60	25.8	32	17.8	28	52.8
	1	32	13.7	29	16.1	3	5.7
	2	96	41.2	80	44.4	16	30.2
	3	34	14.6	30	16.7	4	7.6
	4 - 5	11	4.7	9	5	2	3.8

### 6.3.3. Pretest

Der Pretest wurde mit fünf Personen ( $n = 5$ ) durchgeführt (Anhang 4). Daraufhin wurden bei fünf Items kleinere sprachliche Änderungen vorgenommen und Tippfehler eliminiert. Zwei Fragen im Drawer Partnerschaft & Familie wurden hinzugefügt, um eine ähnliche Formulierung wie beim Drawer Freunde & Bekannte zu haben. Sechs Fragen zum objektiven Verhalten wurden hinzugefügt. Drei Fragen wurden als freiwillig definiert und an den Schluss des Fragebogens gesetzt. In Frageblock Partnerschaft & Familie wurde die Reihenfolge so geändert, dass in aufsteigender Reihenfolge nach der Enge der sozialen Beziehung gefragt werden konnte. Zwecks Vereinfachung der Darstellung wurde eine Frage einem anderen Block zugeordnet. Die erste Frage aus dem Neo-FFI wurde positiv formuliert, weil alle Probanden diese als unverständlich erachteten. Zudem wurden pro Frageblock die Anzahl Fragen sowie der Prozentsatz der bereits beantworteten Fragen angegeben, um den Rücklauf und das Ausfüllen des gesamten Fragebogens zu fördern. Die gebundenen Antwortformate wurden aus optischen Gründen sprachlich vereinfacht, inhaltlich aber unverändert gelassen. Bei einem Frageblock wurde eine falsche Ratingskalierung korrigiert. Die Probanden brauchten gut 20 Minuten für das Ausfüllen des Fragebogens.

## 7. Darstellung der Ergebnisse

### 7.1. Testkonstruktion (Hypothese 1)

#### 7.1.1. Drawers und Mediator-Variablen (Hypothese 1a)

Die Items zur Operationalisierung der verschiedenen Lebensdimensionen weisen grösstenteils gute Reliabilitätswerte auf. Tabelle 3 gibt einen Überblick über die Cronbach- $\alpha$ -Koeffizienten, die Trennschärfen und Interitemkorrelationen sowie die Werte, wenn die Items mit ungenügender Trennschärfe ausgeschlossen werden. Für den Drawer Partnerschaft & Familie wurde zudem eine verkürzte Version berechnet. Diese beinhaltet wie die anderen Drawers jeweils drei Werte- und Verhaltensfragen. Anhang 6 zeigt die Trennschärfekoeffizienten und die Effekte der internen Konsistenz der einzelnen Items der jeweiligen Lebensdimensionen.

Bezüglich der inneren Konsistenz der verschiedenen Lebensdimensionen kann festgestellt werden, dass der **Cronbach- $\alpha$ -Koeffizient** mit einer Ausnahme über dem Wert von .70 liegt. Dies gilt auch für den verkürzten Drawer Partnerschaft & Familie. Beim Drawer Finanzielle Unabhängigkeit liegt das Cronbach- $\alpha$  aber auch über dem Wert .50, dem Mindestmass für eine reliable Skala. Somit passen in allen Lebensdimensionen die Items inhaltlich zur Skala (Bühner, 2006, S. 132).

Die **Trennschärfen** sind mittel bis hoch ( $> .30$ ) bei sieben Dimensionen: Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit, Gesundheitsverhalten und Life Domain Balance. Die Trennschärfen sind niedrig

( $.04 < r_{it} < .26$ ) bei vier Dimensionen: Finanzielle Unabhängigkeit, Partnerschaft & Familie, Karriere & berufliche Laufbahn und der Mediator-Variable Beruflicher Erfolg. Die verkürzte Version von Partnerschaft & Familie ist genügend trennscharf ( $r_{it} = .35$ ).

Tabelle 3: Psychometrische Gütekriterien der Lebensdimensionen (N = 233)

Lebensdimension	Interitem-korrelation	Trennschärfe <sup>2</sup>	Cronbach- $\alpha$
Life Domain Balance	.32	.41 - .60	.76
Beruflicher Erfolg	.32	.17 - .62	.77
Beruflicher Erfolg korrigiert <sup>3</sup>	.40	.47 - .67	.80
Selbstbestimmung	.31	.31 - .61	.75
Finanzielle Unabhängigkeit	.14	.17 - .37	.53
Finanzielle Unabhängigkeit korrigiert I <sup>4</sup>	.16	.17 - .44	.53
Finanzielle Unabhängigkeit korrigiert II <sup>4,5</sup>	.20	.20 - .46	.54
Fachliche & persönliche Weiterbildung	.31	.38 - .60	.78
Karriere & berufliche Laufbahn	.40	.04 - .77	.84
Karriere & berufliche Laufbahn korrigiert <sup>6</sup>	.54	.55 - .79	.88
Partnerschaft & Familie <sup>1</sup>	.36	.26 - .74	.87
Partnerschaft & Familie korrigiert <sup>7</sup>	.39	.37 - .76	.88
Partnerschaft & Familie verkürzt <sup>7,8</sup>	.40	.35 - .76	.84
Freunde & Bekannte <sup>1</sup>	.41	.37 - .77	.83
Soziale Netzwerke	.55	.43 - .84	.90
Hobbys & Freizeit	.35	.41 - .66	.79
Gesundheitsverhalten	.60	.57 - .84	.91

<sup>1</sup> Drawer Partnerschaft & Familie ist N=201, beim Drawer Freunde & Bekannte ist N=227, weil nur diejenigen Personen berücksichtigt wurden, die Familie respektive Freunde /-innen und Bekannte haben.

<sup>2</sup> Jeweils die Items mit dem grössten und kleinsten Wert.

<sup>3</sup> Ohne Item z1c: Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg.

<sup>4</sup> Ohne Item v5g: Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel), ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.

<sup>5</sup> Ohne Item z1h: Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.

<sup>6</sup> Ohne Item z1j: Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.

<sup>7</sup> Ohne Item w2b: Meine Familie ist mir wichtig.

<sup>8</sup> Ohne Items w2a: Meine Partnerschaft ist mir wichtig, v2b: Ich vernachlässige meine Familie, v2b: Ich vernachlässige meine Partnerschaft.

Nebst statistischen Kriterien müssen aber auch inhaltliche Gründe berücksichtigt werden, ob Items in einer Skala belassen werden sollen (Bühner, 2006, S. 147f). Beim Drawer Beruflicher Erfolg passt das Item z1c „Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg“ inhaltlich am schlechtesten. Das Item betrifft jedoch den Zufriedenheitsaspekt, der sonst nicht berücksichtigt würde. Deshalb sollte es vorläufig in der Skala belassen werden. Beim Drawer Finanzielle Unabhängigkeit hat das Item v5g „Ich tätige grosse Ausgaben (z. B. Ferien, Sportgeräte, Möbel), ohne mir viele Gedanken über deren finanzielle Auswirkungen zu machen“ die schlechteste Trennschärfe. Es betrifft das Verhalten, welches den Wert „hoher Lebensstandard“ operationalisieren soll und ist in der Version von Voser et al.

(2008) nicht enthalten. Da dieser Drawer zwei weitere Verhaltensfragen beinhaltet enthält und das Item neu entwickelt wurde, soll es aus der Skala entfernt werden. Das zweit-schlechteste Item in diesem Drawer ist Item z1h „Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit. Weil es wiederum das einzige Zufriedenheitsitem ist, soll es in der Skala bleiben. Beim Drawer Partnerschaft & Familie ist das Item w2b „Meine Familie ist mir wichtig“ am wenigsten prototypisch für die Skala. Dieses Item ist unklar formuliert, da nicht klar ist, ob damit die Herkunftsfamilie, die eigenen Kinder oder beides gemeint sind. Da zudem in diesem Drawer noch vier andere Items Wertefragen betreffen, sollte es entfernt werden. Beim Drawer Karriere & berufliche Laufbahn ist das Item z1j „Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere“ ungenügend trennscharf. Es sollte wiederum beibehalten werden, um den Zufriedenheitsaspekt abdecken zu können. Zudem würde sonst eine zu homogene Skala resultieren (Interitemkorrelation  $>.4$ ). Alle erwähnten Items sind jedoch für die nächste Version umzuformulieren (vgl. Kapitel 8.3).

Die **mittlere Interitemkorrelationen** bewegen sich bis auf zwei Drawers mit .20 und .40 im geforderten mittleren Bereich. Dies gilt auch für den verkürzten Drawer Partnerschaft & Familie. Bei den Drawers Soziale Netzwerke und Gesundheitsverhalten liegen sie über dem Wert, der eigentlich nicht überschritten werden dürfte (Bühner, 2006, S. 148). Beim Drawer Soziale Netzwerke besteht kein Handlungsbedarf, denn Aufbau, Nutzung und Pflege von Netzwerken sind keine homogenen Konstrukte (Wolff & Moser, 2006). Die Items des Gesundheitsverhaltens sind bezüglich den Aspekten gesundheitsfördernden Prinzipien (w3d, v3d) und Misswirtschaft mit der Gesundheit (w5d, v5d) sehr homogen. Für eine neue Version des Befragungsinstrumentes ist eine Umformulierung zu prüfen.

Tabelle 4 gibt eine Übersicht über deskriptive Kennwerte der Lebensdimensionen und dem keinen Drawer zugeordneten Item Arbeitszufriedenheit (Anhang 7 für die einzelnen Items). Die **Standardabweichung** schwankt zwischen .43 (Selbstbestimmung) und .71 (Soziale Netzwerke), was auf eine mittelmässige Variation hinweist. Die Werte unterscheiden sich ausgeprägt, die **Spannweite** schwankt zwischen 1.86 (Selbstbestimmung) und 3.57 (Karriere & berufliche Laufbahn, Soziale Netzwerke). Die Mittelwerte liegen zwischen 3.31 (Karriere & berufliche Laufbahn) und 4.28 (Selbstbestimmung). Die **Minimumwerte** sind zwischen 1.29 (Karriere & berufliche Laufbahn) und 3.14 (Selbstbestimmung). Die **Maximumwerte** liegen mit zwei Ausnahmen (Finanzielle Unabhängigkeit sowie Karriere & berufliche Laufbahn) beim Maximum 5. Die **Mittelwerte** sind alle über der Mitte der Likert-Skala von 3. Die allermeisten Items sind rechtsteilig verteilt und gemäss Kolmogorov-Smirnov nicht normalverteilt. Field (2005, S. 95) argumentiert, dass bei einer Stichprobe von grösser als 50 trotzdem eine **Normalverteilung** unterstellt werden kann. Zudem sagt der Kolmogorow-Smirnov Test nichts darüber aus, ob die Abweichung gross genug ist, um wichtig zu sein. Die Histogramme in Anhang 7 zeigen eine grosse Ähnlichkeit zur Normalverteilung. Deshalb wird wie bei Voser et al. (2008) Normalverteilung unterstellt.

Tabelle 4: Deskriptive Kennwerte der Lebensdimensionen

Lebensdimension	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
Life Domain Balance	2.00	5.00	3.89	.50
Beruflicher Erfolg	2.71	5.00	4.07	.47
Selbstbestimmung	3.14	5.00	4.28	.43
Finanzielle Unabhängigkeit korrigiert <sup>2</sup>	1.67	4.83	3.46	.57
Fachliche & persönliche Weiterbildung	2.38	5.00	3.87	.48
Karriere & berufliche Laufbahn.	1.29	4.86	3.31	.64
Partnerschaft & Familie korrigiert <sup>1,3</sup>	2.73	5.00	4.24	.50
Partnerschaft & Familie verkürzt <sup>3,4</sup>	2.88	5.00	4.29	.52
Freunde & Bekannte	1.71	5.00	3.80	.59
Soziale Netzwerke	1.43	5.00	3.40	.71
Hobbys & Freizeit	1.86	5.00	3.70	.64
Gesundheitsverhalten	2.00	5.00	3.80	.68
Item Arbeitszufriedenheit	2.00	5.00	4.06	.73

<sup>1</sup> N=233 gilt für alle Drawers ausser Partnerschaft & Familie (N=201) und Freunde & Bekannte (N=227).

<sup>2</sup> Ohne Item v5g.

<sup>3</sup> Ohne Item w2b.

<sup>4</sup> Ohne Items w2a, v2a, v2b.

Beim **Drawer Partnerschaft & Familie** hat das Item w2a mit 4.89 den höchsten Mittelwert. Ein nur unwesentlich unter dem Maximum liegender Wert ist problematisch, denn nur 10% der Befragten haben nicht den Maximumwert 5 angegeben. Weil auch Item w2b ungenügend trennscharf war, wurde eine verkürzte Version berechnet, welche gleich viele Werte- und Verhaltensitems wie die anderen Drawer enthält. Aus Gründen der Logik mussten dafür auch die entsprechenden Verhaltensitems v2a und v2b ausgeschlossen werden.

Im weitem wurde eine **varimax-rotierte konfirmatorische Faktorenanalyse** durchgeführt. Sie überprüft, ob eine theoretisch angenommene Struktur der empirischen Realität standhält (Bühl, 2006, S. 502). Tabelle 5 zeigt die Ergebnisse, wenn 11 Faktoren vorgegeben werden (vgl. Anhang 8). Der Anteil der gemeinsam aufgeklärten Varianz beträgt 56.7% (alle Items) und 57.5%, (alle Items, aber korrigierte und verkürzte Drawers). Die homogensten Skalen, Soziale Netzwerke und Gesundheitsverhalten laden eindeutig auf einen Faktor. Life Domain Balance, Selbstbestimmung, Karriere & berufliche Laufbahn sowie Hobbys & Freizeit weichen mit einem Item, beruflicher Erfolg und Partnerschaft & Familie weichen mit zwei Items von der Faktorladung ab. Auf vier resp. fünf Faktoren laden die Drawers Freunde & Bekannte sowie Finanzielle Unabhängigkeit. Oft lädt das Zufriedenheitsitem auf einen anderen Faktor. Es betrifft inhaltlich ja auch etwas anderes. Insgesamt widerspricht die Faktoranalyse der Struktur des Befragungsmodells nicht.

Tabelle 5: Ergebnisse varimax-rotierte konfirmatorische Faktorenanalyse (N= 233)

Lebensdimension	Anzahl Item	Aufgeklärte Varianz in %	Anzahl Lebensdimensionen deren Items von der Faktorstruktur abweichen				
			1 Faktor	2 Faktoren	3 Faktoren	4 Faktoren	5 Faktoren
Alle Drawers	83	56.7	2	4	3	1	0
Alle Drawers, aber korrigiert, verkürzt <sup>1</sup>	78	57.5	2	4	2	2	1

<sup>1</sup> Ohne Items v5g und w2b für die Korrektur und Items w2a, v2a, v2b für die Verkürzung.

Aufgrund dieser Ergebnisse gilt es nun zu entscheiden, welche Konstrukte weiterverwendet werden. Ungenügende Trennschärfen und inhaltliche Gründe sprechen dafür, die beiden Drawers Finanzielle Unabhängigkeit und Partnerschaft & Familie um je ein Item zu korrigieren. Der Drawer Partnerschaft & Familie enthält zudem ein Item mit Mittelwert nahe dem Maximum. Wenn auch die entsprechenden Verhaltensitems weggelassen werden, enthält die verkürzte Version wie die anderen Drawers drei Werte- und Verhaltensfragen. Sie ist jedoch ebenso valide wie und soll deshalb verwendet werden.

### 7.1.2. Objektive Indikatoren (Hypothese 1a)

Wie nachfolgend gezeigt wird, differenzieren die meisten objektiven Indikatoren. Zudem gibt es Unterschiede zwischen Männern und Frauen gemäss dem Chi-Quadrat Test nach Pearson (Anhang 9). Tabelle 6 zeigt die drei Items zum Gesundheitsverhalten. Die Fragen zum Rauchen, Gewicht und Grösse (für BMI) waren freiwillig.

Tabelle 6: Objektive Gesundheitsindikatoren

Indikator	Werte	Gesamt N =233		Männer N = 180		Frauen N = 53	
		N	in %	N	in %	N	in %
Zigarettenkonsum pro Tag	0	202	86.7	156	86.7	46	86.8
	1-10 (½ Päckli)	17	7.2	14	7.8	3	5.7
	11-20 (1 Päckli)	9	3.8	7	3.9	2	3.8
	21-30 (1½ Päckli)	2	.8	2	1.1	0	0
	keine Angabe	3	1.3	1	.5	2	3.8
Body-Mass Index (BMI)	untergewichtig (<18.5)	2	.9	1	.5	1	1.9
	normalgewichtig (18.5 - 24.9)	109	46.8	75	41.7	34	64.2
	übergewichtig (25 - 30)	65	27.9	59	32.8	6	11.3
	adipös (> 3)	5	2.1	4	2.2	1	1.9
	keine Angabe oder fehlerhaft	52	22.3	41	22.8	11	20.8
Schlafen	5 – 5.5 Stunden	7	3.0	7	3.9	0	0
	6 – 6.5 Stunden	76	32.6	60	33.3	16	30.2
	7 – 7.5 Stunden	123	52.8	95	52.8	28	52.8
	8 – 8.5 Stunden	23	9.9	15	8.3	8	15.1
	fehlerhaft	4	1.7	3	1.7	1	1.9



Die Antwortbereitschaft bezüglich **Rauchen** war sehr hoch, nur 3 Personen machten keine Angaben. 87% der befragten Personen sind Nichtraucher, niemand raucht mehr als 1½ Päckli pro Tag. Es gibt kein Unterschied des Rauchverhaltens zwischen Männern und Frauen. Insgesamt differenziert dieses Item sehr wenig. Von 52 Personen konnte kein **BMI** berechnet werden. Dies hängt damit zusammen, dass die Frage im Kontext unklar formuliert war. Auf die Frage „Wie viele Kinder haben Sie?“ folgten die beiden Fragen „Wie gross sind Sie?“ und „welches ist Ihr aktuelles Gewicht?“. Dies wurde 30 Personen so verstanden, dass sie das Alter der Kinder angaben. 60% der Personen, die antworteten, sind normalgewichtig, 36% der Personen sind übergewichtig, 3% sind adipös und 1% ist untergewichtig. Männer sind signifikant öfters übergewichtig als Frauen (33% verglichen mit 11%). Insgesamt differenziert diese Frage. Knapp die Hälfte der Personen **schlafen** täglich 7 – 7.5 Stunden, wobei sich die Schlafdauer von Männern und Frauen nicht unterscheiden. Insgesamt differenziert dieser Indikator.

Tabelle 7 zeigt eine erste Gruppe von objektiven Indikatoren bezüglich verwendeter Zeit im Arbeitskontext. Beide Items differenzieren genügend. Die wöchentliche **Arbeitszeit** beträgt im Mittel 49 Stunden, wobei sich Männer und Frauen unterscheiden. 97 % aller Männer arbeiten mehr als 40 Stunden, bei den Frauen sind es nur 77%, was ein signifikanter Unterschied ist. Die fehlerhaften Werte beruhen auf Angaben, die einem Arbeitspensum von unter 50% entsprechen. Für das **berufliche Netzwerk** wenden die Personen wöchentlich durchschnittlich fast 3 Stunden auf, wobei sich Männer und Frauen nicht unterscheiden. 8% haben dafür jedoch keine Zeit, 62% investieren dafür bis zu 3 Stunden.

Tabelle 7: Objektive Indikatoren I

Indikator	Werte	Gesamt N =233		Männer N = 180		Frauen N = 53	
		N	in %	N	in %	N	in %
Arbeitszeit (Stunden pro Woche)	20 – 29	3	1.3	1	.6	2	3.8
	30 – 39	8	3.4	1	.6	7	13.2
	40 – 49	83	35.6	59	32.8	24	45.3
	50 – 59	97	41.6	86	47.8	11	20.8
	60 – 69	28	12.0	25	13.9	3	5.7
	70 – 79	6	2.6	4	2.2	2	3.8
	80 – 89	2	.9	1	.6	1	1.9
	fehlend	6	2.6	3	1.7	3	5.7
Zeit für berufliches Netzwerk (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	19	8.2	13	7.2	6	11.3
	1-3 Stunden (½ Std. täglich)	145	62.2	112	62.2	33	62.3
	4-7 Stunden (1 Std. täglich)	47	20.2	39	21.7	8	15.1
	8-14 Stunden (2 Std. täglich)	15	6.4	13	7.2	2	3.8
	15-21 Stunden (3 Std. täglich)	2	.9	1	.6	1	1.9
	fehlend	5	2.1	2	1.1	3	5.7

Tabelle 8 zeigt objektive Indikatoren, die sich auf die Selbstbestimmung und Hobbys & Freizeit beziehen. Alle Items differenzieren genügend. Mit einem **Hobby** verbringen die

befragten Männer und Frauen durchschnittlich 5.8 Stunden. Knapp 5% der Befragten verwenden dafür keine Zeit. Der durchschnittliche **Fernsehkonsument** beträgt 5.4 Stunden, wobei sich Männer und Frauen nicht unterscheiden. 13 % der Befragten verwenden dafür keine Zeit. **Sportlich** betätigen sich die befragten Männer und Frauen wöchentlich durchschnittlich 3.3 Stunden, was auf mehrmaligen Sport hindeutet. 8% treiben keinen Sport. **Zeit für sich** haben die Personen durchschnittlich 6.8 Stunden pro Woche, wobei es keinen Unterschied zwischen Männer und Frauen gibt. Je etwa ein Drittel haben halbe, eine oder zwei Stunden tägliche Zeiten für sich. Für **gesellschaftliches Engagement** verwenden die Personen durchschnittlich fast 2 Stunden pro Woche, wobei sich Männer und Frauen nicht unterscheiden. Knapp ein Drittel verwendet dafür keine Zeit, die Hälfte bis zu 3 Stunden.

Tabelle 8: Objektive Indikatoren II

Indikator	Werte	Gesamt N = 233		Männer N = 180		Frauen N = 53	
		N	in %	N	in %	N	in %
Zeit für Hobby (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	11	4.7	10	5.6	1	1.9
	1 – 3 Stunden (½ Std. täglich)	79	33.9	65	36.1	14	26.4
	4 – 7 Stunden (1 Std. täglich)	80	34.3	59	32.8	21	39.6
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	47	20.2	33	18.3	14	26.4
	15–21 Stunden (3 Std. täglich)	13	5.6	10	5.6	3	5.7
	fehlend	3	98.7	3	1.7	0	0
Fernsehen (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	31	13.3	21	11.7	10	18.9
	1 – 3 Stunden (½ Std. täglich)	62	26	47	26.1	15	28.3
	4 – 7 Stunden (1 Std. täglich)	73	31.3	60	33.3	13	24.5
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	58	24.9	46	25.6	12	22.6
	15–21 Stunden (3 Std. täglich)	8	3.4	6	3.3	2	3.8
	22–28 Stunden (4 Std. täglich)	1	.4	0	0	1	1.9
Sport (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	19	8.2	16	8.9	3	5.6
	1 – 3 Stunden (½ Std. täglich)	136	58.4	105	58.3	31	58.5
	4 – 7 Stunden (1 Std. täglich)	61	26.2	47	26.1	14	26.4
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	16	6.9	11	6.1	5	9.4
	15–21 Stunden (3 Std. täglich)	1	.4	1	.6	0	0
	Zeit für sich (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	6	2.6	5	2.8	1
1 – 3 Stunden (½ Std. täglich)	61	26.2	49	27.2	12	22.6	
4 – 7 Stunden (1 Std. täglich)	78	33.5	63	35.0	15	28.3	
8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	67	28.8	52	28.9	15	28.3	
15–21 Stunden (3 Std. täglich)	14	6	9	5.0	5	9.4	
22–28 Stunden (4 Std. täglich)	3	1.3	1	.6	2	3.8	
fehlend	4	1.7	1	.6	3	5.6	
Zeit für gesell- schaftliches Engage- ment	Keine Zeit	76	32.6	57	31.7	19	35.9
	1 – 3 Stunden (½ Std. täglich)	115	49.4	90	50.0	25	47.2
	4 – 7 Stunden (1 Std. täglich)	32	13.7	26	14.4	6	11.3
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	7	3.0	4	2.2	3	5.7
	28 – 35 Stunden (7 Std. tägl.)	1	.9	1	.6	0	0
	fehlend	2	.4	2	1.1	0	0

Tabelle 9 zeigt objektive Indikatoren der sozialen Integration. Zwei der drei Items sind unpräzise, deren Extremwerte (ab 29 Stunden) sind für weitere Auswertungen nicht be-

rücksichtigt. Zum einen gilt dies für **Zeit mit Partner /-in**. Wie können Personen, die knapp 50 Stunden wöchentlich arbeiten, noch 4-5 Stunden täglich mit dem Partner / Partnerin verbringen? Überdies geben 8% sogar Werte von über 7 Stunden täglich an. Es fragt sich somit, vorauf sich die angegebenen Zeitangaben beziehen. Ist z. B. auch Zeit gemeint, die gemeinsam verbracht wird, ohne dass ein Austausch stattfindet? Zum anderen gilt dies für das Item **Zeit mit Kindern** mit seinen unrealistisch hohen Werten. Hochschild (2005) meint, dass Eltern sich täglich weniger als eine ½ Stunde mit ihren Kindern beschäftigen. Auch hier scheint die gewählte Formulierung des Items wenig aussagekräftig zu sein. Dafür differenziert das Item **Zeit mit Freunden /Bekannten**. Die Führungskräfte verbringen damit durchschnittlich wöchentlich 4 Stunden, die Frauen etwas mehr. Bis auf jemand haben dafür alle Personen Zeit, 87% der Personen verwenden dafür bis zu 7 Stunden.

Tabelle 9: Objektive Indikatoren III

Indikator	Werte	Gesamt N =233		Männer N = 180		Frauen N = 53	
		N	in %	N	in %	N	in %
Zeit mit Partner /in (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	25	10.7	18	10.0	7	13.2
	1 –7 Stunden (1 Std. täglich)	14	6.0	11	6.1	3	5.7
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	44	18.9	38	21.1	6	11.3
	14–21 Stunden (3 Std. täglich)	53	22.7	39	21.7	14	26.4
	22–28 Stunden (4 Std. täglich)	24	10.3	20	11.1	4	7.6
	29–35 Stunden (5 Std. täglich)	31	13.3	24	13.1	7	13.2
	36–42 Stunden (6 Std. täglich)	15	6.4	13	7.2	2	3.8
fehlerhaft	27	11.6	7	9.4	10	18.9	
Zeit mit Kindern (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	46	19.7	26	14.4	20	37.7
	1 –7 Stunden (1 Std. täglich)	43	18.5	39	21.7	4	7.6
	8 – 14 Stunden (2 Std. täglich)	39	16.7	37	20.6	2	3.8
	14–21 Stunden (3 Std. täglich)	44	18.9	41	22.8	3	5.7
	22–28 Stunden (4 Std. täglich)	10	4.3	9	5.0	1	1.9
	29–35 Stunden (5 Std. täglich)	12	5.2	7	3.9	5	9.4
	36–42 Stunden (6 Std. täglich)	7	3.0	6	3.3	1	1.9
fehlerhaft	32	13.7	15	8.3	17	32.1	
Zeit mit Freunden / Bekannten (Stunden pro Woche)	Keine Zeit	1	.4	1	.6	0	0
	1 –3 Stunden (½ Std. täglich)	109	46.8	88	48.9	21	39.6
	4 – 7 Stunden (1Std. täglich)	93	39.9	75	41.7	18	34.0
	7–14 Stunden (2 Std. täglich)	25	10.7	13	7.2	12	22.6
	15–21 Stunden (3 Std. täglich)	2	.9	1	.6	1	1.9
fehlerhaft	3	1.3	2	1.1	1	1.9	

Tabelle 10 zeigt von zwei Indikatoren, welche sich auf die jährliche Verwendung von Zeit für Weiterbildung und Ferien beziehen. Beide Items differenzieren. Durchschnittlich **bilden** sich die befragten Männer und Frauen an fast 9 Tagen pro Jahr **weiter**. 10% der Befragten nehmen an einer über 2 Wochen dauernden, längeren Ausbildung teil. Knapp 30% bilden sich nicht oder während höchstens einer halben Woche pro Jahr weiter. **Ferien** werden durchschnittlich von Männern und Frauen 4 ½ Wochen bezogen. Knapp 50% bezieht bis zu 4 Wochen, 3% beziehen höchstens 2 Wochen.

Tabelle 10: Objektive Indikatoren IV

Indikator	Werte	Gesamt N = 233		Männer N = 180		Frauen N = 53	
		N	in %	N	in %	N	in %
Zeit Weiterbildung (Tage pro Jahr)	Keine	5	2.1	3	1.7	2	3.8
	bis ½ Woche	39	16.7	31	17.2	8	15.1
	bis 1 Woche	91	39.1	78	43.3	13	24.5
	bis 2 Wochen	68	29.2	48	26.7	20	37.7
	bis 3 Wochen	17	7.3	12	6.7	5	9.4
	bis 4 Wochen	4	1.7	2	1.1	2	3.8
	bis 12 Wochen	6	2.6	4	2.2	2	3.8
	fehlend	3	1.3	2	1.1	1	1.9
Bezogene Ferien (Tage pro Jahr)	bis 1 Woche	3	1.3	3	1.7	0	0
	bis 2 Wochen	5	2.1	4	2.2	1	1.9
	bis 3 Wochen	45	19.7	31	17.2	15	28.3
	bis 4 Wochen	11	47.6	87	48.3	24	45.2
	bis 5 Wochen	59	25.3	49	27.5	10	18.9
	bis 6 Wochen	4	1.7	3	1.7	1	1.9
	fehlend	5	2.2	3	1.7	2	3.8

### 7.1.3. Lebensqualitätsskalen und Neurotizismus (Hypothesen 1b und 1c)

Tabelle 11 zeigt die psychometrischen Gütekriterien der validierten Fragebogen WHOQOL-BREF und NEO-FFI bezüglich der verwendeten Stichprobe. Die Trennschärfen und Interitemkorrelationen der verschiedenen WHOQOL-BREF Skalen liegen in ähnlichen Bereichen wie bei den verschiedenen Drawern und Mediator-Variablen. Hingegen sind die Cronbach- $\alpha$ -Koeffizienten bei den meisten Lebensdimensionen höher. Insgesamt weisen die verschiedenen WHOQOL-BREF Skalen wie auch die Subskala Neurotizismus aus dem NEO-FFI bezüglich der vorliegenden Stichprobe genügende psychometrische Gütekriterien auf.

Tabelle 11: Psychometrische Gütekriterien verschiedener Lebensqualitätsskalen (N = 233)

Lebensdimension	Anzahl Items	Interitemkorrelation	Trennschärfen	Cronbach- $\alpha$
WHOQOL-BREF Gesamt	25	.19	.19 - .63	.85
WHOQOL-BREF Physisch	6	.19	.22 - .38	.57
WHOQOL-BREF Psychisch	6	.27	.27 - .54	.69
WHOQOL-BREF Soziale Beziehungen	3	.38	.32 - .57	.64
WHOQOL-BREF Umwelt	8	.20	.25 - .46	.65
WHOQOL-BREF Global	2	.43	.43	.59
Neurotizismus (aus NEO-FFI)	12	.30	.39 - .60	.83

Tabelle 12 zeigt die deskriptiven Kennwerte der Lebensqualitätsskalen (vgl. Anhang 7 für die Histogramme). Die Mittelwerte der verschiedenen WHOQOL-BREF Subskalen liegen wie bei den verschiedenen Lebensdimensionen über dem Mittelwert 3 der fünfstufigen

Likert-Skala. Bei der Standardabweichung gibt es keine Unterschiede zu den verschiedenen Lebensdimensionen. Bezüglich Neurotizismus fällt auf, dass das Maximum nur leicht über dem Mittelwert 2 der Likert-Skala von 0 bis 4 liegt.

Tabelle 12: Deskriptiver Kennwerte der Lebensqualität und Neurotizismus (N=233)

Lebensdimension	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung
WHOQOL-BREF Gesamt	3.08	4.88	4.13	.33
WHOQOL-BREF Physisch	2.83	5.00	4.20	.39
WHOQOL-BREF Psychisch	3.00	5.00	4.12	.42
WHOQOL-BREF Soz. Bez.	1.67	5.00	3.74	.65
WHOQOL-BREF Umwelt	3.38	5.00	4.27	.37
WHOQOL-BREF Global	2.50	5.00	4.00	.62
Neurotizismus (aus NEO-FFI)	0.00	2.50	1.02	.55

Zur **Überprüfung der Hypothesen** 1b und c wurde ein T-Test durchgeführt. Dabei wurden als Testwerte die Mittelwerte der Eichstichproben der beiden validierten Fragebogen WHOQOL-BREF Gesamt (Angermayer et al., 2000) und NEO-FFI (Borkenau & Ostendorf, 1993) gewählt. Beim WHOQOL-BREF Gesamt wurde der Mittelwert aufgrund der gewichteten Mittelwerte der in der Stichprobe vertretenen Jahrgänge berechnet. Beim T-Test wird als Nullhypothese jeweils angenommen, dass der Stichprobenmittelwert nicht oder nur zufällig vom Normwert abweicht (Bühl, 2006, S. 300).

Bezüglich der Lebensqualität muss die Nullhypothese verworfen werden (Tabelle 13). Die höhere Lebensqualität der untersuchten Führungspersonen im Vergleich zum Normwert des WHOQOL-BREF Gesamt kann nicht mit dem Zufall erklärt werden. Dies bedeutet, dass Hypothese 1b bestätigt werden kann. Die untersuchten Führungspersonen haben eine höhere Lebenszufriedenheit als der Durchschnitt.

Tabelle 13: T-Test Lebensqualität (N=233)

	Testwert = 67.11 WHOQOL-BREF Gesamt Mittelwert = 78.26 der untersuchten Stichprobe Standardabweichung = 8.31 der untersuchten Stichprobe					
	T	df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	99% Konfidenzintervall der Differenz	
					Untere	Obere
WHOQOL-BREF Gesamt	20.43	232	.000	11.15	9.74	12.57

Die Nullhypothese der negativen Affektivität muss ebenfalls verworfen werden (Tabelle 14). Die geringere Ausprägung des Neurotizismus der untersuchten Führungskräfte im Vergleich zum Normwert des NEO-FFI kann nicht mit dem Zufall erklärt werden. Somit

muss Hypothese 1c abgelehnt werden – die in der Stichprobe vertretenen Führungskräfte sind weniger neurotisch. Dieses Ergebnis hat Auswirkungen für die weitere Auswertung. Die Berücksichtigung der Kontrollvariable Neurotizismus der Hypothese 5 erübrigt sich. Weil die in der Stichprobe vertretenen Führungspersonen eine unterdurchschnittlich geringe negative Affektivität haben, spielen die von Judge et al. (2000) erwähnten Regulationsmechanismen nicht.

Tabelle 14: T-Test Neurotizismus (N=233)

	Testwert = 19.9 Neurotizismus (aus NEO-FFI) Mittelwert = 12.21 der untersuchten Stichprobe Standardabweichung = 6.55 der untersuchten Stichprobe					
	T	Df	Sig. (2-seitig)	Mittlere Differenz	99% Konfidenzintervall der Differenz	
					Untere	Obere
Neurotizismus	-17.91	232	.000	-7.69	-8.80	-6.57

#### 7.1.4. Zusammenfassung

**Hypothese 1a** kann grösstenteils bejaht werden: Die neun Drawers und zwei Mediator-Variablen sind valide Konstrukte – wenn beim Drawer Finanzielle Unabhängigkeit das Item v5g ausgeschlossen werden. Beim Drawer Partnerschaft & Familie kann die verkürzte Version verwendet werden. Von den objektiven Indikatoren differenziert das Item Rauchen zuwenig. Die Items Zeit mit Partner / Partnerin und Zeit mit Kindern können nur weiterverwendet werden, wenn die Extremwerte weggelassen werden.

Die in der Stichprobe vertretenen Führungskräfte haben eine höhere Lebensqualität als der Durchschnitt der Bevölkerung – **Hypothese 1b** kann bestätigt werden. Sie sind weniger neurotisch – **Hypothese 1c** muss demgegenüber abgelehnt werden. Dies führt dazu, dass sich Hypothese 5, die Einführung der Kontrollvariable Neurotizismus, erübrigt.

## 7.2. Zusammenhangskorrelationen (Hypothese 2)

### 7.2.1. Lebensdimensionen (Hypothesen 2a, 2b, 2c, 2d)

Die meisten Zusammenhangshypothesen können bestätigt werden (Berechnungen nach Pearson, Werte bis .2 weisen auf eine sehr schwache Korrelation hin, bis .4 ist die Korrelation schwach, bis .6 ist sie mittel und bis .8 ist sie stark, Brosius, 2006, S. 519).

Tabelle 15 zeigt verschiedene Interkorrelationen. Bis auf den Drawer Soziale Netzwerke korrelieren alle Lebensdimensionen positiv mit der **Lebensqualität** gemessen anhand des WHOQOL-BREF Gesamt. Die signifikanten Korrelationen schwanken zwischen .15 (Karriere & berufliche Laufbahn) und .45 (Life Domain Balance). Eine mittlere Korrelation haben die beiden Lebensdimensionen Partnerschaft & Familie und Life Domain Balance.

Schwach korrelieren die sieben Lebensdimensionen Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Freunde & Bekannte, Hobbys & Freizeit und Gesundheitsverhalten sowie Beruflicher Erfolg. Nur sehr schwach ist die Korrelation zwischen der Lebensqualität und dem Drawer Karriere & berufliche Laufbahn. Eine nahezu Nullkorrelation zeigt sich zwischen dem Drawer Soziale Netzwerke und der Lebensqualität.

Tabelle 15: Interkorrelationen zwischen den verschiedenen Konstrukten

Lebensdimension <sup>1</sup>	Lebensqualität WHOQOL- BREF Gesamt	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
Selbstbestimmung	.31**	.27**	.35**
Finanzielle Unabhängigkeit <sup>2</sup>	.31**	.13	.28**
Fachliche & persönliche Weiterbildung	.26**	.29**	.38**
Karriere & berufliche Laufbahn	.15*	.14*	.58**
Partnerschaft & Familie <sup>3</sup>	.43**	.56**	.06
Freunde & Bekannte	.34**	.58**	.13
Soziale Netzwerke	.08	.12	.35**
Hobbys & Freizeit	.38**	.70**	.02
Gesundheitsverhalten	.38**	.48**	.11
Beruflicher Erfolg	.26**	.01	
Life Domain Balance	.45**		

\* Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (2-seitig).

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (2-seitig).

<sup>1</sup> N=233 ausser bei Partnerschaft & Familie (N=201) und Freunde & Bekannte (N=227) .

<sup>2</sup> Ohne Item v5g.

<sup>3</sup> Ohne Items w2a, w2b, v2a, v2b.

Bis auf drei Dimensionen (Finanzielle Unabhängigkeit, Soziale Netzwerke und Beruflicher Erfolg) korrelieren alle Dimensionen positiv mit der Mediator-Variablen **Life Domain Balance**. Dabei schwanken die signifikanten Korrelationen zwischen .14 (Karriere & berufliche Laufbahn) und .70 (Hobbys & Freizeit). Mittlere Korrelationen haben die Drawers Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte sowie Gesundheitsverhalten. Hobbys & Freizeit korrelieren stark mit der Lebensqualität.

Mit der Mediator-Variablen **Beruflicher Erfolg** korrelieren fünf Drawers schwach positiv (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & berufliche Laufbahn, Soziale Netzwerke). Der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn korreliert mittel. Keinen Zusammenhang mit dem beruflichen Erfolg zeigen sich bei den Lebensdimensionen Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Hobbys & Freizeit sowie Gesundheitsverhalten.

### 7.2.2. Objektive Indikatoren (Hypothesen 2e, 2f)

Einige Zusammenhangshypothesen können bestätigt werden. Zusätzlich zum WHOQOL-BREF Gesamt werden auch die Werte für die Teilskala WHOQOL-BREF Global aufgeführt. Diese Teilskala besteht nur aus zwei Items, welche die Beurteilung der globalen Lebensqualität und Zufriedenheit mit der Gesundheit beinhaltet.

Tabelle 16 zeigt die Interkorrelationen der objektiven Gesundheitsindikatoren. Der **BMI** korreliert schwach negativ mit dem WHOQOL-BREF Global und dem Drawer Gesundheitsverhalten. Keine signifikanten Korrelationen ergeben sich für das **Schlafverhalten**.

Tabelle 16: Korrelationen der objektiven Gesundheitsindikatoren

Indikator	N	WHO BREF Gesamt	WHO BREF Global	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
BMI	181	-.13	-.25**	-.18	-.09
Schlafen	200	-.06	.04	-.01	-.05
	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>Finanzielle Unabhängigkeit</b>	<b>Fachliche &amp; persönl. Weiterbild.</b>	<b>Karriere &amp; berufl. Laufbahn</b>	<b>Partnerschaft &amp; Familie</b>
BMI	-.05	-.13	-.12	-.05	-.04
Schlafen	-.07	-.08	-.06	-.06	.12
	<b>Freunde &amp; Bekannte</b>	<b>Soziale Netzwerke</b>	<b>Hobbys &amp; Freizeit</b>	<b>Gesundheitsverh.</b>	
BMI	-.14	.08	-.04	-.28**	
Schlafen	.07	-.02	.01	-.06	

\* Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (2-seitig).

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (2-seitig).

Tabelle 17 zeigt die Interkorrelationen der objektiven Indikatoren des Arbeitskontextes. Zudem sind auch die Korrelationen für das Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation aufgeführt, welches keinem Drawer zugeordnet ist. Die **Arbeitszeit** korreliert negativ mit der Mediatorvariable Life Domain Balance und den beiden Drawern Partnerschaft & Familie sowie Hobbys & Freizeit. Schwach negativ ist sie zudem dem Drawer Freunde & Bekannte korreliert. Ein schwach positiver Zusammenhang gibt sich mit dem Drawer Soziale Netzwerke. Überraschenderweise korreliert die Arbeitszeit nur mit der Teilskala mit WHOQOL-BREF Global leicht negativ, nicht jedoch mit der umfassenden Lebensqualität gemessen anhand des WHOQOL-BREF Gesamt. Auch Indikator **Zeit für berufliche Netzwerke** korreliert nicht mit der Lebensqualität. Dieser Zeitindikator hängt mittel positiv mit dem Drawer Soziale Netzwerke zusammen. Im weitem korreliert er schwach positiv mit den Lebensdimensionen Beruflicher Erfolg und Karriere & berufliche Laufbahn. Schwach negativ korreliert dieser Zeitindikator überdies mit den Drawern Hobbys & Frei-



zeit und Gesundheitsverhalten. Das Item **Zufriedenheit mit der Arbeitssituation** korreliert mittel positiv mit der Lebensqualität. Es hängt auch schwach positiv mit den Mediator-Variablen und den meisten Drawern zusammen.

Tabelle 17: Korrelationen objektive Indikatoren I

<b>Indikator</b>	<b>N</b>	<b>WHO BREF Gesamt</b>	<b>WHO BREF Global</b>	<b>Life Domain Balance</b>	<b>Beruflicher Erfolg</b>
Arbeitszeit	227	-.08	-.17*	-.28**	.29**
Zeit für berufliches Netzwerk	228	-.02	-.11	-.10	.23**
Zufriedenheit Arbeitssituation	233	.46**	.40**	.29**	.28**
	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>Finanzielle Unabhängigkeit</b>	<b>Fachliche &amp; persönl. Weiterbild.</b>	<b>Karriere &amp; berufl. Laufbahn</b>	<b>Partnerschaft &amp; Familie</b>
Arbeitszeit	-.05	.06	.03	.09	-.21**
Zeit für berufliches Netzwerk	.05	.02	.11	.18**	.09
Zufriedenheit Arbeitssituation	.23**	.11	.25**	.12	.20**
	<b>Freunde &amp; Bekannte</b>	<b>Soziale Netzwerke</b>	<b>Hobbys &amp; Freizeit</b>	<b>Gesundheitsverh.</b>	
Arbeitszeit	-.16*	.14*	-.30**	-.13	
Zeit für berufliches Netzwerk	.09	.37**	-.16*	-.14*	
Zufriedenheit Arbeitssituation	.19**	.10	.25**	.14*	

\* Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (2-seitig).

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (2-seitig).

Tabelle 18 zeigt Interkorrelationen der objektiven Indikatoren bezüglich Freizeitverhalten. Der Indikator **Zeit für Hobbys** zeigt nur sehr schwache positive Korrelationen mit dem WHOQOL-BREF Gesamt, der Life Domain Balance und dem Drawer Hobbies & Freizeit. Der Indikator **Fernsehkonsument** ist nur sehr schwach negativ mit dem WHOQOL-BREF Gesamt korreliert. Der objektive Indikator **Zeit für Sport** korreliert am stärksten mit dem Drawer Gesundheitsverhalten. Er hängt auch schwach positiv mit dem Drawer Hobbys & Freizeit und der Teilskala WHOQOL-BREF Global zusammen. Der objektive Indikator **Zeit für sich** korreliert am schwach positiv mit den Lebensdimensionen Life Domain Balance und Hobbys & Freizeit. Sehr schwach hängt sie zudem mit dem Drawer Selbstbestimmung und – im negativen Sinne – mit dem Drawer Finanzielle Unabhängigkeit zusammen. Schliesslich korreliert der Indikator **Zeit für gesellschaftliches Engagement** sehr schwach positiv mit den beiden Drawern Freunde & Bekannte und Hobbys & Freizeit.

Tabelle 18: Korrelationen objektive Indikatoren II

Indikator	N	WHO BREF Gesamt	WHO BREF Global	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
Zeit für Hobbys	230	.17*	.18*	.15*	.08
Fernsehen	233	-.14*	-.06	-.01	-.05
Zeit für Sport	233	.09	.22**	.11	.01
Zeit für sich	229	.04	.12	.21**	.04
Zeit ges. Engag.	232	.11	.11	.19**	-.07
	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>Finanzielle Unabhängigkeit</b>	<b>Fachliche &amp; persönl. Weiterbild.</b>	<b>Karriere &amp; berufl. Laufbahn</b>	<b>Partnerschaft &amp; Familie</b>
Zeit für Hobbys	.09	.04	.12	.03	.06
Fernsehen	.02	-.04	.06	-.05	.11
Zeit für Sport	.03	.03	-.02	.08	.03
Zeit für sich	.17**	-.15*	.13*	.04	.10
Zeit ges. Engag.	-.02	-.02	.01	-.03	.02
	<b>Freunde &amp; Bekannte</b>	<b>Soziale Netzwerke</b>	<b>Hobbys &amp; Freizeit</b>	<b>Gesundheitsverh.</b>	
Zeit für Hobbys	.05	.05	.16*	.00	
Fernsehen	.08	.06	-.02	-.13	
Zeit für Sport	-.03	-.05	.25**	.41**	
Zeit für sich	.10	.01	.20**	.06	
Zeit ges. Engag.	.19**	.11	.17**	-.04	

\* Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (2-seitig).

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (2-seitig).

Tabelle 19 zeigt die Interkorrelationen der Indikatoren der sozialen Integration. Die Items Zeit mit Partner /-in und Zeit mit Kindern wurden um Extremwerte (Werte über 29 Stunden pro Woche oder Null, weil nicht vorhanden) bereinigt. Der objektive Indikator **Zeit mit Partner /-in** korreliert mittel mit dem Drawer Partnerschaft & Familie. Überdies korreliert dieser Indikator schwach positiv mit den beiden WHOQOL-BREF Skalen und den Lebensdimensionen Life Domain Balance und Gesundheitsverhalten. Ein sehr schwacher Zusammenhang besteht auch mit den Drawern Freunde & Bekannte und Hobbys & Freizeit. Der Indikator **Zeit mit Kindern** korreliert schwach positiv mit der Life Domain Balance. Überdies gibt es sehr schwach positive Korrelationen mit den Drawern Karriere & berufliche Laufbahn sowie Freunde & Bekannte. Der Indikator **Zeit mit Freunden /Bekanntem** korreliert am mittel mit dem Drawer Freunde & Bekannte sowie schwach positiv mit den beiden WHOQOL-BREF Skalen, der Life Domain Balance und sechs verschiedenen Drawern.

Tabelle 19: Korrelationen objektive Indikatoren III

Indikator	N	WHO BREF Gesamt	WHO BREF Global	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
Zeit Partner /-in	135	.29**	.29**	.24**	.04
Zeit Kinder	136	.16	.13	.28**	.16
Zeit Freunde	230	.25**	.19**	.31**	.08
	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>Finanzielle Unabhängigkeit</b>	<b>Fachliche &amp; persönl. Weiterbild.</b>	<b>Karriere &amp; berufl. Laufbahn</b>	<b>Partnerschaft &amp; Familie</b>
Zeit Partner /-in	.09	.03	.11	.05	.38**
Zeit Kinder	.16	.01	.09	.21**	.16
Zeit Freunde	.13*	.05	.20**	.17*	.21**
	<b>Freunde &amp; Bekannte</b>	<b>Soziale Netzwerke</b>	<b>Hobbys &amp; Freizeit</b>	<b>Gesundheitsverh.</b>	<b>n</b>
Zeit Partner /-in	.19*	-.02	.09	.27*	135
Zeit Kinder	.21*	.10	.15	.11	136
Zeit Freunde	.51**	.18**	.29**	.06	230

\* Die Korrelation ist auf dem 0.05 Niveau signifikant (2-seitig).

\*\* Die Korrelation ist auf dem 0.01 Niveau signifikant (2-seitig).

Tabelle 20 zeigt weitere Interkorrelationen. Der Indikator **Weiterbildung** korreliert schwach positiv mit dem Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung. Zudem hängt er sehr schwach mit dem Drawer Karriere & beruflichen Laufbahn zusammen. Der objektive Indikator **Ferien** korreliert schwach positiv mit beiden WHOQOL-BREF Skalen sowie den Lebensdimensionen Life Domain Balance und Hobbies & Freizeit.

Tabelle 20: Korrelationen objektive Indikatoren IV

Indikator	N	WHO BREF Gesamt	WHO BREF Global	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
Weiterbildung	230	-.04	.02	-.02	.02
Ferien	228	.22**	.25**	.26**	.02
	<b>Selbstbestimmung</b>	<b>Finanzielle Unabhängigkeit</b>	<b>Fachliche &amp; persönl. Weiterbild.</b>	<b>Karriere &amp; berufl. Laufbahn</b>	<b>Partnerschaft &amp; Familie</b>
Weiterbildung	.03	-.08	.28**	.13*	.04
Ferien	.00	.07	.08	.09	.10
	<b>Freunde &amp; Bekannte</b>	<b>Soziale Netzwerke</b>	<b>Hobbys &amp; Freizeit</b>	<b>Gesundheitsverh.</b>	
Weiterbildung	.03	.05	.00	-.10	
Ferien	.12	-.04	.34**	.12	

### 7.2.3. Zusammenfassung

**Hypothese 2a** kann bis auf eine Ausnahme bejaht werden. Alle Drawers mit Ausnahme des Drawers Soziale Netzwerke korrelieren positiv mit Lebensqualität ( $.15 \leq r \leq .43$ ). **Hypothese 2b** kann ebenfalls bejaht werden, die beiden Mediator-Variablen korrelieren positiv mit Lebensqualität, wobei der Zusammenhang bei der Life Domain Balance (.45) stärker ist als beim Beruflichen Erfolg (.26). **Hypothese 2c** kann nur teilweise bejaht werden. Sechs Drawers korrelieren positiv mit der Life Domain Balance ( $.27 \leq r \leq .70$ ). Die nicht mit der Life Domain Balance korrelierenden Drawer Finanzielle Unabhängigkeit, Karriere & berufliche Laufbahn und Soziale Netzwerke hängen positiv mit der Mediator-Variable Berufliche Erfolg zusammen ( $.35 \leq r \leq .38$ ). **Hypothese 2d** muss verneint werden. Life Domain Balance hängt nicht mit dem beruflichen Erfolg zusammen. **Hypothese 2e** kann teilweise bejaht werden. Drei Indikatoren (Zeit mit Partner /-in, Zeit mit Freunden /Bekannten und Ferien) hängen zwischen .22 und .29 mit positiv der Lebensqualität zusammen. Am stärksten ausgeprägt ist aber der Zusammenhang mit dem Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation (.46). **Hypothese 2f** kann ebenfalls nur teilweise bejaht werden. Fünf Indikatoren haben eine mittlere Korrelation um 0.4: Die Zeit für Sport (negativ mit Gesundheitsverhalten, .41), Zeit mit Partner /-in (positiv mit Partnerschaft & Familie, .38), Zeit mit Freunden /Bekannten (positiv mit Freunde & Bekannte, .51), Zeit für berufliche Netzwerke (positiv mit Soziale Netzwerke, .37) und die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation (positiv mit der Lebensqualität, .46).

### 7.3. Mediator-Effekte (Hypothese 3)

Die Ergebnisse von Hypothesen 2a bis 2d werden im Folgenden unter Berücksichtigung von Mediator-Effekten überprüft. Ein Mediator-Effekt liegt dann vor, wenn eine kausale Beziehung zwischen einer unabhängigen Variablen (Drawer) und einer abhängigen Variable (Lebensqualität) durch einen Mediator (Life Domain Balance, Beruflicher Erfolg) interveniert bzw. unterbrochen (Urban & Mayerl, 2007, S. 1). Bei einem vollständigen Mediator-Effekt kommt der Zusammenhang mit der Lebensqualität nur zustande, wenn die Mediator-Variable berücksichtigt wird. Ein partieller Mediator-Effekt liegt dann vor, wenn der Zusammenhang zwischen dem jeweiligen Drawer und der Lebensqualität höher ist, wenn die Mediator-Variable berücksichtigt wird. Auch die jeweilig andere Mediator-Variable kann Mediator sein. Insgesamt werden vier Regressionen geschätzt.

#### 7.3.1. Life Domain Balance (Hypothesen 3a, 3b)

Es liegen zwei vollständige Mediator-Effekte vor. D. h. bei den Drawern Freunde & Bekannte und Hobbys & Freizeit kommt der Zusammenhang mit der Lebensqualität nur deshalb zustande, weil die Life Domain Balance berücksichtigt wird (Tabelle 21). Bei Voser et al. (2008) ergaben sich vier vollständige Mediator-Effekte (zusätzlich Partnerschaft & Familie und Beruflicher Erfolg). Wie auch bei Voser et al. (2008) wurde für Geschlecht und

Alter kontrolliert. Die Lebensqualität wurde wiederum mit dem WHOQOL-BREF Gesamt operationalisiert.

Tabelle 21: Mediator-Variable Life Domain Balance

AV	UV – AV					UV – MED					MED – AV					UV / MED – AV					Interpretation
	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	
SB	.10	.24	.05	.31	.00***	.09	.31	.08	.26	.00***	.21	.31	.04	.46	.00***	.25	.16	.05	.21	.001***	p
FU	.10	.18	.04	.31	.00***	.04	.12	.06	.14	.04*	.21	.31	.04	.46	.00***	.27	.15	.03	.25	.00***	p
FPW	.08	.20	.05	.28	.00***	.10	.31	.07	.29	.00***	.21	.31	.04	.46	.00***	.24	.11	.04	.16	.012*	p
KBL	.03	.08	.03	.16	.02*	.04	.10	.05	.12	.06	.21	.31	.04	.46	.00***	.22	.06	.03	.11	.08	k
PF	.19	.28	.04	.44	.00***	.33	.50	.06	.54	.00**	.21	.31	.04	.46	.00***	.24	.18	.05	.29	.00***	p
FB	.13	.21	.04	.37	.00***	.36	.51	.05	.59	.00***	.21	.31	.04	.46	.00***	.23	.08	.04	.14	.06	v
NW	.01	.04	.03	.10	.15	.04	.10	.05	.14	.03*	.21	.31	.04	.46	.00***	.21	.02	.03	.03	.60	n.a.
HUF	.15	.21	.03	.39	.00***	.50	.55	.04	.70	.00***	.21	.31	.04	.46	.00***	.22	.06	.04	.12	.15	v
GV	.16	.20	.03	.40	.00***	.25	.37	.04	.49	.00***	.21	.31	.04	.46	.00***	.25	.11	.03	.24	.001***	p
BE	.07	.19	.05	.26	.00***	.02	.01	.07	.01	.87	.21	.31	.04	.46	.00***	.28	.18	.04	.26	.00***	k

Anmerkungen:

AV (Abhängige Variable): SB (Selbstbestimmung), FU (Finanzielle Unabhängigkeit korrigiert), FPW (Fachliche & persönliche Weiterbildung), KBL (Karriere & berufliche Laufbahn), PF (Partnerschaft & Familie verkürzt), FB (Freunde & Bekannte), NW (Soziale Netzwerke), HUF (Hobbys & Freizeit), GV (Gesundheitsverhalten), BE (Beruflicher Erfolg).

Regressionen: UV – AV (Regression unabhängige Variable auf abhängige Variable), UV – MED (Regression unabhängige Variable auf Mediator-Variablen), MED – AV (Regression Mediator-Variablen auf abhängige Variable), UV / MED – AV (Regression unabhängige Variable und Mediator-Variablen auf abhängige Variable). Interpretation: v (vollständiger Mediator), p (partieller Mediator), k (kein Mediator), n.a. (nicht anwendbar da Bedingung UV – AV verletzt ist).

Statistische Kennzahlen:  $\Delta R^2$  (Veränderung in  $R^2$ ), B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B),  $\beta$  (standardisierter Koeffizient).

Signifikanz: \* =  $\leq 0,05$ , \*\* =  $\leq 0,01$ , \*\*\* =  $\leq 0,001$ ; zweiseitig.

N = 233 ausser für PF (N = 201) und FB (N = 227).

Es gibt fünf partielle Mediator-Effekte. Der Zusammenhang mit der Lebensqualität wird bei den Drawern Selbstbestimmung, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Partnerschaft & Familie, Hobbys & Freizeit sowie Gesundheitsverhalten grösser, wenn die Mediator-Variable Life Domain Balance berücksichtigt wird. Bei zwei Dimensionen (Karriere & berufliche Laufbahn, Beruflicher Erfolg) wird die Beziehung zwischen der jeweiligen Dimension und der Lebensqualität durch die Life Domain Balance nicht beeinflusst. Beim Drawer Soziale Netzwerke macht die Mediation keinen Sinn, weil diese Dimension nicht mit der Lebensqualität korreliert.

### 7.3.2. Beruflicher Erfolg (Hypothesen 3c, 3d)

Für den Beruflichen Erfolg als Mediator ergibt sich eine vollständige Mediation für den Drawer Karriere & berufliche Laufbahn (Tabelle 22). Bei Voser et al. (2008) lag kein vollständiger Mediator-Effekte vor. Wiederum wurde für Geschlecht und Alter kontrolliert. Im Weiteren gibt es vier partielle Mediator-Effekte. Wenn die Ausprägung beruflicher Erfolg berücksichtigt wird, erhöht sich der Zusammenhang zur Lebensqualität bei den Drawern Selbstbestimmung, Finanzieller Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterentwicklung, Freunde & Bekannte (bei letzterem allerdings nur auf dem 95% Signifikanzniveau). Keinen Einfluss auf die Beziehung zwischen der Lebensqualität und dem beruflichen Er-

folg ergeben sich bei den Drawern Partnerschaft & Familie, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit, Gesundheitsverhalten sowie der anderen Mediator-Variable Life Domain Balance. Somit gibt vier Drawern (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung und Freunde & Bekannte) Mediator-Effekte für beide Mediator-Variablen.

Tabelle 22: Mediator-Variable Beruflicher Erfolg

AV	UV – AV					UV – MED					MED – AV					UV / MED – AV					Interpretation
	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	$\Delta R^2$	B	SE <sub>B</sub>	$\beta$	Sign.	
SB	.10	.24	.05	.31	.00***	.12	.38	.07	.35	.00***	.07	.19	.05	.26	.00***	.13	.20	.05	.25	.00***	p
FU	.10	.18	.04	.31	.00***	.08	.23	.05	.28	.00***	.07	.19	.05	.26	.00***	.13	.15	.04	.26	.00***	p
FPW	.08	.20	.05	.28	.00***	.16	.40	.06	.41	.00***	.07	.19	.05	.26	.00***	.10	.15	.05	.21	.004**	p
KBL	.03	.08	.03	.16	.02*	.34	.43	.04	.59	.00***	.07	.19	.05	.26	.00***	.07	.01	.04	.01	.90	v
PF	.19	.28	.04	.44	.00***	.02	.71	.06	.08	.27	.07	.19	.05	.26	.00***	.26	.27	.04	.42	.00***	k
FB	.13	.21	.04	.37	.00***	.02	.10	.05	.14	.04*	.07	.19	.05	.26	.00***	.18	.19	.04	.37	.00***	p
NW	.01	.04	.03	.10	.15	.13	.24	.04	.36	.00***	.07	.19	.05	.26	.00***	.07	.01	.03	.01	.99	n.a.
HUF	.15	.21	.03	.39	.00***	.00	.02	.05	.03	.69	.07	.19	.05	.26	.00***	.21	.20	.03	.38	.00***	k
GV	.16	.20	.03	.40	.00***	.02	.08	.05	.12	.07	.07	.19	.05	.26	.00***	.20	.18	.03	.37	.00***	k
LDB	.07	.19	.05	.26	.00***	.00	.01	.06	.01	.87	.07	.19	.05	.26	.00***	.28	.30	.04	.62	.00***	k

Anmerkungen:

AV (Abhängige Variable): SB (Selbstbestimmung), FU (Finanzielle Unabhängigkeit korrigiert), FPW (Fachliche & persönliche Weiterbildung), KBL (Karriere & berufliche Laufbahn), PF (Partnerschaft & Familie verkürzt), FB (Freunde & Bekannte), NW (Soziale Netzwerke), HUF (Hobbys & Freizeit), GV (Gesundheitsverhalten), BE (Beruflicher Erfolg).

Regressionen: UV – AV (Regression unabhängige Variable auf abhängige Variable), UV – MED (Regression unabhängige Variable auf Mediator-Variable), MED – AV (Regression Mediator-Variable auf abhängige Variable), UV / MED – AV (Regression unabhängige Variable und Mediator-Variable auf abhängige Variable). Interpretation: v (vollständiger Mediator), p (partieller Mediator), k (kein Mediator).

Statistische Kennzahlen:  $\Delta R^2$  (Veränderung in  $R^2$ ), B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B),  $\beta$  (standardisierter Koeffizient).

Signifikanz: \* =  $\leq .05$ , \*\* =  $\leq .01$ , \*\*\* =  $\leq .001$ ; zweiseitig.

N = 233 ausser für PF (N = 201) und FB (N = 227).

### 7.3.3. Zusammenfassung

**Hypothese 3a** kann teilweise bejaht werden. Durch die Berücksichtigung der Life Domain Balance gibt es zwei vollständige und fünf partielle Mediator-Effekte. Ebenso kann **Hypothese 3c** teilweise bejaht werden. Durch die Berücksichtigung des beruflichen Erfolges ergeben sich ein vollständiger und vier partielle Mediator-Effekte. **Hypothesen 3b und 3d** müssen verneint werden. Die beiden Mediator-Variablen beeinflussen den Zusammenhang zwischen Lebensqualität und der jeweilig anderen Mediator-Variable nicht.

## 7.4. Regressionen (Hypothese 4)

### 7.4.1. Lebensqualität

Die für die Vorhersage der Lebensqualität relevanten Lebensdimensionen sind in Tabelle 23 dargestellt. Die Lebensqualität wurde wiederum mit dem WHOQOL-BREF Gesamt operationalisiert. Wie bei Voser et al. (2008) wurde eine schrittweise multiple lineare Regression in der Rückwärtsmethode durchgeführt, um die Gefahr von Suppressoreffekten zu minimieren, die bei der Mediation eine Rolle spielen (Urban & Mayerl, 2007, S. 4). Bei

der Rückwärtsmethode werden jeweils diejenigen unabhängigen Variablen mit dem kleinsten partiellen Korrelationskoeffizienten ausgeschlossen, soweit der dazugehörige Regressionskoeffizient nicht signifikant ist (Bühl, 2006, S. 364).

Tabelle 23: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung von Lebensqualität I

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	1.51	.25		6.0	.00***
Life Domain Balance	.10	.05	.16	2.08	.04**
Beruflicher Erfolg	.17	.05	.24	3.18	.00***
Finanzielle Unabhängigkeit (korr.)	.18	.04	.20	3.16	.00***
Selbstbestimmung	.12	.05	.16	2.56	.01**
Karriere & berufliche Laufbahn	-.09	.04	-.18	-2.47	.02**
Gesundheitsverhalten	.06	.03	.12	1.87	.06*
Partnerschaft & Familie (verkürzt)	.16	.04	.25	3.62	.00***

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.62), ΔR<sup>2</sup> (.39), korrigiertes ΔR<sup>2</sup> (.36), SE<sub>Schätzers</sub> (.26), N = 201.

Die sieben Lebensdimensionen (plus die Konstante) erklären zusammen knapp 40% der Lebensqualität. Lebensqualität kann vorhergesagt werden durch eine positive Ausprägung der Lebensdimensionen Partnerschaft & Familie, Beruflicher Erfolg, Finanzielle Unabhängigkeit, Life Domain Balance, Selbstbestimmung und Gesundheitsverhalten (in abnehmender Reihenfolge ihrer Bedeutung) und eine geringe Ausprägung (negatives β-Gewicht) von Karriere & berufliche Laufbahn. Dabei wurde für Alter, Geschlecht und Hierarchiestufe kontrolliert, aber diese erwiesen sich nicht als signifikant. Ebenso erweisen sich die anderen Lebensdimensionen für diese Stichprobe als eingeschränkt relevant. Im Vergleich zu Voser et al. (2008) ist die Vorhersagequalität geringer, denn ihr Modell konnte 55% der Lebensqualität erklären. Sie hatte jedoch zwei irritierende resp. überraschende Ergebnisse, indem der Drawer Hobbys & Freizeit mit einer geringen Ausprägung in das Modell einfluss und der Drawer Partnerschaft & Familie keinen signifikanten Einfluss hatte.

Gut 60% der Lebensqualität werden durch andere, im Rahmen der Untersuchung nicht berücksichtigte Aspekte erklärt. Aufgrund der Erkenntnisse im theoretischen Teil können dies Persönlichkeitsaspekte oder biographische Ereignisse sein. Würde beispielsweise Neurotizismus einbezogen, stiege der Erklärungsgehalt auf 53%. In einem zweiten Schritt wurde die Regression nochmals gerechnet, dieses Mal unter Berücksichtigung der vier objektiven Indikatoren, welche mittel mit Lebensqualität korrelierten (Zeit für Sport, Zeit mit Partner /-in, Zeit mit Freunden /Bekanntem, Zufriedenheit mit der Arbeitssituation) (Tabelle 24).

Tabelle 24: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung von Lebensqualität II

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	1.87	.29		6.54	.00***
Finanzielle Unabhängigkeit (korr.)	.12	.04	.19	2.74	.01***
Selbstbestimmung	.16	.06	.20	2.80	.01**
Fachliche & persönl. Weiterbildung	-.11	.06	-.15	-1.80	.08*
Gesundheitsverhalten	.11	.04	.21	2.75	.01***
Partnerschaft & Familie (verkürzt)	.10	.05	.15	1.93	.06**
Zufriedenheit Arbeitssituation	.15	.03	.31	4.35	.00***
Zeit mit Partner / Partnerin	.01	.00	.16	2.24	.03**
Zeit mit Freunden / Bekannten	.02	.01	.13	1.88	.06*

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.68), ΔR2 (.46), korrigiertes ΔR2 (.43), SE<sub>Schätzers</sub> (.26) N = 201.

Das Modell erklärt nun mit acht Korrelaten 46% der Lebenszufriedenheit. Die beiden Mediator-Variablen tragen nun direkt nichts mehr zur Vorhersage bei, sie spielen jedoch im Rahmen der Mediationen eine Rolle. Anstelle des Drawers Karriere & berufliche Laufbahn trägt nun der Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung negativ zur Vorhersage von Lebensqualität bei. Die übrigen vier Drawer sind identisch (Gesundheitsverhalten, Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit und Partnerschaft & Familie). Im weiteren sind drei der vier objektiven Indikatoren wichtig für die Erklärung der Lebenszufriedenheit. Die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation, Zeit mit Partner / -in (korreliert gemäss Hypothese 2g mit dem Drawer Partnerschaft & Familie) sowie Zeit mit Freunden / Bekannten (korreliert gemäss Hypothese 2g mit dem Drawer Freunde & Bekannte). Bis auf drei Drawer (Karriere & berufliche Laufbahn, Soziale Netzwerke und Hobbys & Freizeit) tragen alle Lebensdimensionen direkt oder indirekt (über Mediation oder objektive Indikatoren) zur Lebensqualität bei.

#### 7.4.2. Life Domain Balance

Die für die Vorhersage der Life Domain Balance relevanten Lebensdimensionen sind in Tabelle 25 dargestellt. Es wurde wiederum für Alter, Geschlecht und Hierarchiestufe kontrolliert. Sechs Drawers plus Alter und Geschlecht erklären zusammen 66% der Life Domain Balance. Eine hohe Ausprägung von Hobbys & Freizeit, Freunde & Bekannte, Selbstbestimmung, Gesundheitsverhalten und Partnerschaft & Familie (ihrer Bedeutung nach geordnet) und eine tiefe Ausprägung von Karriere & berufliche Laufbahn bestimmen Lebensqualität. Frauen haben eine höhere Life Domain Balance. Die Life Domain Balance ist am höchsten bei den unter 35 jährigen, sinkt dann ab, steigt bei den 46-55 jährigen nochmals an und sinkt dann weiter mit zunehmendem Alter (vgl. Anhang 10).



Tabelle 25: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung der Life Domain Balance I

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	-16.64	5.14		-3.24	.00***
Geschlecht	-.11	.05	-.09	-.19	.05**
Alter	.01	.01	.15	3.35	.00***
Selbstbestimmung	.18	.05	.16	3.55	.00***
Karriere & berufliche Laufbahn	-.14	.04	-.18	-4.07	.00***
Hobbys & Freizeit	.32	.04	.41	7.35	.00***
Gesundheitsverhalten	.12	.04	.16	3.25	.00***
Partnerschaft & Familie (verkürzt)	.10	.05	.11	1.89	.06*
Freunde & Bekannte	.23	.05	.31	5.64	.00

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.81), ΔR<sup>2</sup> (.66), korrigiertes ΔR<sup>2</sup> (.64), SE<sub>Schätzers</sub> (.31), N = 201.

Unter Berücksichtigung der vier objektiven Indikatoren steigt der Erklärungsgehalt der Life Domain geringfügig um drei Prozentpunkte auf 69% (Tabelle 26). Wichtig sind fünf Drawers (eine positive Ausprägung von Hobbys & Freizeit, Freunde & Bekannte, Selbstbestimmung, Gesundheitsverhalten und eine negative Ausprägung von Karriere & berufliche Laufbahn), die beiden objektiven Indikatoren (Zufriedenheit und Zeit mit Partner / Partnerin, welcher den Drawer Partnerschaft & Familie ersetzt) sowie das Alter.

Tabelle 26: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung der Life Domain Balance II

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	-14.34	6.46		-2.22	.03**
Geschlecht	-.11	.07	-.08	-1.56	.12
Alter	.01	.00	.12	2.30	.02**
Selbstbestimmung	.17	.06	.14	2.64	.01***
Karriere & berufliche Laufbahn	-.16	.04	-.20	-3.85	.00***
Hobbys & Freizeit	.42	.06	.49	7.43	.00***
Gesundheitsverhalten	.09	.05	.12	2.07	.04**
Freunde & Bekannte	.23	.06	.26	4.18	.00***
Zufriedenheit mit Arbeitssituation	.07	.04	.10	1.83	.07*
Zeit mit Partner /-in	.01	.00	.14	2.67	.01***

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.83), ΔR<sup>2</sup> (.69), korrigiertes ΔR<sup>2</sup> (.67), SE<sub>Schätzers</sub> (.30), N = 201.

### 7.4.3. Beruflicher Erfolg

Tabelle 27 zeigt die relevanten Dimensionen für die Vorhersage des Beruflichen Erfolgs. Der berufliche Erfolg wird zu 50% durch vier Dimensionen (eine positive Ausprägung der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn, Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit und eine negative Ausprägung des Drawers Hobbys & Freizeit) sowie Alter und Hierarchiestufe erklärt. Das Alter hat eine U-Funktion, die 46-55 Jährigen haben den geringsten Mittelwert (Anhang 10). Je höher die Hierarchiestufe, desto höher ist die Ausprägung des beruflichen Erfolgs – mit Ausnahme der Projektleiter/-in.

Tabelle 27: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung Beruflicher Erfolg I

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	15.82	5.89		2.69	.01***
Geschlecht	-.09	.06	-.07	-1.38	.17
Alter	-.01	.00	-.12	-2.35	.02**
Hierarchiestufe	-.04	.02	-.12	-2.32	.02**
Finanzielle Unabhängigkeit (korr.)	.11	.05	.13	2.30	.02**
Selbstbestimmung	.28	.06	.26	4.90	.00***
Karriere & berufliche Laufbahn	.40	.04	.55	9.50	.00***
Hobbys & Freizeit	-.15	.04	-.20	-3.56	.00***

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.71), ΔR<sup>2</sup> (.50), korrigiertes ΔR<sup>2</sup> (.48), SE<sub>Schätzers</sub> (.34), N = 201.

Die Regressionen wurden unter Berücksichtigung der objektiven Indikatoren nochmals berechnet (Tabelle 28).

Tabelle 28: Relevante Lebensdimensionen für die Ausprägung Beruflicher Erfolg II

	<b>B</b>	<b>SE<sub>B</sub></b>	<b>β</b>	<b>T</b>	<b>Sign</b>
Konstante	16.1	7.3		2.20	.03**
Geschlecht	-.17	.08	-.14	-2.14	.04**
Alter	-.01	.01	-.12	-1.90	.06*
Hierarchiestufe	-.05	.02	-.18	-2.78	.01***
Selbstbestimmung	.24	.07	.23	3.46	.00***
Karriere & berufliche Laufbahn	.42	.05	.60	8.97	.00***
Hobbys & Freizeit	-.11	.06	-.14	-1.95	.05*
Zufriedenheit mit Arbeitssituation	.08	.04	.12	1.82	.07*

Statistische Kennzahlen: B (nicht standardisierte Koeffizient), SE<sub>B</sub> (Standardfehler von B), β (standardisierter Koeffizient), T (T-Wert), Sign. (Signifikanz). Signifikanz: \* = ≤.10, \*\* = ≤.05, \*\*\* = ≤.01.

Modellzusammenfassung: R (.71), ΔR<sup>2</sup> (.50), korrigiertes ΔR<sup>2</sup> (.47), SE<sub>Schätzers</sub> (.34), N = 201.

Der Erklärungsgehalt des Modells bleibt bei 50%. Relevant sind drei Drawers (eine positive Ausprägung von Karriere & berufliche Laufbahn, Selbstbestimmung und eine negative Ausprägung von Hobbys & Freizeit) sowie Alter und Hierarchiestufe und neu auch Geschlecht (Frauen haben einen tieferen Mittelwert, Anhang 10).

#### **7.4.4. Zusammenfassung**

Hypothese 4 kann bejaht werden. Das Modell vermag Lebensqualität zu knapp 50%, Life Domain Balance zu 66% und den beruflichen Erfolg zu 50% zu erklären. Dabei spielen bei der Lebensqualität auch ausgewählte objektive Indikatoren eine Rolle. Es kommt auch zu Unterschieden bezüglich Alter, Geschlecht und Hierarchiestufe. Der Drawer Soziale Netzwerke trägt in keinem der drei Bereiche relevant zur Vorhersage bei.

## **8. Diskussion**

### **8.1. Zusammenfassung theoretischer Teil**

Die Lebensqualität wird in der Literatur oft als mehrdimensionales Konzept beschrieben, welches unter verschiedenen Aspekten untersucht werden kann. Diese Arbeit betrachtet Lebensqualität unter einem habituell, kognitiv-eudämonischen Gesichtspunkt. Dabei werden die beiden Begriffe Lebensqualität und subjektives Wohlbefinden synonym verwendet. Die Lebensqualität kann reliabel und stabil mit einem Selbstbeurteilungsinstrument gemessen werden. Externe Umstände können vorübergehend einen Einfluss auf das Wohlbefinden ausüben.

Die Literatur stellt verschiedene Korrelate von Lebensqualität fest. Erstens hängt sie mit strukturellen Charakteristiken (Persönlichkeit und Selbst) zusammen. Personen mit bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen, etwa Extraversion oder emotionale Stabilität, haben ein höheres Wohlbefinden. Judge et al. (2000) meinen, dass negative Affektivität (Neurotizismus) Regulationsmechanismen auslöst, so dass Beeinträchtigungen weniger wahrgenommen werden. Deshalb führt diese Arbeit Neurotizismus als Kontrollvariable ein. Demgegenüber zeigen insbesondere die Arbeiten von Kanning (2000) und Ryan & Deci (2000), dass ein moderat positiver Selbstwert und Selbstbestimmung positiv mit Lebensqualität korreliert ist. Letzteres beruht insbesondere darauf, dass Handlungsspielraum besteht.

Zweitens sind verschiedene Aspekte des sozioökonomischen Status mit Lebensqualität verbunden (Argyle, 1999; Lucas & Diener, 2008; Frey & Stutzer, 2002; Mayring, 2000). Beim Einkommen wird von einem kurvenförmigen Zusammenhang ausgegangen, bei dem der grösste Zusammenhang am unteren und allenfalls am oberen Ende der Einkommenskurve zu finden ist. Wichtig ist dabei auch der Vergleich mit relevanten anderen Personen. Karriere & berufliche Laufbahn, oft operationalisiert als Beschäftigungsstatus, hängt ebenfalls positiv mit dem Wohlbefinden zusammen. Bildung ist nur schwach positiv mit Le-

bensqualität korreliert. Sie hat aber indirekte Effekte, indem sie das Einkommen oder den Beschäftigungsstatus positiv beeinflusst. Hingegen ist der Zusammenhang mit dem beruflichen Erfolg kaum untersucht oder dann findet sich eine Nullkorrelation.

Drittens finden sich bei der sozialen Integration die stärksten Zusammenhänge (Argyle, 1999; Faltenmaier et al., 2002; Lucas & Diener, 2008; Myers, 1999). Besonders stark und konsistent ist die Korrelation zwischen Partnerschaft und Lebensqualität. Verheiratete Personen sind am glücklichsten, gefolgt von Menschen, die in einer Partnerschaft leben. Kinder haben einen eher kleinen Einfluss auf das Wohlbefinden, wobei die Effekte mit dem Alter der Kinder variieren. Auch weniger enge Vertrauensbeziehungen sind positiv mit der Lebensqualität korreliert. Dabei tragen Freunde mehr zum Wohlbefinden bei als Nachbarn, denn sie unterstützen mehr und helfen bei der Selbstwahrnehmung. Berufliche Vertrauensbeziehungen sind mit Wohlbefinden verbunden, weil sie die Ausführung der Arbeit erleichtern. Freizeit ist eine wesentliche Ursache für die Lebensqualität, wenn ausgewählte Fähigkeiten vorhanden sein müssen oder Erfolge erzielt werden können. Starker Fernsehkonsum beeinträchtigt die Lebensqualität. Ferien erhöhen das Wohlbefinden leicht, die wöchentliche Arbeitszeit korreliert leicht negativ mit der Lebensqualität.

Viertens sind Gesundheit und Wohlbefinden stark positiv miteinander korreliert (Argyle, 1999; Fahrenberg et al., 2000; Kollip & Schmidt, 1999; Lucas & Diener, 2008; Schwarzer, 2004). Übergewicht und Rauchen beeinträchtigen das Wohlbefinden, genügend Schlaf erhöht es.

Fünftens gibt es einen starken positiven Zusammenhang zwischen der Life Domain Balance und der Lebensqualität (Frey et al., 2004; Hoff et al., 2005; Ulich, 2007). Die Life Domain Balance meint das Ausbalancieren verschiedener Lebensbereiche (Kastner, 2004). Sie ist deshalb umfassender als die Work Life Balance, worunter nur ein Ausgleich zwischen Arbeit und Privatleben verstanden wird.

Schliesslich gibt es bezüglich dem Alter keinen eindeutigen, linearen Trend. Der Einfluss des Geschlechts auf die Lebensqualität ist gering, die meisten Untersuchungen können keinen Unterschied feststellen.

All diese Korrelate von Lebensqualität sind im verwendeten Untersuchungsmodell berücksichtigt. Das darauf basierende Befragungsmodell wurde von Voser et al. (2008) entwickelt. Es wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit überarbeitet und um ausgewählte objektive Indikatoren ergänzt. Das Untersuchungsmodell beinhaltet neun Drawers (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & berufliche Laufbahn, Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit sowie Gesundheitsverhalten) und zwei Mediator-Variablen (Beruflicher Erfolg und Life Domain Balance). Die für die einzelnen Lebensdimensionen entwickelten

107 Fragen basieren auf dem handlungspsychologischen Phasenmodell von Heckhausen (1989). Dabei wird die Motivationsphase mit Wertefragen, die aktionale Phase mit Verhaltensfragen und die zweite Motivationsphase mit Zufriedenheitsphasen geprüft.

Zur Überprüfung des Modells wurde im Juli 2008 eine quantitative Untersuchung mit 233 Schweizer Führungskräften vorgenommen.

## 8.2. Diskussion der Ergebnisse

Im Folgenden werden die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst und diskutiert.

### 8.2.1. Hypothese 1

Auf **Hypothese 1a**, die Validität der verschiedenen Konstrukte, wird unter der Methodenkritik in Kapitel 8.3 näher eingegangen. Grundsätzlich ist aber das Befragungsinstrument valide, wenn die vorgeschlagenen Korrekturen vorgenommen werden.

**Hypothese 1b** kann bestätigt werden. Die Lebensqualität von Führungspersonen ist höher als diejenige des Durchschnitts der Bevölkerung (gemessen am WHOQOL-BREF Gesamt). Dies lässt sich theoretisch begründen, weil Führungspersonen bei verschiedenen Korrelaten von Wohlbefinden per Definition höhere Werte als der Durchschnitt der Bevölkerung haben. Dies gilt insbesondere für die sozioökonomischen Variablen. Führungspersonen haben ein höheres Einkommen und einen höheren Beschäftigungsstatus (Weinert, 2004). Ebenso ist ihre Selbstbestimmung grösser, da sie über Handlungsspielraum verfügen (Ryan & Deci, 2000). Dies scheint andere Bereiche aufzuwiegen, bei denen auf den ersten Blick geringere Werte angenommen werden könnten. Überdurchschnittlich lange Arbeitszeiten können das Freizeitverhalten beeinträchtigen (Hochschild, 2006). Bezüglich der Life Domain Balance, bei der es um das Ausbalancieren verschiedener Lebensbereiche unter Berücksichtigung vorhandener Ressourcen und Ansprüchen geht, müssen Führungspersonen nicht a priori schlechter abschneiden (Frey et al., 2004).

Die Ablehnung von **Hypothese 1c** ist ein unerwartetes Ergebnis. Die befragten Führungspersonen haben im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung eine höhere emotionale Stabilität, respektive geringere Neurotizismuswerte. Eine einfache Erklärung dafür wäre, dass die Selektion von Führungskräften erfolgreich ist – denn Personen mit hohen Neurotizismuswerten scheitern als Führungskräfte tendenziell häufiger (Weinert, 2004, S. 154). Da jedoch bis zu einem Drittel der Führungspersonen im Verlaufe ihrer Karriere einmal scheidet, in dem sie degradiert, versetzt oder gar entlassen werden, scheint diese Begründung zu wenig weit zu greifen (Lombardo & Eichinger, 1989, S. 1). Wahrscheinlicher ist, dass die Stichprobe hinsichtlich Neurotizismus nicht repräsentativ ist. Personen mit hohen Neurotizismuswerten wurden bei dieser Befragung vermutlich erst gar nicht angefragt, weil das Umfeld von keiner Teilnahmebereitschaft ausging oder die angefragten neurotischen Per-

sonen füllten letztlich den Fragebogen doch nicht aus. Sollte deshalb der Fragebogen bezüglich Neurotizismus getestet werden, müssten die Stichprobe anders gezogen werden. Beispielsweise könnten in ausgewählten Unternehmen Führungspersonen zufällig zur Teilnahme aufgefordert werden.

### 8.2.2. Hypothese 2

**Hypothese 2a** kann bis auf eine Ausnahme bejaht werden. Alle Drawers mit Ausnahme des Drawers Soziale Netzwerke korrelieren positiv mit Lebensqualität ( $.15 \leq r \leq .43$ ). Der stärkste Zusammenhang besteht zwischen dem Drawer Partnerschaft & Familie und der Lebensqualität (.43). Dies widerspiegelt die Ergebnisse anderer Studien, die ebenfalls besonders starke und konsistente Zusammenhänge bei der Partnerschaft finden (Lucas & Diener, 2008). Der zweitstärkste Zusammenhang findet sich bei den Drawern Gesundheitsverhalten und Hobbys & Freizeit (.38). Auch das steht im Einklang mit Ergebnissen der Literatur (Schwarzer, 2004 resp. Lucas & Diener, 2008).

Die fehlende Korrelation des Drawers Soziale Netzwerke könnte damit zusammenhängen, dass er sich in seiner jetzigen Formulierung mehr auf berufliche Netzwerke bezieht, die insbesondere mit der Mediator-Variable Beruflicher Erfolg zusammenhängen ( $r = .35$ ). Zudem kommen auch andere Arbeiten zum Ergebnis, dass je weniger eng die sozialen Beziehungen sind, je schwächer der Zusammenhang mit der Lebensqualität ist (Lucas & Diener, 2008). Bei Voser et al. (2008) hatte zwar dieser Drawer mit der Lebensqualität noch korreliert, bestand jedoch nur aus drei Items. Dafür hing der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn nicht wie in der vorliegenden Untersuchung signifikant mit der Lebensqualität zusammen, was eher erklärungsbedürftig ist. Insgesamt kann die Rolle des Drawers Soziale Netzwerke erst unter Berücksichtigung der Hypothesen 3 und 4 abschliessend geklärt werden.

**Hypothese 2b** kann ebenfalls bejaht werden. Die beiden Mediator-Variablen korrelieren positiv mit Lebensqualität, wobei der Zusammenhang bei der Life Domain Balance (.45) stärker ist als beim beruflichen Erfolg (.26). Die **Life Domain Balance** hat zudem – wie auch bei Voser et al. (2008) – die höchste Korrelation aller Lebensdimensionen. Dass die Life Domain Balance und die Lebensqualität trotzdem unterschiedliche Konstrukte sind, werden die Hypothesen 3 und 4 zeigen. Der starke Zusammenhang hilft jedoch, Hypothese 1b zu erklären. Offensichtlich gelingt es vielen Führungspersonen, die Life Domain Balance im Gleichgewicht zu halten, was zu ihrer überdurchschnittlichen Lebensqualität beiträgt. Der Zusammenhang zwischen Mediator-Variable **beruflicher Erfolg** und dem Wohlbefinden gehört zu den schwächeren Korrelationen. Dies widerspiegelt die Ergebnisse der Literatur, die, wenn überhaupt, höchstens eine schwache Korrelation finden (Argyle, 1999). Voser et al. (2008) fanden eine Nullkorrelation, was auf eine breiterer Formulierung ihres Drawers zurückzuführen sein könnte.

**Hypothese 2c** kann nur teilweise bejaht werden. Sechs Drawers (Selbstbestimmung, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Hobbys & Freizeit sowie Gesundheitsverhalten) korrelieren positiv mit der Life Domain Balance ( $.27 \leq r \leq .70$ ). Diejenigen Drawers, die nicht mit Life Domain Balance korrelieren, hängen positiv mit dem Beruflichen Erfolg zusammen (Finanzielle Unabhängigkeit, Karriere & berufliche Laufbahn und Soziale Netzwerke;  $.35 \leq r \leq .38$ ). Somit sind die meisten Drawers für die beiden Mediator-Variablen unterschiedlich wichtig. Die Drawers der sozialen Interaktion und des Gesundheitsverhaltens sind eher für die Life Domain Balance wichtig. Für beide Mediator-Variablen sind nur zwei Drawers wichtig – die Selbstbestimmung und die Fachliche & persönliche Weiterbildung. Mit Ausnahme des Drawers Soziale Netzwerke decken sich diese Ergebnisse mit Voser et al. (2008). Dies dürfte wie erwähnt mit der etwas anderen Konstruktion des Drawers zusammenhängen.

**Hypothese 2d** muss verneint werden. Life Domain Balance hängt – wie auch bei Voser et al. (2008) – nicht mit dem beruflichen Erfolg zusammen. Dies unterstützt die Argumentation, dass die Familie nicht nur ein Ort der Erholung für das sich „wieder Fit machen“ für die Arbeit ist, sondern dass es bei der Life Domain Balance um das Ausbalancieren verschiedener Lebensbereiche geht (Kastner, 2004). Eigentlich handelt es sich aber um eine recht brisante Feststellung. Denn sie würde letztlich implizieren, dass die Herstellung der Life Domain Balance den beruflichen Erfolg nicht beeinträchtigen muss. Auch diese Aussage ist unter Berücksichtigung der Hypothesen 3 und 4 nochmals genauer zu beleuchten.

**Hypothese 2e** kann nur teilweise bejaht werden. Nur drei Indikatoren (Zeit mit Partner /-in korrigiert um Extremwerte, Zeit mit Freunden /Bekannten und Ferien) hängen zwischen .22 und .29 positiv mit der Lebensqualität zusammen. Dies könnte bedeuten, dass versucht werden sollte, bessere Indikatoren zu finden. Es könnte aber auch darauf hindeuten, dass tatsächliches Verhalten nicht in jedem Fall ein Indikator für ein auf einem komplexen handlungspsychologischen Modell beruhenden Konstrukt sein muss. Diese Argumentation könnte die Ergebnisse von Perrig-Chiello (1997; zit. nach Höpflinger & Stuckelberger, 1999, S. 218) unterstützt werden. Sie zeigte ihm Rahmen ihrer Altersforschung, dass objektives Verhalten (Medikamentenkonsum) nicht unbedingt mit der wahrgenommenen Einschätzung der subjektiven Situation (Gesundheit) zusammenhängen muss. Der Grund liegt darin, dass Kontrollüberzeugungen respektive Selbstwirksamkeit eine signifikante Bedeutung zukommt. Dies würde für die vorliegende Untersuchung bedeuten, dass es z. B. nicht so eine Rolle spielt, wie viel Zeit jemand mit Hobbys verbringt, sondern dass die Person das Gefühl hat, ihr Freizeitverhalten kontrollieren zu können. Dies wäre im Rahmen einer weiteren Arbeit zu prüfen.

Die stärkste positive Korrelation mit der Lebensqualität hat das Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation (.46). Dies widerspiegelt die Ergebnisse der Literatur, wonach der Arbeits-

zufriedenheit eine grosse Rolle zukommt (Bruggemann et al., 1975). Stimmt die Situation an der Arbeitsstelle, ergibt sich offensichtlich Wohlbefinden in anderen Lebensbereichen. Dies zeigt sich auch darin, dass dieses Item mit den meisten Drawern positiv korreliert.

**Hypothese 2f** kann nur teilweise bejaht werden. Drei Indikatoren (**Schlafen, Fernsehen, Zeit für Hobbys**) haben überhaupt keine signifikanten Korrelationen mit irgendwelchen Lebensdimensionen und sind deshalb wegzulassen. Zwei davon, Schlafen und Fernsehen, sind in der Literatur gut erforscht und sollten negativ korrelieren (Fahrenberg et al., 2000; Argyle, 1999). Die Erklärung liegt wohl darin, dass 95% der befragten Führungspersonen 6-8 Stunden täglich schlafen und 85% höchstens 10 Stunden wöchentlich fernsehen. Die Befragten unterscheiden sich zwar in ihrem Verhalten, aber nur wenig. Es scheint, dass sie nicht zu kompensatorischen Handlungen neigen und etwa aus Langeweile oder aufgrund fehlender sozialer Beziehungen fernsehen. Es wäre interessant gewesen, den Medienkonsum breiter zu fassen und etwa die Zeit für Surfen im Internet zu berücksichtigen. Bezüglich des Indikators Zeit für Hobbys ist zu vermuten, dass die Indikatoren Zeit für sich und Zeit für Sport aussagekräftiger sind, weil sie genauer formuliert sind.

Unerwartete Korrelationen hat der Indikator **Zeit mit Kindern** und ist deshalb auch wegzulassen. Die Zeit mit Kindern korreliert nicht mit dem Drawer Partnerschaft & Familie, dafür aber mit der Lebensdimension Karriere & berufliche Laufbahn. Dies könnte daran liegen, dass gemäss Literatur Kinder einen eher kleinen Einfluss auf die Lebensqualität haben (Argyle, 1999). Zum anderen ist dieses Item unklar formuliert, denn es wurde nach der Quantität und nicht nach der Qualität der zusammen verbrachten Zeit gefragt.

Verschiedene Indikatoren korrelieren wie erwartet mit den entsprechenden Lebensdimensionen. Diese Korrelationen sind jedoch in den meisten Fällen nur schwach. Wird eine mittlere Korrelation um 0.4 vorausgesetzt, haben fünf Indikatoren signifikante Korrelationen: Die Zeit für Sport (negativ mit Gesundheitsverhalten, .41), Zeit mit Partner /-in korrigiert um Extremwerte (positiv mit Partnerschaft & Familie, .38), Zeit mit Freunden / Bekannten (positiv mit Freunde & Bekannte, .51), Zeit für berufliche Netzwerke (positiv mit Soziale Netzwerke, .37) und die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation (positiv mit der Lebensqualität, .46). Bei dem Item Zeit für berufliche Netzwerke ist jedoch zu berücksichtigen, dass der Drawer Soziale Netzwerke nicht mit Lebensqualität korreliert und es deshalb wenig Sinn macht, diesen objektiven Indikator zu verwenden.

Deshalb berücksichtigt die nachfolgende Analyse nur drei objektive Indikatoren (**Zeit für Sport, Zeit mit Partner /-in** und **Zeit mit Freunden /Bekanntem**) und das Item **Zufriedenheit mit der Arbeitssituation**. Zudem haben diese drei objektiven Indikatoren positive Korrelationen mit den drei Drawern, die besonders stark mit der Lebensqualität zusammenhängen. Das Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation ist besonders aussagekräftig für die Lebensqualität und die meisten Lebensdimensionen.



### 8.2.3. Hypothese 3

**Hypothese 3a** kann teilweise bejaht werden. Dank der Berücksichtigung der Life Domain Balance ergeben sich zwei vollständige Mediationen (Freunde & Bekannte, Hobbys & Freizeit) und fünf partielle Mediationen (Selbstbestimmung, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Partnerschaft & Familie, Hobbys & Freizeit sowie Gesundheitsverhalten). Bei drei Dimensionen (Karriere & berufliche Laufbahn, Soziale Netzwerke sowie der anderen Mediator-Variable Beruflicher Erfolg) wird die Beziehung zwischen der jeweiligen Dimension und der Lebensqualität durch die Life Domain Balance nicht beeinflusst.

Dass beim Drawer Partnerschaft & Familie keine vollständige Mediation vorliegt, widerspiegelt die Korrelationen von Hypothese 2c. (Der Drawer Partnerschaft & Familie korrelierte weniger stark mit der Life Domain Balance als die beiden Drawers, bei denen eine vollständige Mediation vorgefunden wurde). Offensichtlich geht es bei der Life Domain Balance um mehr als eine gute Work Life Balance, die stark auf das „zu Hause“ abstützt. Im Übrigen unterstreicht es die Bedeutung der Life Domain Balance zur Erklärung der Lebensqualität. Und wiederum zeigt das Ergebnis, dass es sich bei der Life Domain Balance und der Lebensqualität um unterschiedliche Konstrukte handelt.

**Hypothese 3c** kann teilweise bejaht werden. Es ergeben sich ein vollständiger Mediator-Effekt (Karriere & berufliche Laufbahn) sowie vier partielle Mediator-Effekte (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterentwicklung, Freunde & Bekannte – bei letzterem allerdings nur auf dem 95% Signifikanzniveau). Keinen Einfluss auf die Beziehung zwischen der Lebensqualität und dem beruflichen Erfolg haben die fünf Lebensdimensionen (Partnerschaft & Familie, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit, Gesundheitsverhalten sowie die Life Domain Balance).

Die vollständige Mediation beim Drawer Karriere & berufliche Laufbahn ist wohl damit zu erklären, dass es sich inhaltlich um etwas sehr ähnliches wie den beruflichen Erfolg handelt. Beim Drawer Freunde & Bekannte könnte die partielle Mediation damit erklärt werden, dass sich allenfalls Freundschaften im beruflichen Kontext ergeben, welche dann für den beruflichen Erfolg wichtig werden.

**Hypothesen 3b und 3d** sind zu verneinen. Die beiden Mediator-Variablen beeinflussen den Zusammenhang zwischen Lebensqualität und der jeweilig anderen Mediator-Variable nicht. Dies ergänzt Hypothese 2d, welche keine Korrelation zwischen der Life Domain Balance und dem beruflichen Erfolg feststellte. Somit kann wiederum festgestellt werden, dass der berufliche Erfolg die Life Domain Balance nicht beeinträchtigen muss. Dafür spricht auch, dass die Arbeitszeit negativ mit Life Domain Balance korreliert und positiv mit dem beruflichen Erfolg zusammenhängt, aber die Zusammenhänge nur schwach sind.

#### 8.2.4. Hypothese 4

**Hypothese 4** kann bejaht werden. Das Modell vermag Lebensqualität zu 46%, Life Domain Balance zu 66% und den Beruflichen Erfolg zu 50% vorauszusagen. Ein einziger Drawer, Soziale Netzwerke, trägt in keinem der drei Bereiche relevant zur Vorhersage bei. Weil er nicht einmal mehr zur Voraussage des Beruflichen Erfolges beiträgt – wo unter Hypothese 2c noch eine Korrelation festgestellt worden war – wird empfohlen, diesen Drawer vom Untersuchungsmodell auszuschliessen.

Dass das Modell **Lebensqualität** nicht stärker voraussagen kann, dürfte teilweise damit zusammenhängen, dass die Lebensqualität der befragten Führungspersonen sich vom Durchschnitt der Bevölkerung unterscheidet. Im Weiteren spielen andere, vom Modell nicht berücksichtigte Dimensionen wie Persönlichkeitsmerkmale und biographische Ereignisse eine Rolle. Würde Neurotizismus einbezogen, stiege der Erklärungsgehalt auf 53% – was auch damit zusammenhängt, dass die befragten Führungspersonen unterdurchschnittlich neurotisch sind. Im Vergleich zu Voser et al. (2008) hat sich zwar die Vorhersagequalität verschlechtert, aber es ergeben sich keine irritierenden resp. überraschenden Ergebnisse mehr. Die Lebensdimensionen Partnerschaft & Familie und Beruflicher Erfolg tragen jetzt zur Vorhersage von Lebensqualität bei. Der Drawer Hobbys & Freizeit spielt keine relevante Rolle mehr und nicht wie bei Voser et al. (2008) eine negative. Die unbedeutende Rolle der Drawer Hobbys & Freizeit und Freunde & Bekannte dürfte auf die Ergebnisse der Mediation zurückzuführen sein. Diese hatten gezeigt, dass ein Zusammenhang mit der Lebensqualität nur dank der Mediator-Variable Life Domain Balance zustande kommt. Von den Korrelaten der sozialen Integration sind somit für die Voraussage der Lebensqualität nur die engsten sozialen Beziehungen wichtig – operationalisiert im Drawer Partnerschaft & Familie. Der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn trägt negativ zur Lebensqualität bei. Die Fokussierung auf die Karriere der befragten Führungspersonen schränkt Lebensqualität ein. Dies wird jedoch von anderen, mit der Führung verbundenen Lebensdimensionen aufgewogen: Beruflicher Erfolg, Finanzielle Unabhängigkeit und Selbstbestimmung – welche alle positiv zur Lebensqualität beitragen. Der positive Erklärungsgehalt der Gesundheit steht im Einklang mit der Literatur (Schwarzer, 2004). Alter und Geschlecht beeinflussen die Lebensqualität nicht auf signifikante Weise. Dies entspricht den Erkenntnissen der Literatur, welche keine eindeutigen Zusammenhänge feststellte (Faltenmaier et al., 2000 resp. Fahrenberg, 2000).

Die Regressionen wurden nochmals berechnet unter Berücksichtigung der relevanten objektiven Indikatoren. Der Erklärungsgehalt des Untersuchungsmodells für die Lebensqualität steigt von 40% auf 46%. Die beiden Mediatoren-Variablen tragen nun nichts mehr zur Vorhersage bei, sie spielen nur noch im Rahmen der Mediationen eine Rolle. Der negative Beitrag des Drawers Karriere & berufliche Laufbahn wird durch den Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung ersetzt. 12% der befragten Personen bildet sich mehr als drei

Wochen im Jahr weiter. Offensichtlich führt diese Zusatzbelastung zu einer Einschränkung der Lebensqualität. Die Bedeutung des Berufes wird dadurch unterstrichen, dass nebst den beiden berufsbezogenen Dimensionen Finanzielle Unabhängigkeit und Selbstbestimmung neu die Zufriedenheit mit der Arbeitssituation wichtig ist. Letztere ist sogar der wichtigste Beitrag zur Vorhersage der Lebensqualität. Die sozialen Beziehungen sind nun etwas weiter gefasst. Nebst dem Drawer Partnerschaft & Familie und tragen die beiden objektiven Indikatoren Zeit mit Partner / -in und Zeit mit Freunden /Bekannten zur Vorhersage von Lebensqualität bei.

Die objektiven Indikatoren tragen nichts zur Voraussage der beiden Mediator-Variablen bei. Sechs Lebensdimensionen spielen für die Vorhersage der **Life Domain Balance** eine Rolle: Die mit der sozialen Integration zusammenhängenden Drawers Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte und Hobbys & Freizeit. Letzterer hatte zur Erklärung der Lebensqualität nicht relevant beigetragen. Wiederum ist eine positive Ausprägung der Drawer Selbstbestimmung und Gesundheitsverhalten wichtig. Bezüglich der eher berufsbezogenen Dimensionen spielt einzig eine negative Ausprägung des Drawers Karriere & berufliche Laufbahn eine Rolle. Neu hat nun auch Alter und Geschlecht einen signifikanten Einfluss. Frauen haben wohl aufgrund ihrer vermehrten Teilzeittätigkeit eine bessere Life Domain Balance. Mit dem Alter ist es so, dass tendenziell die Life Domain Balance sinkt. Allenfalls gelingt das Ausbalancieren verschiedener Lebensbereiche mit zunehmendem Alter weniger gut, weil weniger Ressourcen zur Verfügung stehen (es gibt erste Anzeichen einer Leistungsabnahme und es kommt zu physiologischen Veränderungen) oder die Anforderungen steigen (veränderte berufliche Anforderungen, Auszug der Kinder, Pflege der Eltern) (Faltenmaier et al., 2002).

Für die Vorhersage der Mediator-Variable **Beruflicher Erfolg** spielen vier Drawers eine Rolle: Finanzielle Unabhängigkeit, Selbstbestimmung, Karriere & berufliche Laufbahn sowie eine negative Ausprägung von Hobbys & Freizeit. Der Drawer Berufliche & persönliche Weiterbildung trägt erstaunlicherweise nichts zur Vorhersage bei – bei Voser et al. (2008) war noch ein negativer Zusammenhang festgestellt worden. Es ist doch eher überraschend, dass bei Führungspersonen Weiterbildung keine Rolle für den beruflichen Erfolg haben soll. Vielleicht hängt es damit zusammen, dass es sich um eine Selbsteinschätzung handelt. Wie bereits mehrfach erwähnt, bestätigt auch dieses Ergebnis den in dieser Studie gefundenen fehlenden Zusammenhang zwischen den Dimensionen der sozialen Interaktion, insbesondere dem Drawer Partnerschaft & Familie, und dem beruflichem Erfolg.

#### 8.2.5. Hypothese 5

**Hypothese 5** kann nicht diskutiert werden, weil sie nicht geprüft wurde. Da die untersuchte Stichprobe unterdurchschnittlich neurotisch ist, macht die Berücksichtigung der Kontrollvariable Neurotizismus keinen Sinn.

### 8.3. Methodenkritik

Die Methodenkritik bezieht sich auf zwei Aspekte. Zum einen ist die Rolle der objektiven Indikatoren nochmals zu überlegen. Zum anderen sollten aufgrund der ermittelten psychometrischen Gütekriterien einige wenige Items umformuliert werden.

#### 8.3.1. Die Rolle der objektiven Indikatoren

Drei objektive Indikatoren (Zeit mit Partner /-in, Zeit mit Freunden / Bekannten sowie Zufriedenheit mit der Arbeitssituation) erhöhten den Erklärungsgehalt des Untersuchungsmodells bezüglich der Lebensqualität. Es wäre deshalb zu prüfen, diese Items den entsprechenden Drawers zuzuordnen. Bei zwei Items ist die Zuordnung klar. Das Item Zeit mit Partner /-in gehört inhaltlich zum Drawer Partnerschaft & Familie, das Item Zeit mit Freunden / Bekannten passt inhaltlich zum Drawer Freunde & Bekannte. Beim Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation ist die inhaltliche Zuordnung a priori weniger klar. Möglich wären die Lebensdimensionen Beruflicher Erfolg, Selbstbestimmung und Karriere & berufliche Laufbahn. Der Drawer Karriere & berufliche Laufbahn fällt jedoch weg, weil er negativ zur Lebensqualität beiträgt, das Item Zufriedenheit mit der Arbeitssituation jedoch positiv zur Lebensqualität beiträgt. Da Arbeitszufriedenheit stärker mit der Mediator-Variable Beruflicher Erfolg korreliert als mit dem Drawer Selbstbestimmung, empfiehlt sich eine Zuordnung in erstere.

Für die Zuordnung der drei ausgewählten objektiven Indikatoren in die entsprechenden Lebensdimensionen spricht überdies, dass *single* Items zumeist wesentlich schlechtere psychometrische Eigenschaften als aus mehreren Items zusammengesetzte Skalen aufweisen (Schumacher et al., 2003).

#### 8.3.2. Mögliche Umformulierungen ausgewählter Items

Beim Drawer **Beruflicher Erfolg** sollte das Item z1c „Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg“ wieder wie in der Version von Voser et al. (2008) im Plural gesetzt werden, so dass es heisst „Ich bin zufrieden mit meinen beruflichen Erfolgen“. Dies würde einer *Trait*-Betrachtung entsprechen.

Beim Drawer **Finanzielle Unabhängigkeit** muss das Item v5g „Ich tätige grosse Ausgaben (z. B. Ferien, Sportgeräte, Möbel), ohne mir viele Gedanken über deren finanzielle Auswirkungen zu machen“ umformuliert werden. Die jetzige Formulierung betrifft dauerhafte Konsumgüter und weniger Verbrauchsgüter. Ein hoher Lebensstandard hat aber auch damit zu tun, Markenartikel und teure Verbrauchsgüter kaufen zu können. Im weitem sollte „regelmässig“ weggelassen werden, weil die Häufigkeit der Tätigkeit bereits im Antwortformat vorhanden ist. Deshalb sollte Item v5g neu heissen „Ich gebe Geld für Güter wie Kleidung, Restaurantbesuche, Medien, Geschenke, kulturelle oder sportliche Veranstaltungen aus, ohne mir Gedanken über deren finanzielle Auswirkungen zu machen“. Auch das zwei-

te wenig trennscharfe Item z1h sollte umformuliert werden. Besser als „Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit“ wäre „Ich bin zufrieden mit meinen Ersparnissen“, weil letztlich Ersparnisse zu finanzieller Unabhängigkeit führen.

Beim Drawer **Karriere & berufliche Laufbahn** soll das Item z1j „Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere“, umformuliert werden. In der jetzigen Formulierung betrifft es mehr die hierarchische Position. Der Aspekt der Fachkarriere wird zuwenig abgedeckt. Eine bessere Formulierung wäre „Ich bin zufrieden mit meiner beruflichen Laufbahn“.

Bezüglich der **objektiven Indikatoren** ist die Frage nach der Zeit mit dem Partner / -in präziser zu formulieren, denn sie besagt nichts über die Intensität oder Qualität dieser Zeit. Besser wäre „Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche im Austausch mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin“.

Allenfalls ist zu überlegen, die Items im Drawer **Gesundheitsverhalten** umzuformulieren, denn sie sind in ihrer jetzigen Form sehr homogen. Dies gilt insbesondere für die inhaltsnahen Konzepte Vermeidung gesundheitlicher Misswirtschaft (Items w3d, v3d) und Handeln nach gesundheitsförderlichen Prinzipien (v3d). Ein geeigneter neuer Aspekt könnte das Item von Voser et al. (2008) sein „Ich achte darauf, im Alltag Entspannungsmöglichkeiten zu haben“. Stress, ein anderer wichtiger Faktor für die Gesundheit, scheint weniger geeignet. Wegen den damit verbundenen komplexen Copingprozessen ist es kaum möglich, Stress nur mit einem Item zu erfragen (Schwarzer, 2004, S. 159f).

#### 8.4. Überarbeitetes Befragungsinstrument

Aufgrund der vorgenommenen Analyse wird vorgeschlagen, dass nach der Überarbeitung das Befragungsinstrument aus 105 Items besteht. Dabei handelt es sich um 71 Items zu den verschiedenen Lebensdimensionen (der Drawer Partnerschaft & Familie kann verkürzt werden und enthält dann ebenso viele Items wie die übrigen Dimensionen; der Drawer Soziale Netzwerke kann weggelassen werden, weil er nichts zum Erklärungsgehalt des Modells beiträgt). Dazu kommen 3 Items mit objektiven Indikatoren (Zeit mit Partner / -in, Zeit mit Freunden / Bekannten sowie Zufriedenheit mit der Arbeitssituation), 6 Items zur Person (Geschlecht, Alter, Beschäftigungsgrad, Hierarchiestufe, Lebensform, Anzahl Kinder), sowie 25 Items des WHOQOL-BREF. 5 Items müssen jedoch, wie erwähnt, noch leicht umformuliert werden. Somit liegt eine verkürzte Version von Voser et al. (2008) vor.



## **ABSTRACT**

Die vorliegende Arbeit untersucht, wie sich die Lebensqualität von Führungspersonen entwickeln und erhalten lässt. Das dafür von Voser et al. (2008) entwickelte Befragungsinstrument wurde überarbeitet und um ausgewählte objektive Indikatoren ergänzt. Das Untersuchungsmodell umfasst elf Lebensdimensionen: neun Drawers (Selbstbestimmung, Finanzielle Unabhängigkeit, Fachliche & persönliche Weiterbildung, Karriere & berufliche Laufbahn, Partnerschaft & Familie, Freunde & Bekannte, Soziale Netzwerke, Hobbys & Freizeit, Gesundheitsverhalten), sowie zwei Mediator-Variablen (Life Domain Balance und Beruflicher Erfolg). Als Kontrollvariable wurde das Persönlichkeitsmerkmal Neurotizismus eingeführt. Die für die einzelnen Lebensdimensionen entwickelten 107 Fragen basieren auf dem handlungspsychologischen Phasenmodell von Heckhausen (1989). Dabei wird die erste Motivationsphase mit Wertefragen, die aktionale Phase mit Verhaltensfragen und die zweite Motivationsphase mit Zufriedenheitsphasen geprüft, wobei jeweils eine fünfstufige Likert-Skala zur Verfügung stand.

Zur Überprüfung des Modells wurde im Juli 2008 eine quantitative Untersuchung mit 233 Schweizer Führungskräften vorgenommen. Die Ergebnisse zeigen, dass das Befragungsinstrument grösstenteils valide ist. Es vermag die Lebensqualität von Führungspersonen zu 46%, die Life Domain Balance zu 66% und den beruflichen Erfolg zu 50% zu erklären.





## LITERATURVERZEICHNIS

- Abele, A. & Becker, P. (Hrsg.) (1994). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (2. Auflage). Weinheim: Juventa.
- Angermeyer, M. C., Kilian, R. & Hatschinger, H. (2000). *WHOQOL-100 und WHOQOL-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität*. Göttingen: Hogrefe.
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Argyris, C. (1964). *Integrating the individual and the organization*. New York: Wiley.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Becker, P. (1994). Theoretische Grundlagen. In A. Abele & P. Becker, P. (Hrsg.). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik* (S. 13-59) (2. Auflage). Weinheim: Juventa.
- Bellebaum, A. (1994). Lebensqualität. Ein Konzept für Praxis und Forschung. In A. Bellebaum & K. Barheier (Hrsg.). *Lebensqualität. Ein Konzept für Praxis und Forschung* (S. 7-16). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). *NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) / nach Costa und McCrae*. Göttingen: Hogrefe.
- Bödeker, W., Friedel, H. Röttger, C. & Schröer, A. (2002). *Kosten arbeitsbedingter Erkrankungen*. Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – Forschung – Fb 946. Dortmund /Berlin: BauA.
- Brähler, E., Mühlhan, H. Albani, C. & Schmidt S. (2007). Teststatistische Prüfung und Normierung der deutschen Versionen des EROHIS-QQL Lebensqualität-Index und des WHO-5 Wohlbefindens-Index. In *Diagnostica*, 53 (2), 83-96.
- Brandstätter, V. (1999). Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit. In C. Hoyos & D. Frey (Hrsg.), *Arbeits- und Organisationspsychologie. Ein Lehrbuch* (S. 344-358). Weinheim: Beltz.
- Brickman, P., Coates, D. & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? In *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (8), 917-927.
- Brosius, F. (2006). *SPSS 14*. Heidelberg: Redline.

- Bruggemann, A., Groskurth, P. & Ulich, E. (Hrsg.) (1975). *Arbeitszufriedenheit*. Bern: Hans Huber.
- Brunstein, J. C. (2003). Implizite Motive und motivationale Selbstbilder. In J. Stiensmeier-Pelster und F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 59-88). Göttingen: Hogrefe.
- Bühner, M. (2006). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (2., aktualisierte Auflage). München: Pearson.
- Bühl, A. (2006). *SPSS 14. Einführung in die moderne Datenanalyse* (10., überarbeitete und erweiterte Auflage). München: Pearson.
- Bullinger, M., Ravens-Sieberer, U. & Siegrist J. (2000). Gesundheitsbezogene Lebensqualität in der Medizin – eine Einführung. In M. Bullinger, J. Siegrist & U. Ravens-Sieberer (Hrsg.), *Lebensqualitätsforschung – aus medizinpsychologischer und soziologischer Perspektive* (S. 11-21). Bern: Hogrefe.
- Costa, P. T. & McCrae, R. (1992). *Neo-PI-R. Professional Manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josse-Bass.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, N. (Eds.) *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Eid, M. & Diener, E. (2002). Wohlbefinden. In R. Schwarzer, M. Jerusalem & H. Weber (Hrsg.) (2002). *Gesundheitspsychologie von A bis Z. Ein Handwörterbuch* (S. 634-637). Göttingen: Hogrefe.
- Fahrenberg, J., Myrtek, M., Schumacher, J. & Brähler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ)*. Bern: Hogrefe.
- Faltermaier, T., Mayring, P., Saup, W. & Strehmel, P. (Hrsg.) (2002): *Entwicklungspsychologie des Erwachsenenalters* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics using SPSS* (2<sup>nd</sup>. Edition). London: Sage.

Frey, B. S. & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics. How the economy and institutions affect well-being*. Princeton: Princeton University Press.

Frey, D., Kerschreiter R. & Raabe B. (2004). Work Life Balance: Eine doppelte Herausforderung für Führungskräfte. In M. Kastner (Hrsg.), *Die Zukunft der Work Life Balance. Wie lassen sich Beruf und Familie, Arbeit und Freizeit miteinander vereinbaren?* (S. 305-323). Kröning: Asanger.

Greiner, B. A. (1998). Der Gesundheitsbegriff. In E. Bamberg, A. Ducki & A.-M. Metz (Hrsg.), *Handbuch Betriebliche Gesundheitsförderung. Arbeits- und organisationspsychologische Methoden und Konzepte* (S. 39-55). Göttingen: Angewandte Psychologie.

Häcker, H. & Stapf, K. H. (2004). *Dorsch Psychologisches Wörterbuch* (14., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Bern: Hans Huber.

Havinghurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3th ed.). New York: Longmans, Green.

Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* (2. Auflage). Berlin: Springer.

Hochschild, A.R. (2006). *Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet* (2. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hoff, E.-H., Grote, S., Dettmer, S., Hohner, H.-U. & Olos, L. (2005). Work-Life-Balance: Berufliche und private Lebensgestaltung von Frauen und Männern in hoch qualifizierten Berufen. In *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 49 (4), 196-207.

Höpflinger, F. & Stuckelberger, A. (1999). *Demographische Alterung und individuelles Altern: Ergebnisse aus dem nationalen Forschungsprogramm Alter*. Zürich: Seismo.

Judge, T. A., Boudreau, J. W. & Bretz, R. D. (1994). Job and life attitudes of male executives. In *Journal of Applied Psychology*, 79 (5), 767-782.

Judge, T. A., Erez, A. & Thoresen, C. J. (2000). Why negative affectivity (and self-deception) should be included in job stress research: bathing the baby with the bath water. In *Journal of Organizational Behavior*, 21 (1), 101-111.

Kanning, U. P. (2000). *Selbstwertmanagement. Die Psychologie des selbstwertdienlichen Verhaltens*. Bern: Hogrefe.

Kanning, U. P & Schnitker, R. (2004). Übersetzung und Validierung einer Skala zur Messung des organisationsbezogenen Selbstwertes. In *Zeitschrift für Personalpsychologie*, 3 (3), 121-121. Göttingen: Hogrefe.

Kastner, M. (2004). Work Life Balance als Zukunftsthema. In M. Kastner (Hrsg.), *Die Zukunft der Work Life Balance. Wie lassen sich Beruf und Familie, Arbeit und Freizeit miteinander vereinbaren?* (S. 1-66). Kröning: Asanger.

Klusmann, U., Trautwein, U. & Lüdtke, O. (2005). Intrinsische und extrinsische Lebensziele. Reliabilität und Validität einer deutschen Fassung des Aspirations Index. In *Diagnostica*, 51 (1), S. 40-51.

Kolip, P. & Schmidt, B. (1999). Der Fragebogen zur Erfassung körperlichen Wohlbefindens (FEW 16). Konstruktion und erste Validierung. In *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 7 (2), 77-87.

Lang, F. R., Rieckmann, N. & Schwarzer, R. (2000). Lebensqualität über die Lebensspanne: Die Rolle von Depressivität und Alter in der Alltagsgestaltung. In M. Bullinger, J. Siegrist & U. Ravens-Sieberer (Hrsg.), *Lebensqualitätsforschung – aus medizinpsychologischer und soziologischer Perspektive* (S. 337-353). Bern: Hogrefe.

Lienert, G. A. (1967). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim: Beltz.

Lombardo, M. M. & Eichinger R. W. (1989). *Preventing derailment: What to do before it's too late*. Greensboro: CCL Press.

Lucas, R. E. & Diener, E. (2008). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (3<sup>rd</sup> ed.), (pp. 471-484). New York: Guilford.

Mayring, P. (1994). Die Erfassung des subjektiven Wohlbefindens. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.). *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*, (S. 51-70). Weinheim: Juventa.

Mayring, P. (2000). Freude und Glück. In J. H. Otto, H. A. Euler & H. Mandl (Hrsg.), *Emotionspsychologie. Ein Handbuch* (S. 221-239). Weinheim: Beltz.

Myers, D. G. (1999). Close Relationships and Quality of Life. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.). *Well-being: the foundations of hedonic psychology*, (pp. 374-391). New York: Russell Sage Foundation.

Pavot, W., Diener, E. & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. In *Journal of Personality Assessment*, 70 (2), 340-354.

Pervin, L. A., Cervone, D. & John, O. P. (Hrsg.) (2005). *Persönlichkeitstheorien*. (5., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). München: Ernst Reinhardt.

Perig-Chiello, P. (1997). *Wohlbefinden im Alter: körperliche, psychische und soziale Determinanten und Ressourcen*. Weinheim: Juventa Verlag.

- Puca, R. M. & Langens, T. A. (2008). Motivation. In J. Müsseler (Hrsg.). *Allgemeine Psychologie* (2., neu bearbeitete Auflage), (S. 191-229). Berlin: Springer.
- Rauchfleisch, U. (2005). *Testpsychologie* (4. Auflage). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Rheinberg, F. (2004). *Motivation* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 261-280). Göttingen: Hogrefe
- Rhyff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. In *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 57 (6), 1069-1081. Washington D.C.: American Psychological Association.
- Rosenstiel, L. (2001). Arbeit und Familie. In: S. Walper & R. Pektrun (Hrsg.), *Familie und Entwicklung. Aktuelle Perspektiven der Familienpsychologie* (S. 106-139). Göttingen: Hogrefe.
- Rost, J. (2004). *Lehrbuch Testtheorie – Testkonstruktion* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Bern: Hans Huber.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Schimmack, U. & Oishi, S. (2005). Chronically accessible versus temporarily accessible sources of life satisfaction judgements. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 89 (3), 395-406.
- Schmid, H. (1992). *Psychologische Tests: Theorie und Konstruktion*. Bern: Hans Huber.
- Schmidt, K. H., Neubach, B. & Heuer, H. (2007). Arbeitseinstellungen, Wohlbefinden und Leistung. Eine Zusammenhangsanalyse auf Organisationsebene. In *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51 (1), 16-25.
- Schumacher, J., Klaiberg A. & Brähler E. (Hrsg.) (2003). *Diagnostische Verfahren zu Lebensqualität und Wohlbefinden*. Göttingen: Hogrefe.
- Schwarz, N. & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: judgmental process and their methodological implication. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz, N. (Eds.).

*Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). New York: Russell Sage Foundation.

Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie* (3. überarbeitete Auflage). Göttingen: Hogrefe.

Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999): Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. In *Journal of Personality and Social Psychology*, 76 (3), 482-497.

Staudinger, U. M (2000). Viele Gründe sprechen dagegen, und trotzdem geht es vielen Menschen gut: Das Paradox des subjektiven Wohlbefindens. In *Psychologische Rundschau*, 51 (4), 185-197.

Trautwein, U. (2004). Die temporalen Facetten der Lebenszufriedenheit. Eine deutsche Adaptation der Skala von Pavot, Diener und Suh. In *Diagnostica*, 50 (4), S. 182-192.

Urban, D. & Mayerl, J. (2007) *Mediator-Effekte in der Regressionsanalyse (direkte, indirekte und totale Effekte)*. [http://www.uni-stuttgart.de/soz/soziologie/regression/Mediator-Effekte\\_v1-3.pdf](http://www.uni-stuttgart.de/soz/soziologie/regression/Mediator-Effekte_v1-3.pdf).

Ulich, D. & Mayring, P. (2003). *Psychologie der Emotionen* (2., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Kohlhammer.

Ulich, E. (2005). *Arbeitspsychologie* (6., überarbeitete und erweiterte Auflage). Stuttgart: Schäffer-Poeschel.

Ulich, E. & Wülser, M. (2005). *Gesundheitsmanagement in Unternehmen. Arbeitspsychologische Perspektiven* (2. Auflage). Wiesbaden: Gabler.

Ulich, E. (2007). Von der Work Life Balance zur Life Domain Balance. In *Zeitschrift Führung + Organisation*, 76 (4), 188-193.

Voser, S., Peter, S., Strohm, O., Heuberger M. E. & Wirz A. (2008). Von der Entwicklung und dem Erhalt von Lebensqualität bei anspruchsvollen Arbeitsanforderungen. In iafob - Institut für Arbeitsforschung und Organisationsberatung. *Unternehmensgestaltung im Spannungsfeld von Stabilität und Wandel* (S. 407-424). Zürich: vdf.

Weinert, A. B. (2004). *Organisations- und Personalpsychologie* (5., vollständig überarbeitete Auflage). Basel: Beltz.

Wolff, H.-G. & Moser, K. (2006). Entwicklung und Validierung einer Networkingskala. In *Diagnostica*, 52 (4), S. 161-180.

## **ANHANG**

- Anhang 1 Verkürztes Befragungsinstrument von Voser et al. (2008)
- Anhang 2 Verwendetes Befragungsinstrument: geordnet nach Lebensdimensionen
- Anhang 3 Verwendetes Befragungsinstrument: Onlineversion
- Anhang 4 Befragungsinstrument: Pre-Test
- Anhang 5 Anfrage Mitwirkung an der Untersuchung
- Anhang 6 Trennschärfen auf Itemebene
- Anhang 7 Deskriptive Werte auf Itemebene
- Anhang 8 Rotierte Komponentenmatrix
- Anhang 9 Chi-Quadrat-Test: Demographische Faktoren und objektive Indikatoren
- Anhang 10 Einfluss von Alter, Geschlecht und Hierarchiestufe auf Lebensqualität, Life Domain Balance und beruflicher Erfolg

## Anhang 1 Verkürztes Befragungsinstrument von Voser et al. (2008)



### „7 Drawers“

**On-line Befragung**  
im Rahmen eines Forschungsprojekts mit  
dem Ziel der Entwicklung eines  
Selbstdiagnosetools zur Messung von  
Lebensqualität

**August 2007**

Wir bitten Sie, den Fragebogen **vollständig** auszufüllen und keine Frage auszulassen. Denken Sie bitte daran, dass es keine richtigen und falschen Antworten gibt. Es handelt sich hier um Ihre persönlichen Bewertungen. Es kann sein, dass die eine oder andere Aussage bzw. Frage Ihnen für Ihre Situation nicht ganz passend erscheint. In solchen Fällen kreuzen Sie bitte **das für Sie am ehesten Zutreffende** an.



## A. Work-Life Balance (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Work-Life Balance

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
rka103f	Ich finde es schwierig, neben der Arbeit Zeit für andere Lebensbereiche zu finden.	m	m	m	m	m	bew
rka103r	In belastenden beruflichen Zeiten habe ich Mühe, Arbeit und andere Lebensbereiche miteinander zu vereinbaren.	m	m	m	m	m	bew
rka202j	Ich bin im Moment in einer beruflichen Situation, in der es mir unmöglich ist, Arbeit und andere Lebensbereiche zu vereinbaren.	m	m	m	m	m	bew
a201a	In der jetzigen Lebensphase stehen der Arbeitsbereich und andere Lebensbereiche bei mir in einem balancierten Verhältnis zueinander.	m	m	m	m	m	bew
rka201j	Aktuelle berufliche Schwierigkeiten beeinflussen mein Privatleben.	m	m	m	m	m	bew
rka201p	Aktuelle private Probleme beeinflussen meine geschäftliche Arbeit.	m	m	m	m	m	bew
a102i	Zur Zeit gelingt es mir die Balance zwischen Arbeit und anderen Lebensbereichen aufrecht zu erhalten.	m	m	m	m	m	bew
a201t	Ohne den privaten Ausgleich könnte ich meinen Beruf nicht so gut ausüben.	m	m	m	m	m	bew
a201v	Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich verschiedenen Rollen in meinem Leben gebe (z.B. der Arbeitsrolle, Familienrolle, Politikrolle etc.).	m	m	m	m	m	bew
a202c	Ich kann mich gut von der Arbeit abgrenzen.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
rkb101f	In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite am Abend oder an Wochenenden.	m	m	m	m	m	v
b101h	Ich halte Wochenenden arbeitsfrei.	m	m	m	m	m	v

## B. Beruflicher Erfolg (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Berufserfolg.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a101b	Beruflicher Erfolg trägt zu meiner Zufriedenheit bei.	m	m	m	m	m	e
a101t	Ich mache meinen beruflichen Erfolg an meinem Lohn fest.	m	m	m	m	m	bew
a102j	Ich mache meinen beruflichen Erfolg an Projektergebnissen fest.	m	m	m	m	m	bew
a102r	Ich mache meinen beruflichen Erfolg an Feedback von anderen Personen fest.	m	m	m	m	m	bew
a103i	Ich mache meinen beruflichen Erfolg an meinem steigenden Ansehen fest.	m	m	m	m	m	bew
a103u	Beruflich erfolgreich zu sein, heisst für mich in der Hierarchiestufe aufzusteigen.	m	m	m	m	m	bew
a201b	Beruflich erfolgreich zu sein, heisst für mich persönlich weiter zu kommen.	m	m	m	m	m	bew
a201u	Beruflicher Erfolg gibt mir Selbstbewusstsein.	m	m	m	m	m	bew
a202s	Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	m	m	m	m	m	bew

## C. Finanzielle Unabhängigkeit (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema finanzielle Unabhängigkeit.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
	1	2	3	4	5	
a102a Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	m	m	m	m	m	w
a102l Ich bin mit meinem Lebensstandard zufrieden.	m	m	m	m	m	bew
a102s Ich verdiene gut.	m	m	m	m	m	bew
a201l Ich bin in dem Masse finanziell unabhängig, als ich auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen könnte.	m	m	m	m	m	w
a202a Ich bin in dem Masse finanziell unabhängig, als ich auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen könnte, allerdings nur, wenn ich meinen derzeitigen Lebensstandard senken würde.	m	m	m	m	m	w

## D. Selbstbestimmung (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Selbstbestimmung.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
	1	2	3	4	5	
a101m Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltlichen Gestaltungsspielraum zu haben.	m	m	m	m	m	e
a102b Ich arbeite gerne selbständig.	m	m	m	m	m	w
a102m Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag zeitlichen Gestaltungsspielraum zu haben.	m	m	m	m	m	e
a202o In meiner momentanen Arbeitstätigkeit verfüge ich über inhaltliche Gestaltungsspielräume.	m	m	m	m	m	bew
a201m In meiner momentanen Arbeitstätigkeit kann ich selbständig arbeiten.	m	m	m	m	m	bew
a201d In meiner momentanen Arbeitstätigkeit verfüge ich über zeitliche Gestaltungsspielräume.	m	m	m	m	m	bew
a202b Ich bin unzufrieden, wenn ich wenig Selbstbestimmung habe.	m	m	m	m	m	bew

## E. Fachliche und persönliche Weiterbildung (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Weiterbildung

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
	1	2	3	4	5	
a102n Durch Gespräche mit Anderen kann ich mich weiter bilden.	m	m	m	m	m	w
a102t Persönliche / ausserberufliche Weiterbildung ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
a103t Ich bin mit den von mir gemachten Weiterbildungen bis zum jetzigen Zeitpunkt zufrieden.	m	m	m	m	m	bew
rka201e Berufliche / fachliche Weiterbildung kommt bei mir zu kurz.	m	m	m	m	m	bew
rka202n Persönliche / ausserberufliche Weiterbildung kommt bei mir zu kurz.	m	m	m	m	m	bew
rka201n Ich habe das Gefühl, fachlich on the job nicht mehr viel dazu lernen zu können.	m	m	m	m	m	bew
rka202d Im Laufe der beruflichen Tätigkeit hat das "von Anderen fachlich profitieren können" abgenommen.	m	m	m	m	m	w

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
b101b	Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.	m	m	m	m	m	v
rkb101i	Ich vernachlässige meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich wenig bis nichts.	m	m	m	m	m	v
b101m	Ich bilde mich auch über meine berufliche Tätigkeit hinaus weiter.	m	m	m	m	m	v

## F. Karriere und berufliche Laufbahn (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Karriere und berufliche Laufbahn.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a102o	Das Ziel meiner beruflichen Karriere besteht darin hierarchisch hoch hinauf zu kommen.	m	m	m	m	m	w
a103m	Es ist mir wichtig, eine berufliche Karriere zu machen.	m	m	m	m	m	w

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
b101c	Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Karriere auseinander.	m	m	m	m	m	v
b101p	Ich plane meine Karriere.	m	m	m	m	m	v
b101s	Ich achte auf für mich bestehende Aufstiegsmöglichkeiten.	m	m	m	m	m	v

## G. Hobbies und Freizeit (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Hobby und Freizeit.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a101g	Sport ist für mich ein wichtiger Ausgleich zur Arbeit	m	m	m	m	m	e
a101p	Es ist wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	m	m	m	m	m	e
a103b	Freizeitaktivitäten haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	m	m	m	m	m	w
a201q	Beim Sport komme ich auf kreative Gedanken.	m	m	m	m	m	w
a202f	Intensive Hobbies machen den Kopf wieder frei.	m	m	m	m	m	bew

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
b101o	Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	m	m	m	m	m	v

## H. Gesundheitsverhalten (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Gesundheit und Gesundheitsverhalten.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a101h	Wer nicht gesund lebt, ist nicht leistungsfähig.	m	m	m	m	m	e
a101q	Genügend Schlaf ist wichtig für mich.	m	m	m	m	m	w

a102g	Meine Gesundheit ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
a103d	Ich brauche sportlichen Ausgleich, damit es mir gut geht.	m	m	m	m	m	w
a103q	Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	m	m	m	m	m	bew
a201h	Ich fühle mich gesund.	m	m	m	m	m	bew
rka201r	Ich beobachte bei mir Burnout-Erscheinungen.	m	m	m	m	m	bew
rka202u	Ich bin beruflich überlastet.	m	m	m	m	m	bew
rka202h	Ich leide an beruflichem Stress.	m	m	m	m	m	bew

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
b101g	Ich achte auf genügend Schlaf.	m	m	m	m	m	v
b101r	Ich verbringe Zeit in der Natur.	m	m	m	m	m	v
b101u	Ich achte bewusst auf meine Ernährung.	m	m	m	m	m	v
b101ag	Ich achte darauf, im Alltag Entspannungsmöglichkeiten zu haben.	m	m	m	m	m	v
b101ab	Ich setze mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.	m	m	m	m	m	v
rkb101n	Ich vernachlässige mich manchmal wissentlich.	m	m	m	m	m	v
b101af	Ich achte bewusst darauf mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	m	m	m	m	m	v

## I. Familie und Partnerschaft (UV)

**Die folgenden Fragen betreffen das Thema Familie und Partnerschaft.**

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	keine Familie/Par	
		1	2	3	4	5		
c101d	Die Familie / Partnerschaft nimmt in meinem Leben eine wichtige Rolle ein.	m	m	m	m	m	m	w
c101a	Es ist mir wichtig, mich mit meinem Partner / Partnerin austauschen zu können.	m	m	m	m	m	m	w
c101b	Die Zeit, welche ich für die Familie / Partnerschaft aufwende, stimmt für mich.	m	m	m	m	m	m	bew
rkc101i	Mein privates Umfeld wirft mir vor, ich sei nur noch am arbeiten.	m	m	m	m	m		bew

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	keine Familie/Par	
		1	2	3	4	5		
rkc201d	Ich vernachlässige meine Familie / Partnerschaft.	m	m	m	m	m	m	v
rkc201a	Für die Karriere mache ich Abstriche im Lebensbereich Familie / Partnerschaft.	m	m	m	m	m	m	v

## J. Freunde /-innen und Bekannte (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Freunde und Bekannte.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	keine Freunde/Be	
		1	2	3	4	5		
c101f	Freunde /-innen sind wichtig, da diese einem den Spiegel vor Augen führen.	m	m	m	m	m	m	e
c101n	Meine Freunde /-innen und Bekannte sind mir wichtig.	m	m	m	m	m	m	w
c101g	Freunde /-innen und Bekannte haben etwa denselben Stellenwert in meinem Leben wie die Familie / Partnerschaft.	m	m	m	m	m	m	w
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	keine Freunde/Be	
		1	2	3	4	5		
c201c	Ich treffe mich mit meinen Freunden /-innen und Bekannten.	m	m	m	m	m	m	v
c201e	Ich pflege meinen Freundeskreis.	m	m	m	m	m	m	v

## K. Networking (UV)

Die folgenden Fragen betreffen das Thema Networking.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a101r	Networking zu betreiben ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
a201s	Ich verfüge über ein ausgeprägtes Netzwerk.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
b101ah	Ich betreibe gezielt Networking.	m	m	m	m	m	v

## N. Angaben zur Person

Geschlecht	m weiblich
	m männlich
In welchem Jahr sind Sie geboren?	_____
Was ist Ihr höchster Schulabschluss?	m kein Abschluss
	m Hauptschule
	m Berufslehre
	m Matura
	m Fachhochschule
	m Universität
	m Postgraduiert
	m Anderes:.....

Sind Sie zur Zeit berufstätig?	m ja	
	m nein	
Wie viele Monate waren Sie im letzten Jahr berufstätig?	_____ Monate	
Was ist Ihr aktueller Beschäftigungsgrad?	_____ %	
Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?	_____ Std.	
Sind Sie Wochenaufenthalter?	m ja	
	m nein	
Wie viel Zeit benötigen Sie für Ihren Arbeitsweg (Hin- und Rückweg)?	_____ Minuten	
Was ist Ihr Beruf?		
In welcher Branche sind Sie tätig?		
Wie lange sind Sie bereits im heutigen Betrieb tätig?	_____ Monate	
Wie viele Berufsstationen hatten Sie bereits?	_____	
Waren Sie während Ihrer beruflichen Laufbahn jemals arbeitslos?	m ja	Wie lange? _____ Monate
	m nein	
Wie leben Sie zur Zeit? (Mehrfachantworten möglich)	m mit Partner in gemeinsamen Haushalt lebend	
	m mit Partner in getrennten Haushalten lebend	
	m ohne Partner	
	m mit Kinder lebend	
	m ohne Kinder lebend	
Wie viele Kinder haben Sie?	_____	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer aktuellen Situation betreffend partnerschaftlicher Beziehung?	m sehr zufrieden	
	m zufrieden	
	m unzufrieden	
Wie wohl fühlen Sie sich in Ihrer eigenen vier Wänden?	m sehr wohl	
	m wohl	
	m neutral	
	m unwohl	
	m sehr unwohl	
Auf welcher Hierarchiestufe Ihrer Unternehmung stehen Sie?	m Verwaltungsrat	
	m CEO	
	m Geschäftsleitung	
	m andere	
	m bin selbständig erwerbend	
Auf welcher Hierarchiestufe von wievielen bestehenden Ihrer Unternehmung stehen Sie?	auf der ___ von insgesamt ___ Hierarchiestufen	
Wie ist Ihr derzeitiger Status der militärischen Dienstpflicht?	m militärisch aktiv	
	m nicht mehr dienstpflichtig	
	m keinen Militärdienst geleistet	
Falls Sie Militärdienst leisten/geleistet haben, was ist/war Ihr militärischer Grad?	_____	
In welcher der folgenden Lebensphase sehen Sie sich bezogen auf das gegenwärtige Berufsleben am ehesten?	m Aus- und Weiterbildungsphase, Ausland	
	m Karrierephase, Aufstieg	
	m Erntephase	
	m Phase der Konsolidierung	
	m Andere Phase: .....	

## Anhang 2 Verwendetes Befragungsinstrument: geordnet nach Lebensdimensionen

<b>A. Life Domain Balance (UV)</b>								
Codierung Voser et al. (2008): in Klammern umformulierte Items.	Codierung Schlieser	In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
(a201a)	w3b	Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.	m	m	m	m	m	w
(rka103f)	w1b	Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.	m	m	m	m	m	w
(a201t)	w5b	Es ist mir wichtig, einen privaten Ausgleich zu haben, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	m	m	m	m	m	w
a201v	Z1b	Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Familie, Freizeit, etc.).	m	m	m	m	m	bew
<b>Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?</b>			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
rkb101f	rkv3b	In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite an Abenden oder an Wochenenden.	m	m	m	m	m	v
(rka103f)	v1b	Ich investiere nebst meiner Arbeit auch in andere Lebensbereiche Zeit und Engagement.	m	m	m	m	m	v
(a201)	v5b	Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	m	m	m	m	m	v
<b>B. Beruflicher Erfolg (UV)</b>								
		In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
a202s	W1c	Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	m	m	m	m	m	w
(a102j)	w5c	Es ist mir wichtig, im Beruf mit anspruchsvollen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert zu sein.	m	m	m	m	m	w
	w3c	Es ist mir wichtig, im Beruf hochgesteckte Ziele zu erreichen.	m	m	m	m	m	w
a201v	z1c	Ich bin zufrieden mit meinen beruflichen Erfolgen.	m	m	m	m	m	bew
<b>Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?</b>			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
(a202s)	v5c	Ich suche aktiv den beruflichen Erfolg.	m	m	m	m	m	v
(a102j)	v1c	Ich arbeite an anspruchsvollen Aufgaben und bin mit Herausforderungen konfrontiert.	m	m	m	m	m	v
	v3c	Ich erreiche in meinem Berufsleben hochgesteckte Ziele.	m	m	m	m	m	v
<b>C. Finanzielle Unabhängigkeit (UV)</b>								
		In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
a102a	w3g	Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	m	m	m	m	m	w
(a102j)	w5g	Es ist mir wichtig, einen hohen Lebensstandard zu haben.	m	m	m	m	m	w
(a201t)	w1g	Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	m	m	m	m	m	w
(a102a)	z1h	Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.	m	m	m	m	m	bew
<b>Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?</b>			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
(a102a)	v3g	Ich spare, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.	m	m	m	m	m	v
	v5g	Ich tätige grössere Ausgaben (z. B. Ferien, Sportgeräte, Möbel), ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.	m	m	m	m	m	v
	v1g	Ich mache mir keine Sorgen über meine finanzielle Situation.	m	m	m	m	m	v

## D. Selbstbestimmung (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu		
		1	2	3	4	5		
a101m	w1e	Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltliche Gestaltungsspielräume zu haben.	m	m	m	m	m	w
a102m	w5e	Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag zeitliche Gestaltungsspielräume zu haben.	m	m	m	m	m	w
(a102b)	w3e	Es ist mir wichtig, selbstständig zu arbeiten.	m	m	m	m	m	w
(a202b)	z1e	Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer		
		1	2	3	4	5		
(a101m)	v1e	Ich nehme bei meiner Arbeit inhaltliche Gestaltungsspielräume wahr.	m	m	m	m	m	v
(a102m)	v5e	Ich nehme bei meiner Arbeit zeitliche Gestaltungsspielräume wahr.	m	m	m	m	m	v
	v3e	Ich entscheide bei meiner Arbeit selbst, was ich tue und lasse.	m	m	m	m	m	v

## E. Fachliche & persönliche Weiterbildung (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu		
		1	2	3	4	5		
(a103t)	w1f	Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	m	m	m	m	m	w
(a102t)	w3f	Es ist mir wichtig, mich persönlich weiterzuentwickeln.	m	m	m	m	m	w
(a102n)	w5f	Es ist mir wichtig, mich durch Gespräche mit anderen weiterzubilden.	m	m	m	m	m	w
(a103t)	z1f	Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.	m	m	m	m	m	bew
(a102t)	z1g	Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer		
		1	2	3	4	5		
(a103t)	v1f	Ich bilde mich fachlich weiter (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	m	m	m	m	m	v
(a102t)	v3f	Ich fördere meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich viel.	m	m	m	m	m	v
b101b	v5f	Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.	m	m	m	m	m	v

## F. Karriere & berufliche Laufbahn (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu		
		1	2	3	4	5		
a102o	w3i	Es ist mir wichtig, Karriere zu machen.	m	m	m	m	m	w
(a102o)	w5i	Es ist mir wichtig, eine möglichst hohe hierarchische Position zu erreichen.	m	m	m	m	m	w
(b101c)	w1i	Es ist mir wichtig, mich mit meiner beruflichen Laufbahn auseinanderzusetzen.	m	m	m	m	m	w
(a103m)	z1j	Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer		
		1	2	3	4	5		
b101c	v3i	Ich setze mich aktiv mit meiner Karriere auseinander.	m	m	m	m	m	v
b101s	v1i	Ich achte auf für mich bestehende Aufstiegsmöglichkeiten.	m	m	m	m	m	v
(b101c)	v5i	Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Laufbahn auseinander.	m	m	m	m	m	v

## G. Hobbys & Freizeit (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu		
		1	2	3	4	5		
(a101p)	w3h	Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	m	m	m	m	m	w
	w5h	Es ist mir wichtig, ausserberufliche Aktivitäten zu haben.	m	m	m	m	m	w
lange Version	w1h	Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.	m	m	m	m	m	w
(a101p)	z1i	Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer		
		1	2	3	4	5		
b101o	v3h	Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	m	m	m	m	m	v
	v5h	Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.	m	m	m	m	m	v
lange Version	v1h	Ich beziehe den mir zustehenden Ferienanspruch.	m	m	m	m	m	v



## H. Gesundheitsverhalten (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?			trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
(b101ab)	w1d	Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.	m	m	m	m	m	w
(a101q)								
(b101u)	w3d	Es ist mir wichtig, nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z.B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	m	m	m	m	m	w
(a103d)								
(b101af)	w5d	Es ist mir wichtig, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	m	m	m	m	m	w
	z5d	Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
b101ab	v1d	Ich setzte mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.	m	m	m	m	m	v
(a101q)								
(b101u)	v3d	Ich handle nach gesundheitsfördernden Prinzipien (genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	m	m	m	m	m	v
(a103d)								
b101af	v5d	Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	m	m	m	m	m	v

## I. Partnerschaft & Familie (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?			trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
(c101d)	w2a	Meine Partnerschaft ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
(c101d)	w2b	Meine Familie ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
(c101b)	w4a	Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Partnerschaft aufzuwenden.	m	m	m	m	m	w
(c101b)	w4c	Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.	m	m	m	m	m	w
c101a	w4d	Es ist mir wichtig, mich mit meinem Partner / Partnerin austauschen zu können.	m	m	m	m	m	w
(c101b)	z2a	Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	m	m	m	m	m	bew
(c101b)	z2c	Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Familie in meinem Leben einnimmt.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
(rkc201d)	rkv2a	Ich vernachlässige meine Partnerschaft.	m	m	m	m	m	v
(rkc201d)	rkv2b	Ich vernachlässige meine Familie.	m	m	m	m	m	v
(c101b)	v4a	Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.	m	m	m	m	m	v
(c101b)	v4c	Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	m	m	m	m	m	v
(c101a)	v4d	Ich tausche mit mit meinem Partner / Partnerin aus.	m	m	m	m	m	v

## J. Freunde & Bekannte (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?			trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
			1	2	3	4	5	
c101n	w2c	Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	m	m	m	m	m	w
(c101c)	w4b	Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meinen Freundes- und Bekanntenkreis aufzuwenden.	m	m	m	m	m	w
(c101f)	w4e	Es ist mir wichtig, dass meine Freunde /-innen offen und ehrlich zu mir sind.	m	m	m	m	m	w
(c101n)	z2b	Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.	m	m	m	m	m	bew
Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?			fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
			1	2	3	4	5	
(c101n)	rkv2c	Ich vernachlässige meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	m	m	m	m	m	v
(c101c)	w4b	Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	m	m	m	m	m	v
(c101f)	w4e	Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.	m	m	m	m	m	v

### K. Soziale Netzwerke (UV)

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?		trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittel-mässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	
		1	2	3	4	5	
a101r	w5a	Es ist mir wichtig, berufliches Networking zu betreiben.	m	m	m	m	w
	w3a	Es ist mir wichtig, in verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) Ansprechpartner zu haben.	m	m	m	m	w
(b101b)	w1a	Es ist mir wichtig, ein ausgeprägtes berufliches Netzwerk aufzubauen.	m	m	m	m	w
a201s	z1a	Ich bin zufrieden mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.	m	m	m	m	bew

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
(a101r)	v5a	Ich betreibe gezielt berufliches Networking.	m	m	m	m	v
b101b	v3a	Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.	m	m	m	m	v
	v1a	Ich nutze jede Gelegenheit, um neue berufliche Kontakte zu knüpfen.	m	m	m	m	v

### M. Lebensqualität (AV)

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an!		sehr schlecht	schlecht	mittel-mässig	gut	sehr gut	
		1	2	3	4	5	
bref1	iq1a	Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	m	m	m	m	m

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an!		sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr zufrieden	
		1	2	3	4	5	
bref2	iq2a	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	m	m	m	m	m
bref16	iq2b	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	m	m	m	m	m
bref17	iq2c	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	m	m	m	m	m
bref18	iq2d	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	m	m	m	m	m
bref19	iq2e	Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	m	m	m	m	m
bref20	iq2f	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	m	m	m	m	m
bref21	iq2g	Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	m	m	m	m	m
bref22	iq2h	Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Freunde /-innen?	m	m	m	m	m
bref23	iq2i	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	m	m	m	m	m
bref24	iq2j	Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	m	m	m	m	m
bref25	iq2k	Wie zufrieden sind Sie mit den öffentlichen und privaten Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	m	m	m	m	m

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an!		überhaupt nicht	ein wenig	mittel-mässig	ziemlich	äusserst	
		1	2	3	4	5	
bref3	iq3a	Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	m	m	m	m	m
bref4	iq3b	Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	m	m	m	m	m
bref5	iq3c	Wie gut können Sie Ihr Leben geniessen?	m	m	m	m	m
bref6	iq3d	Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	m	m	m	m	m
bref7	iq3e	Wie gut können Sie sich konzentrieren?	m	m	m	m	m
bref8	iq3f	Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	m	m	m	m	m
bref9	iq3g	Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	m	m	m	m	m

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an!		überhaupt nicht	eher nicht	halbwegs	überwiegend	völlig	
		1	2	3	4	5	
bref10	iq4a	Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	m	m	m	m	m
bref11	iq4b	Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	m	m	m	m	m
bref12	iq4c	Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	m	m	m	m	m
bref13	iq4d	Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	m	m	m	m	m
bref14	iq4e	Haben Sie ausreichend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten?	m	m	m	m	m

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an!		fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	
		1	2	3	4	5	
bref26	iq5a	Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	m	m	m	m	m

## N. Persönlichkeit (UV)

Im Folgenden interessiert uns, wie Sie sich als Person beschreiben.

Codierung Schuesser	Bitte kreuzen Sie an, wie diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen oder nicht!	Starke Ablehnung	Ablehnung	Neutral	Zustimmung	Starke Zustimmung
		1	2	3	4	5
PerkeitL	Ich bin leicht beunruhigt.	m	m	m	m	m
PerkeitA	Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	m	m	m	m	m
PerkeitB	Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	m	m	m	m	m
R PerkeitC	Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	m	m	m	m	m
PerkeitD	Ich fühle mich oft angespannt oder nervös.	m	m	m	m	m
PerkeitE	Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	m	m	m	m	m
R PerkeitF	Ich empfinde selten Furcht oder Angst.	m	m	m	m	m
PerkeitG	Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	m	m	m	m	m
PerkeitH	Zu häufig bin ich entmutigt oder will aufgeben, wenn etwas schief geht.	m	m	m	m	m
R PerkeitI	Ich bin selten traurig oder deprimiert.	m	m	m	m	m
PerkeitJ	Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	m	m	m	m	m
PerkeitK	Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte.	m	m	m	m	m

## O. Objektive Indikatoren

Codierung  
Schuesser Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrem Verhalten

Arbeitszeit	Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Woche?	_____ Std.
Hobby	Wie viele Stunden gehen Sie durchschnittlich pro Woche einem Hobby nach?	_____ Std.
Fernseh	Wie viele Stunden sehen Sie durchschnittlich pro Woche TV?	_____ Std.
Sport	Wie viele Stunden Sport treiben Sie durchschnittlich pro Woche?	_____ Std.
ZPartner	Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihrem Partner / Partnerin?	_____ Std.
ZFamilie	Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihren Kindern?	_____ Std.
Zfreunde	Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihren Freunden?	_____ Std.
Zmich	Wie viele Stunden haben Sie durchschnittlich pro Woche Zeit für sich selbst?	_____ Std.
GesEng	Wie viele Stunden verwenden Sie durchschnittlich pro Woche für gesellschaftliches Engagement (z.B. Politik, Vereinen, Freiwilligenarbeit)?	_____ Std.
Ferien	Wie viele Tage Ferien beziehen Sie pro Jahr?	_____ Tage
Weiterbild	Wie viele Tage investieren Sie durchschnittlich pro Jahr in Ihre Weiterbildung?	_____ Tage
Schlaf	Wie viele Stunden schlafen Sie pro Tag?	_____ Std.
Raucen	Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?	_____ Std.
Gewicht	Wie schwer sind Sie? (freiwillige Antwort)	_____ kg
Grösse	Wie gross sind Sie? (freiwillige Antwort)	_____ cm

## P. Angaben zur Person

Codierung  
Schuesser Abschliessend bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person.

Geschlech	Geschlecht	m weiblich m männlich
Alter	In welchem Jahr sind Sie geboren?	_____
Beschäftig	Was ist Ihr aktueller Beschäftigungsgrad?	m 100% m 90% m 80% m 70% m 60% m 50%
Lebensform	Wie leben Sie zur Zeit? (Mehrfachantworten möglich)	m mit Partner m ohne Partner m mit Kind / Kinder m ohne Kinder
Kinder	Wie viele Kinder haben Sie?	_____
Hierarchie	Auf welcher Hierarchiestufe Ihrer Unternehmung stehen Sie?	m Verwaltungsrat m CEO m Mitglied der Geschäftsleitung m Abteilungs- oder Bereichsleiter m Projektleiter m Gruppen- oder Teamleiter m Selbstständig
Einkomme	Wie hoch ist Ihr jährliches Bruttoeinkommen? (freiwillige Antwort)	_____ Fr.

## Anhang 3 Verwendetes Befragungsinstrument: Onlineversion

### Fragebogen

Wir würden uns darüber freuen, wenn Sie sich an unserer Befragung über die Lebensqualität von Führungskräften beteiligen und dabei auch die Chance nutzen würden, über relevante Dimensionen und Facetten des Lebens im Rahmen von 20 Minuten systematisch nachzudenken.

#### A. Werte

Die folgenden 36 Fragen betreffen Ihre Werte zu verschiedenen Themen, die mit Lebensqualität in Zusammenhang stehen.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	nicht	wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
Es ist mir wichtig, ein ausgeprägtes berufliches Netzwerk aufzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltliche Gestaltungsspielräume zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich mit meiner beruflichen Laufbahn auseinanderzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 6 Prozent der Fragen beantwortet.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	nicht	wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr	habe ich nicht
Meine Partnerschaft ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Familie ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 8 Prozent der Fragen beantwortet.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	nicht	wenig	mittelmässig	ziemlich	sehr
Es ist mir wichtig, in verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) Ansprechpartner zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im Beruf hochgesteckte Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z. B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, selbstständig zu arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich persönlich weiterzuentwickeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Karriere zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 15 Prozent der Fragen beantwortet.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?



Sie haben 33 Prozent der Fragen beantwortet.

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite an Abenden oder an Wochenenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erreiche in meinem Berufsleben hochgesteckte Ziele.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich handle nach gesundheitsfördernden Prinzipien (genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich entscheide bei meiner Arbeit selbst, was ich tue und lasse.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich fördere meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich viel.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spare, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich setze mich aktiv mit meiner Kamera auseinander.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Sie haben 39 Prozent der Fragen beantwortet.

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	habe ich nicht
Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich tausche mich mit meinem Partner / Partnerin aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Sie haben 43 Prozent der Fragen beantwortet.

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
Ich betreibe gezielt berufliches Networking.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich suche aktiv den beruflichen Erfolg.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme bei meiner Arbeit zeitliche Gestaltungsspielräume wahr.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel) ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Laufbahn auseinander.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Sie haben 49 Prozent der Fragen beantwortet.

### C. Zufriedenheit

Bitte beantworten Sie die folgenden 14 Fragen zu Ihrer Zufriedenheit.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr zufrieden
Ich bin zufrieden mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Partnerschaft, Freizeit, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner Arbeitssituation insgesamt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 55 Prozent der Fragen beantwortet.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr zufrieden	habe ich nicht
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Familie in meinem Leben einnimmt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 59 Prozent der Fragen beantwortet.

### D. Indikatoren

Bitte beantworten Sie die folgenden 14 Fragen zu Ihrem Verhalten.

Wie viele Stunden arbeiten Sie durchschnittlich pro Woche?

Wie viele Stunden gehen Sie durchschnittlich pro Woche einem Hobby nach?

Wie viele Stunden schauen Sie durchschnittlich pro Woche TV?

Wie viele Stunden verwenden Sie durchschnittlich pro Woche für Ihr berufliches Netzwerk?

Wie viele Stunden treiben Sie durchschnittlich pro Woche Sport?

Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihrem Partner / Partnerin?

Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihren Kindern?

Wie viele Stunden verbringen Sie durchschnittlich pro Woche mit Ihrem Freunden und Bekannten?

Wie viele Stunden haben Sie durchschnittlich pro Woche Zeit für sich selbst?

Wie viele Stunden verwenden Sie durchschnittlich pro Woche für gesellschaftliches Engagement (z. B. Politik, Vereinen, Freiwilligenarbeit)?

Wie viele Tage Ferien beziehen Sie durchschnittlich pro Jahr?

Wie viele Tage investieren Sie durchschnittlich pro Jahr für Ihre Weiterbildung?

Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Tag?

Wie viele Zigaretten rauchen Sie durchschnittlich pro Tag?

Sie haben 69 Prozent der Fragen beantwortet.

#### E. Lebensqualität

Die folgenden 25 Fragen betreffen Ihre Lebensqualität im Allgemeinen.

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	sehr schlecht	schlecht	mittelmässig	gut	sehr gut
Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.



	sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr zufrieden
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Freunde /-innen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit den öffentlichen und privaten Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 77 Prozent der Fragen beantwortet.

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	äusserst
Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut können Sie Ihr Leben geniessen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut können Sie sich konzentrieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 82 Prozent der Fragen beantwortet.

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	überhaupt nicht	eher nicht	halbwegs	überwiegend	völlig
Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie ausreichend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 85 Prozent der Fragen beantwortet.

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.



Sie haben 86 Prozent der Fragen beantwortet.

#### F. Persönlichkeit

Die folgenden 12 Fragen enthalten Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten.

Bitte kreuzen Sie an, ob diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen oder nicht.

	starke Ablehnung	Ablehnung	Neutral	Zustimmung	starke Zustimmung
Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft angespannt oder nervös.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich empfinde selten Furcht oder Angst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu häufig bin ich entmutigt oder will aufgeben, wenn etwas schiefgeht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin selten traurig oder deprimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin leicht beunruhigt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben 94 Prozent aller Fragen beantwortet.

#### G. Angaben zur Person

Abschliessend bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person.

Welches Geschlecht haben Sie?

- männlich
- weiblich

In welchem Jahr sind Sie geboren?

Welches ist Ihr aktueller Beschäftigungsgrad?

- 100%
- 90%
- 80%
- 70%
- 60%
- 50%

Auf welcher Hierarchiestufe Ihrer Untnehmung stehen Sie?

- Verwaltungsrat
- CEO
- Mitglied der Geschäftsleitung
- Abteilungs- oder Bereichsleiter
- Projektleiter
- Gruppen- oder Teamleiter
- Selbstständig

Wie leben Sie zur Zeit? (Mehrfachantworten möglich)

- mit Partner
- ohne Partner
- mit Kind / Kindern
- ohne Kinder

Wie viele Kinder haben Sie?

Wie gross sind Sie? (freiwillige Frage)

Welches ist Ihr aktuelles Gewicht? (freiwillige Frage)

Wie hoch ist Ihr jährliches Bruttoeinkommen? (in Franken) (freiwillige Frage)

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Für allfällige Fragen stehe ich Ihnen gerne unter [Schiesser.Gachnang@bluewin.ch](mailto:Schiesser.Gachnang@bluewin.ch) zur Verfügung.

Sie erhalten Ende Jahr, nach Abgabe der Bachelorarbeit, eine Zusammenstellung der Ergebnisse.

## Anhang 4 Befragungsinstrument: Pre-Test

### Fragebogen

Wir würden uns darüber freuen, wenn Sie sich an unserer Befragung über die Lebensqualität von Führungskräften beteiligen und dabei auch die Chance nutzen würden, über relevante Dimensionen und Facetten des Lebens im Rahmen von gut 20 Minuten systematisch nachzudenken.

Die folgenden Fragen betreffen Ihre Werte zu verschiedenen Themen, die mit Lebensqualität in Zusammenhang stehen.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
Es ist mir wichtig, ein ausgeprägtes berufliches Netzwerk aufzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltliche Gestaltungsspielräume zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich mit meiner beruflichen Laufbahn auseinanderzusetzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	habe ich nicht
Meine Partnerschaft ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Familie ist mir wichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
Es ist mir wichtig, in verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) Ansprechpartner zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im Beruf hochgesteckte Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, nach gesundheitsförderlichen Prinzipien zu handeln (z. B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, selbständig zu arbeiten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich persönlich weiterzuentwickeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, Karriere zu machen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	habe ich nicht
Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Partnerschaft aufzuwenden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meinen Freundes- und Bekanntenkreis aufzuwenden.

Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.

Es ist mir wichtig, dass meine Freunde /-innen offen und ehrlich zu mir sind.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
Es ist mir wichtig, berufliches Networking zu betreiben.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Es ist mir wichtig, einen privaten Ausgleich zu haben, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im Beruf mit anspruchsvollen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert zu sein.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag zeitliche Gestaltungsspielräume zu haben.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Es ist mir wichtig, mich durch Gespräche mit anderen weiterzubilden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, einen hohen Lebensstandard zu haben.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Es ist mir wichtig, ausserberufliche Aktivitäten zu haben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist mir wichtig, eine möglichst hohe hierarchische Position zu erreichen.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Die folgenden Fragen betreffen Ihr Verhalten.

Wie oft zeigen Sie folgende Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
Ich nutze jede Gelegenheit, um neue berufliche Kontakte zu knüpfen.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich verfolge ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich arbeite an anspruchsvollen Aufgaben und bin mit Herausforderungen konfrontiert.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich setze mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nehme bei meiner Arbeit inhaltliche Gestaltungsspielräume wahr.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich bilde mich fachlich weiter (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache mir keine Sorgen über meine finanzielle Situation.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich beziehe den mir zustehenden Ferienanspruch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich achte auf für mich bestehende Aufstiegsmöglichkeiten.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	habe ich nicht
Ich vernachlässige meine Partnerschaft.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
Ich vernachlässige meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich vernachlässige meine Familie.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite an Abenden oder an Wochenenden.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich erreiche in meinem Berufsleben hochgesteckte Ziele.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich handele nach gesundheitsförderlichen Prinzipien (genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich entscheide bei meiner Arbeit selbst, was ich tue und lasse.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich fördere meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich viel.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich aufhe finanzielle Reserven, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich setze mich aktiv mit meiner Karriere auseinander.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer	habe ich nicht
<b>Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie oft zeigen Sie die folgenden Verhaltensweisen?

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
<b>Ich betreibe gezielt berufliches Networking.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich suche aktiv den beruflichen Erfolg.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich nehme bei meiner Arbeit zeitliche Gestaltungsspielräume wahr.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel) ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
<b>Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.</b>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Laufbahn auseinander.</b>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen zu Ihrem Verhalten.

Wie viele Stunden arbeiten Sie pro Woche?

Wie viele Stunden gehen Sie pro Woche einem Hobby nach?

Wie viele Stunden schauen Sie pro Woche fern?

Wie viele Stunden treiben Sie pro Woche Sport?

Wie viele Tage Ferien beziehen Sie pro Jahr?

Wie viele Stunden schlafen Sie pro Tag?

Wie viele Zigaretten rauchen Sie pro Tag?

Die folgenden Fragen betreffen Ihre Zufriedenheit.

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu
Ich bin zufrieden mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Partnerschaft, Freizeit, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In welchem Mass treffen die folgenden Aussagen für Sie zu?

	trifft nicht zu	trifft wenig zu	trifft mittelmässig zu	trifft ziemlich zu	trifft sehr zu	habe ich nicht
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Familie in meinem Leben einnimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie zufrieden sind Sie, wenn Sie Ihre Arbeitssituation insgesamt betrachten?

- sehr unzufrieden  
 unzufrieden  
 teils teils  
 zufrieden  
 sehr zufrieden

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	sehr schlecht	schlecht	mittelmässig	gut	sehr gut
Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	sehr unzufrieden	unzufrieden	weder noch	zufrieden	sehr sehr zufrieden
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Freunde /-innen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Wohnbedingungen?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Möglichkeiten, Gesundheitsdienste in Anspruch nehmen zu können?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie zufrieden sind Sie mit den öffentlichen und privaten Beförderungsmitteln, die Ihnen zur Verfügung stehen?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	überhaupt nicht	ein wenig	mittelmässig	ziemlich	äusserst
Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut können Sie Ihr Leben geniessen?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gut können Sie sich konzentrieren?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie sicher fühlen Sie sich in Ihrem täglichen Leben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie gesund sind die Umweltbedingungen in Ihrem Wohngebiet?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	überhaupt nicht	eher nicht	halbwegs	überwiegend	völlig
Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie genug Geld, um Ihre Bedürfnisse erfüllen zu können?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie Zugang zu den Informationen, die Sie für das tägliche Leben brauchen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Haben Sie ausreichend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie die für die gegenwärtige Lebenssituation zutreffende Antwort an.

	fast nie	selten	manchmal	oft	fast immer
Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Die folgenden Fragen enthalten Aussagen, welche sich zur Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen könnten.



Bitte kreuzen Sie an, ob diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen oder nicht.

	starke Ablehnung	Ablehnung	Neutral	Zustimmung	starke Zustimmung
Ich bin <b>nicht</b> leicht beunruhigt.	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft angespannt oder nervös.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte kreuzen Sie an, ob diese Aussagen auf Sie persönlich zutreffen oder nicht.

	starke Ablehnung	Ablehnung	Neutral	Zustimmung	starke Zustimmung
Ich empfinde selten Furcht oder Angst.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zu häufig bin ich entmutigt oder will aufgeben, wenn etwas schief geht.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin selten traurig oder deprimiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten versteckt hätte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Abschliessend bitten wir Sie um einige Angaben zu Ihrer Person.

Welches Geschlecht haben Sie?

- männlich  
 weiblich

In welchem Jahr sind Sie geboren?

Was ist Ihr aktueller Beschäftigungsgrad (in Prozent)?

Auf welcher Hierarchiestufe Ihrer Untnehmung stehen Sie?

- Verwaltungsrat  
 CEO  
 Mitglied der Geschäftsleitung  
 Abteilungs- oder Bereichsleiter  
 Projektleiter  
 Gruppen- oder Teamleiter  
 Selbständig erwerbend

Wie gross sind Sie?

Wie schwer sind Sie?

Wie leben Sie zur Zeit? (Mehrfachantworten möglich)

- mit Partner
- ohne Partner
- mit Kind / Kindern lebend
- ohne Kinder lebend

Wie viele Kinder haben Sie?

Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Für allfällige Fragen stehe ich Ihnen gerne unter [Schiesser.Gachnang@bluewin.ch](mailto:Schiesser.Gachnang@bluewin.ch) zur Verfügung.

Sie erhalten Ende Jahr eine Zusammenstellung der Ergebnisse, weil dann die Bachelorarbeit abgeschlossen ist.

## **Anhang 5   Anfrage Mitwirkung an der Untersuchung**

### **Begleitschreiben**

**iafob -**

— Institut für Arbeitsforschung und  
Organisationsberatung

Zürich, im Juni 2008

### **Von der Work-Life Balance zur Lebensqualität**

Wie Führungskräfte sich zur Lebensqualität führen können

#### **Grundidee**

Vor dem Hintergrund zunehmender Komplexitäten in den Unternehmen und den damit verbundenen Anforderungen an Führungskräfte, stellt sich zunehmend die Frage, wie diese ihr berufliches und ausserberufliches Leben zielgerichtet und wirkungsvoll gestalten und entwickeln können.

Im hier beschriebenen Projekt werden daher – über die Diskussion von Work-Life Balance hinaus – Dimensionen der Lebensgestaltung von Führungskräften im Hinblick auf die Entwicklung und den Erhalt von persönlicher Lebensqualität untersucht.

Dabei steht eine Modellvorstellung im Vordergrund, wonach Lebensqualität (1) durch verschiedene Dimensionen ("Schubladen") bestimmt wird, die (2) in Abhängigkeit von individuellen Unterschieden in verschiedenen Lebensphasen angemessen zu pflegen und zu aktivieren beziehungsweise "zu öffnen und zu schliessen" sind.

#### **Fragestellungen und Ziele des Teilprojektes**

Im Rahmen eines Teilprojektes soll ein fundiertes Befragungsinstrument weiterentwickelt werden, das die relevanten Bestimmungsgrössen von Lebensqualität erfasst und deren subjektive Bewertung ermöglicht.

Für diese Online-Befragung werden Führungskräfte aus verschiedenen Unternehmen und Hierarchiestufen angefragt. Das Ausfüllen des Fragebogens erfordert ca. 20 Minuten. Die Befragung ist anonym.

Die Erhebung findet Ende Juni/Juli 2008 statt. Sie werden per Email kontaktiert. Die Projektleitung wird von Frau Dr. Doris Schiesser-Gachnang wahrgenommen.

([Schiesser.Gachnang@bluewin.ch](mailto:Schiesser.Gachnang@bluewin.ch)). Über Ihre Teilnahme würden wir uns sehr freuen!

**E-mail: Direktanfrage von Probanden**

Sehr geehrter Herr / sehr geehrte Frau xxx

Ich habe Ihre Adresse aus dem ...verzeichnis von meinem Mann. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit validiere ich einen Fragebogen zur Lebensqualität von Führungskräften. Es geht darum herauszufinden, wie in einer zunehmend komplexeren Gesellschaft Führungskräfte ihr berufliches und ausserberufliches Leben zielgerichtet und wirkungsvoll gestalten und entwickeln können.

Nun bin ich auf der Suche nach Probanden. Machen Sie mit? Es dauert ca. 20 Minuten und ist ein Online-Fragebogen zum Ankreuzen. Sie erhalten Ende Juni (nach der Euro) ein E-mail, in der Sie zur Teilnahme aufgefordert werden. Die Befragung ist anonym. In der Beilage<sup>1</sup> finden Sie bei Interesse weitere Informationen (vielleicht kennen Sie noch jemanden, der auch mitmachen würde und können die Anfrage weiterleiten). Ende Jahr werden Sie über die Gesamtergebnisse informiert.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

Freundliche Grüsse Doris Schiesser

**E-mail: Anfrage für die Weiterleitung an mögliche Probanden**

Lieber /Liebe xxx

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit validiere ich einen Fragebogen zur Lebensqualität von Führungskräften. Es geht darum herauszufinden, wie in einer zunehmend komplexeren Gesellschaft Führungskräfte ihr berufliches und ausserberufliches Leben zielgerichtet und wirkungsvoll gestalten und entwickeln können.

Nun bin ich auf der Suche nach Probanden. Kennst Du Führungspersonen in Deinem Umfeld, die mitmachen würden? Es dauert ca. 20 Minuten und ist ein Online-Fragebogen zum Ankreuzen. Sie erhalten Ende Juni (nach der Euro) ein E-mail, in der Sie zur Teilnahme aufgefordert werden. Die Befragung ist anonym. In der Beilage<sup>1</sup> findest Du weitere Informationen. Die Probanden können sich direkt bei mir melden oder Du kannst mir die Adresse weiterleiten. Ende Jahr werden Sie über die Gesamtergebnisse informiert.

Herzlichen Dank für Deine Mithilfe!

Freundliche Grüsse Doris Schiesser

---

<sup>1</sup> Obiger Brief mit Briefkopf iafob.

## Anhang 6 Trennschärfen auf Itemebene

Pro Dimension werden jeweils alle Items und unter Ausschluss des Items mit der schlechtesten Trennschärfe dargestellt. Dieses ist jeweils gelb markiert.

### Mediator-Variable Life Domain Balance (N=233)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1b</b> Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.	4.44	.70	.46	.73	.46	.71
<b>W3b</b> Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.	4.32	.74	.55	.71	.57	.68
<b>W5b</b> Es ist mir wichtig, einen privaten Ausgleich zu haben, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	4.31	.74	.47	.73	.53	.69
<b>V1b</b> Ich investiere nebst meiner Arbeit Zeit und Engagement in andere Lebensbereiche.	3.78	.69	.45	.73	.44	.72
<b>V3b</b> In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite an Abenden oder an Wochenenden.	2.81	1.01	.43	.75	.34	.76
<b>V5b</b> Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	3.85	.80	.60	.70	.60	.67
<b>Z1b</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Partnerschaft, Freizeit, etc.).	3.76	.82	.41	.74		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.89</b>	<b>.50</b>	<b>.76</b>		<b>.74</b>	

Anmerkungen: Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurde das Items v3b umgepolt.

<sup>1</sup> Ohne Item z1b.

### Mediator-Variable Beruflicher Erfolg (N=233)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1c</b> Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	4.26	.70	.45	.75	.47	.78
<b>W3c</b> Es ist mir wichtig, im Beruf hochgesteckte Ziele zu erreichen.	3.97	.80	.62	.71	.67	.74
<b>W5c</b> Es ist mir wichtig, im Beruf mit anspruchsvollen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert zu sein.	4.41	.62	.53	.74	.53	.77
<b>V1c</b> Ich arbeite an anspruchsvollen Aufgaben und bin mit Herausforderungen konfrontiert.	4.24	.60	.56	.73	.56	.77
<b>V3c</b> Ich erreiche in meinem Berufsleben hochgesteckte Ziele.	3.87	.76	.55	.73	.51	.78
<b>V5c</b> Ich suche aktiv den beruflichen Erfolg.	3.64	.88	.58	.72	.60	.76
<b>Z1c</b> Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg.	4.13	.65	.17	.80		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>4.07</b>	<b>.47</b>	<b>.77</b>		<b>.80</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item z1c.

**Drawer Selbstbestimmung (N=233)**

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1e</b> Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltliche Gestaltungsspielräume zu haben.	4.66	.52	.49	.72	.52	.72
<b>W3e</b> Es ist mir wichtig, selbstständig zu arbeiten.	4.51	.64	.39	.74	.42	.74
<b>W5e</b> Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag zeitliche Gestaltungsspielräume zu haben.	4.33	.71	.49	.72	.51	.72
<b>V1e</b> Ich nehme bei meiner Arbeit inhaltliche Gestaltungsspielräume wahr.	4.17	.66	.59	.70	.57	.70
<b>V3e</b> Ich entscheide bei meiner Arbeit selbst, was ich tue und lasse.	4.12	.70	.45	.73	.42	.74
<b>V5e</b> Ich nehme bei meiner Arbeit zeitliche Gestaltungsspielräume wahr.	4.02	.78	.61	.69	.58	.70
<b>Z1e</b> Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.	4.14	.67	.31	.79		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>4.28</b>	<b>.43</b>	<b>.75</b>		<b>.76</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item z1e.

**Drawer Finanzielle Unabhängigkeit (N=233)**

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>		Ohne 2 Items mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>2</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1g</b> Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	3.26	1.12	.29	.48	.32	.47	.36	.44
<b>W3g</b> Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	3.83	.88	.37	.45	.44	.42	.46	.40
<b>W5g</b> Es ist mir wichtig, einen hohen Lebensstandard zu haben.	3.33	.80	.17	.52	.17	.53	.20	.53
<b>V1g</b> Ich mache mir keine Sorgen über meine finanzielle Situation.	3.16	1.18	.27	.49	.24	.51	.20	.55
<b>V3g</b> Ich spare, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.	3.21	1.29	.36	.44	.37	.43	.32	.47
<b>V5g</b> Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel) ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.	2.91	1.14	.17	.53				
<b>Z1h</b> Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.	3.99	.87	.22	.51	.16	.54		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.39</b>	<b>.54</b>	<b>.53</b>		<b>.53</b>		<b>.54</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item v5g.

<sup>2</sup> Ohne Items v5g und z1h.

### Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung (N=233)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1f</b> Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	3.98	.84	.48	.76	.50	.75
<b>W3f</b> Es ist mir wichtig, mich persönlich weiterzuentwickeln.	4.36	.65	.53	.75	.52	.74
<b>W5f</b> Es ist mir wichtig, mich durch Gespräche mit anderen weiterzubilden.	4.10	.74	.49	.76	.47	.75
<b>V1f</b> Ich bilde mich fachlich weiter (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	3.55	.80	.60	.74	.60	.72
<b>V3f</b> Ich fördere meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich viel.	3.50	.87	.58	.74	.56	.73
<b>V5f</b> Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.	3.66	.71	.38	.77		
<b>Z1f</b> Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.	3.82	.75	.41	.77	.43	.76
<b>Z1g</b> Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung	3.95	.67	.42	.77	.42	.76
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.87</b>	<b>.48</b>	<b>.78</b>		<b>.77</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item v5f.

### Drawer Karriere & berufliche Laufbahn (N=233)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W1i</b> Es ist mir wichtig, mich mit meiner beruflichen Laufbahn auseinanderzusetzen.	3.79	.86	.54	.82	.55	.88
<b>W3i</b> Es ist mir wichtig, Karriere zu machen.	3.30	.93	.72	.79	.72	.85
<b>W5i</b> Es ist mir wichtig, eine möglichst hohe hierarchische Position zu erreichen.	2.94	.95	.54	.82	.55	.88
<b>V1i</b> Ich achte auf für mich bestehende Aufstiegsmöglichkeiten	3.04	1.01	.72	.79	.73	.85
<b>V3i</b> Ich setze mich aktiv mit meiner Karriere auseinander.	2.97	.90	.77	.78	.78	.84
<b>V5i</b> Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Laufbahn auseinander.	3.09	.90	.61	.78	.79	.84
<b>Z1j</b> Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.	4.06	.74	.04	.88		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.31</b>	<b>.64</b>	<b>.84</b>		<b>.88</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item z1j.

**Drawer Partnerschaft & Familie (N=201)**

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W2a</b> Meine Partnerschaft ist mir wichtig.	4.89	.33	.48	.87	.46	.88
<b>W2b</b> Meine Familie ist mir wichtig.	4.87	.38	.26	.88		
<b>W4a</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Partnerschaft aufzuwenden.	4.55	.66	.59	.86	.59	.87
<b>W4b</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.	4.63	.59	.42	.87	.37	.88
<b>W4d</b> Es ist mir wichtig, mich mit meinem Partner /Partnerin austauschen zu können.	4.60	.67	.52	.87	.51	.87
<b>V2a</b> Ich vernachlässige meine Partnerschaft.	3.72	.84	.72	.85	.73	.86
<b>V2b</b> Ich vernachlässige meine Familie.	3.77	.82	.59	.86	.58	.87
<b>V4a</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.	4.05	.80	.74	.85	.76	.85
<b>V4c</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	4.13	.72	.57	.86	.55	.87
<b>V4d</b> Ich tausche mich mit meinen Partner / Partnerin aus.	4.12	.84	.66	.86	.67	.86
<b>Z2a</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	4.08	.94	.62	.86	.63	.86
<b>Z2c</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Familie in meinem Leben einnimmt.	4.14	.79	.60	.86	.61	.87
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>4.30</b>	<b>.47</b>	<b>.87</b>		<b>.88</b>	

Anmerkungen: Es wurden nur diejenigen Personen berücksichtigt, die Familie respektive Partnerschaft haben. Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurden die Items v2a und v2b umgepolt.

<sup>1</sup> Ohne Item w2b.

**Drawer Partnerschaft & Familie verkürzt (N=201)**

	M	SD	Nur Items der verkürzten Version <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W4a</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Partnerschaft aufzuwenden.	4.55	.66	.60	.82
<b>W4b</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.	4.63	.59	.35	.85
<b>W4d</b> Es ist mir wichtig, mich mit meinem Partner /Partnerin austauschen zu können.	4.60	.67	.56	.82
<b>V4a</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.	4.05	.80	.76	.80
<b>V4c</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	4.13	.72	.50	.83
<b>V4d</b> Ich tausche mich mit meinen Partner / Partnerin aus.	4.12	.84	.67	.81
<b>Z2a</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	4.08	.94	.60	.82
<b>Z2c</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Familie in meinem Leben einnimmt.	4.14	.79	.58	.82
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>4.29</b>	<b>.52</b>	<b>.84</b>	

Anmerkung: Es wurden nur diejenigen berücksichtigt, die Familie und Partnerschaft haben.

<sup>1</sup> Für die verkürzte Version wurden die Items w2a, w2b, v2a und v2b weggelassen.



### Drawer Freunde & Bekannte (N=227)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W2c</b> Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	4.26	.76	.68	.79	.67	.80
<b>W4b</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Freunde aufzuwenden.	3.92	.82	.71	.79	.70	.79
<b>W4e</b> Es ist mir wichtig, dass meine Freunde /-innen offen und ehrlich zu mir sind.	4.63	.61	<b>.37</b>	.84		
<b>V2c</b> Ich vernachlässige meinen Freundes und Bekanntenkreis.	3.10	.84	.61	.80	.63	.81
<b>V4b</b> Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	3.47	.88	.77	.77	.78	.77
<b>V4e</b> Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.	3.57	1.01	.49	.83	.46	.85
<b>Z2b</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.	3.66	.87	.46	.83	.48	.84
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.80</b>	<b>.59</b>	<b>.83</b>		<b>.84</b>	

Anmerkungen: Es wurden nur diejenigen Personen berücksichtigt, die Freunde und Bekannte haben. Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurden das Items v2c umgepolt.

<sup>1</sup> Ohne Item w4e.

### Drawer Soziale Netzwerke (N=233)

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			r <sub>it</sub>	α (-i)	r <sub>it</sub>	α (-i)
<b>W5a</b> Es ist mir wichtig, berufliches Networking zu betreiben.	3.56	.94	.82	.87	.83	.88
<b>W3a</b> Es ist mir wichtig, in verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) Ansprechpartner zu haben.	3.39	.99	.69	.89	.69	.91
<b>W5h</b> Es ist mir wichtig, ein ausgeprägtes berufliches Netzwerk aufzubauen.	3.77	.93	.76	.88	.74	.90
<b>V5a</b> Ich betreibe gezielt berufliches Networking.	3.04	1.00	.84	.87	.84	.88
<b>V3a</b> Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.	2.94	.94	.70	.88	.70	.90
<b>V1a</b> Ich nutze jede Gelegenheit, um neue berufliche Kontakte zu knüpfen.	3.23	.86	.71	.86	.72	.90
<b>Z1a</b> Ich bin mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.	3.85	.60	<b>.43</b>	.91		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (α)</b>	<b>3.40</b>	<b>.71</b>	<b>.90</b>		<b>.91</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item z1a.

**Drawer Hobbys & Freizeit (N=233)**

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			$r_{it}$	$\alpha (-i)$	$r_{it}$	$\alpha (-i)$
<b>W1h</b> Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.	4.40	.81	.52	.82	.43	.77
<b>W3h</b> Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	3.22	1.16	.72	.79	.60	.73
<b>W5h</b> Es ist mir wichtig, ausserberufliche Aktivitäten zu haben.	3.94	.89	.50	.82	.53	.75
<b>V1h</b> Ich beziehe den mir zustehenden Ferienanspruch.	4.25	1.05	.41	.79		
<b>V3h</b> Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	2.92	1.08	.66	.78	.68	.71
<b>V5h</b> Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.	3.53	.85	.52	.78	.52	.75
<b>Z1i</b> Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.	3.61	.85	.44	.88	.44	.77
<b>Reliabilität der Gesamtskala (<math>\alpha</math>)</b>	<b>3.7</b>	<b>.64</b>	<b>.79</b>		<b>.78</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item v1a.**Drawer Gesundheitsverhalten (N=233)**

	M	SD	Alle Items		Ohne Item mit der schlechtesten Trennschärfe <sup>1</sup>	
			$r_{it}$	$\alpha (-i)$	$r_{it}$	$\alpha (-i)$
<b>W1d</b> Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.	4.13	.86	.79	.89	.79	.90
<b>W3d</b> Es ist mir wichtig, nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z.B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	3.87	.84	.72	.90	.73	.91
<b>W5d</b> Es ist mir wichtig, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	4.18	.78	.70	.90	.71	.91
<b>V1d</b> Ich setze mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.	3.67	.86	.77	.90	.77	.90
<b>V3d</b> Ich handle nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z.B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	3.61	.79	.76	.90	.75	.90
<b>V5h</b> Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	3.61	.86	.84	.89	.82	.89
<b>Z1d</b> Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	3.54	.85	.57	.92		
<b>Reliabilität der Gesamtskala (<math>\alpha</math>)</b>	<b>3.80</b>	<b>.68</b>	<b>.91</b>		<b>.92</b>	

<sup>1</sup> Ohne Item z1d.

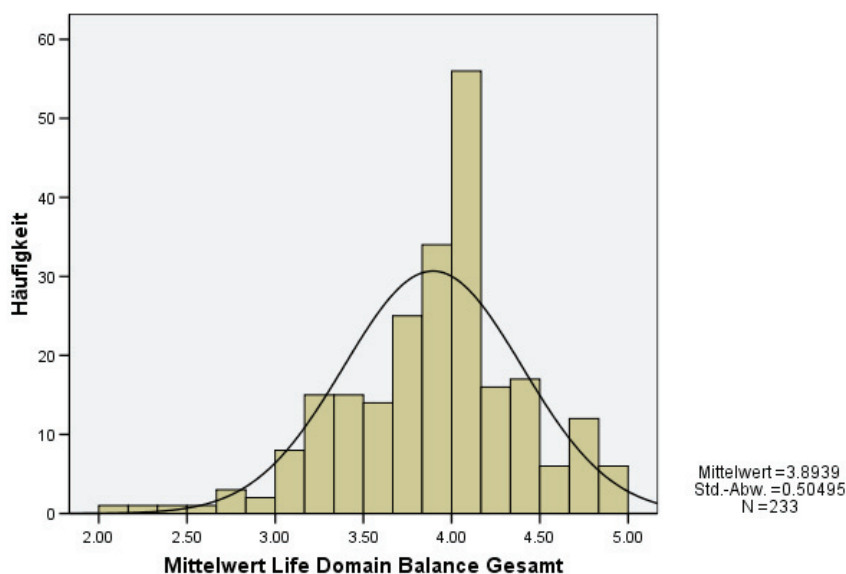
## Anhang 7 Deskriptive Werte auf Itemebene

### Mediator-Variable Life Domain Balance (N=233)

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1b</b> Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.	2	5	4.44	.70	-1.15	1.14
<b>W3b</b> Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.	2	5	4.32	.74	-.91	.44
<b>W5b</b> Es ist mir wichtig, einen privaten Ausgleich zu haben, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	2	5	4.32	.74	-.90	.50
<b>V1b</b> Ich investiere nebst meiner Arbeit Zeit und Engagement in andere Lebensbereiche.	2	5	3.78	.69	-.17	-.08
<b>V3b</b> In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat Abstriche und arbeite an Abenden oder an Wochenenden.	1	5	2.81	1.00	1.17	-.26
<b>V5b</b> Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	1	5	3.85	.80	-3.78	.04
<b>Z1b</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Partnerschaft, Freizeit, etc.).	1	5	3.76	.82	-.88	.59
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.00</b>	<b>5.00</b>	<b>3.89</b>	<b>.50</b>	<b>-.50</b>	<b>.84</b>

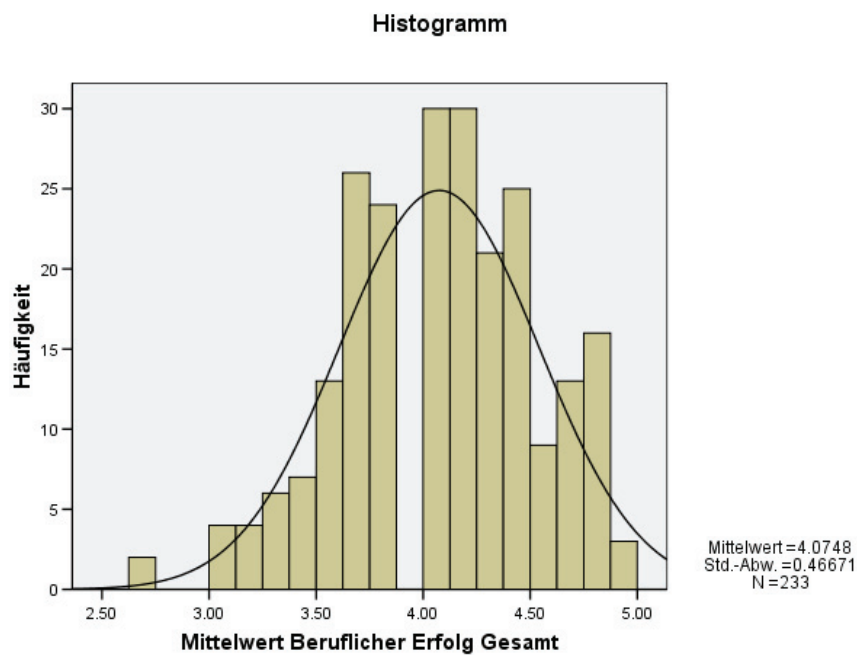
Anmerkungen: Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurde das Items v3b umgepolt.

Histogramm



**Mediator-Variable Beruflicher Erfolg (N=233)**

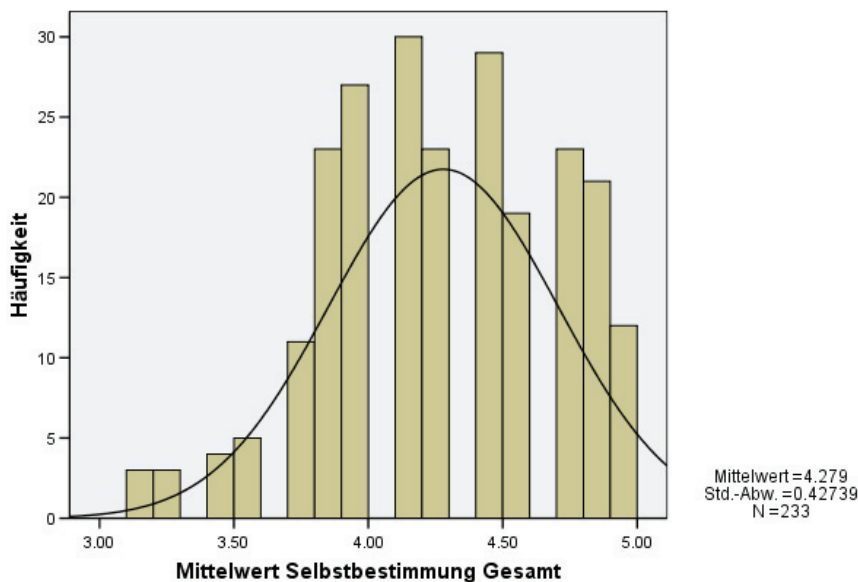
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1c</b> Es ist mir wichtig, beruflich erfolgreich zu sein.	1	5	4.26	.70	.86	1.61
<b>W3c</b> Es ist mir wichtig, im Beruf hochgesteckte Ziele zu erreichen.	1	5	3.97	.80	-.56	2.28
<b>W5c</b> Es ist mir wichtig, im Beruf mit anspruchsvollen Aufgaben und Herausforderungen konfrontiert zu sein.	3	5	4.41	.62	-.53	-.61
<b>V1c</b> Ich arbeite an anspruchsvollen Aufgaben und bin mit Herausforderungen konfrontiert.	3	5	4.24	.60	-.16	-.51
<b>V3c</b> Ich erreiche in meinem Berufsleben hochgesteckte Ziele.	1	5	3.87	.76	-.45	.45
<b>V5c</b> Ich suche aktiv den beruflichen Erfolg.	1	5	3.64	.88	-.45	.09
<b>Z1c</b> Ich bin zufrieden mit meinem beruflichen Erfolg.	2	5	4.13	.65	-.89	2.29
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.71</b>	<b>5.00</b>	<b>4.07</b>	<b>.47</b>	<b>-.23</b>	<b>-.11</b>



### Drawer Selbstbestimmung (N=233)

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1e</b> Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag inhaltliche Gestaltungsspielräume zu haben.	3	5	4.66	.52	-1.15	.24
<b>W3e</b> Es ist mir wichtig, selbstständig zu arbeiten.	2	5	4.51	.64	-1.15	1.13
<b>W5e</b> Es ist mir wichtig, im beruflichen Alltag zeitliche Gestaltungsspielräume zu haben.	1	5	4.33	.71	-1.02	1.62
<b>V1e</b> Ich nehme bei meiner Arbeit inhaltliche Gestaltungsspielräume wahr.	3	5	4.17	.66	-.20	-.73
<b>V3e</b> Ich entscheide bei meiner Arbeit selbst, was ich tue und lasse.	2	5	4.12	.70	-.47	.12
<b>V5e</b> Ich nehme bei meiner Arbeit zeitliche Gestaltungsspielräume wahr.	1	5	4.02	.78	-.53	.31
<b>Z1e</b> Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.	2	5	4.14	.67	-.69	1.27
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>3.14</b>	<b>5.00</b>	<b>4.28</b>	<b>.43</b>	<b>-.27</b>	<b>-.41</b>

Histogramm

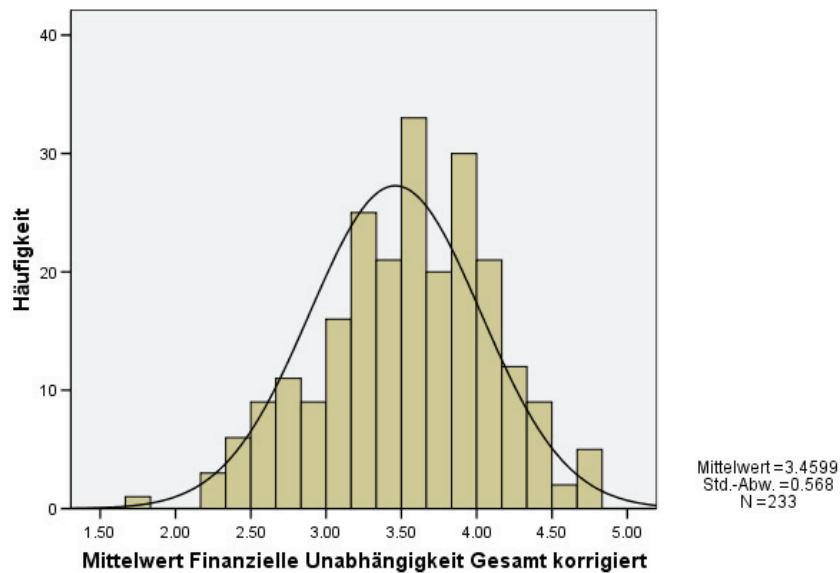


## Drawer Finanzielle Unabhängigkeit (N=233)

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1g</b> Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	1	5	3.26	1.12	-.07	-.80
<b>W3g</b> Es ist mir wichtig, Ersparnis auf der Seite zu haben.	2	5	3.83	.88	-.34	-.61
<b>W5g</b> Es ist mir wichtig, einen hohen Lebensstandard zu haben.	1	5	3.33	.80	-.27	0.25
<b>V1g</b> Ich mache mir keine Sorgen über meine finanzielle Situation.	1	5	3.13	1.18	.02	-.94
<b>V3g</b> Ich spare, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.	1	5	3.21	1.29	-.21	-1.03
<b>V5g</b> Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel) ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.	1	5	2.91	1.14	1.12	-.72
<b>Z1h</b> Ich bin zufrieden mit meiner erreichten finanziellen Unabhängigkeit.	1	5	3.99	.87	-1.03	1.31
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.00</b>	<b>4.86</b>	<b>3.39</b>	<b>.54</b>	<b>-.08</b>	<b>-.11</b>
<b>Reliabilität Gesamtskala korrigiert 1</b>	<b>1.67</b>	<b>4.83</b>	<b>3.46</b>	<b>.57</b>	<b>-.26</b>	<b>-.10</b>

<sup>1</sup> Ohne Item v5g: Ich tätige grössere Ausgaben (z.B. Ferien, Sportgeräte, Möbel) ohne mir viele Gedanken über deren finanziellen Auswirkungen zu machen.

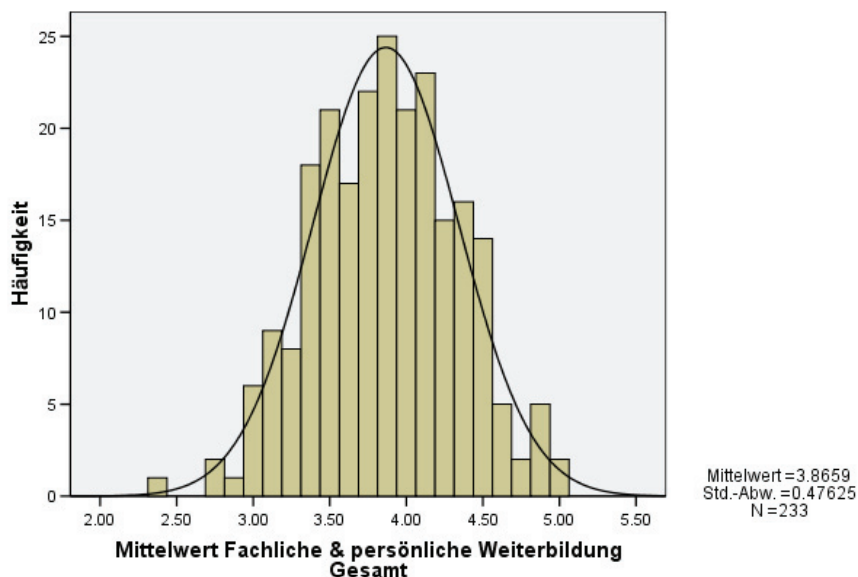
### Histogramm



## Drawer Fachliche & persönliche Weiterbildung (N=233)

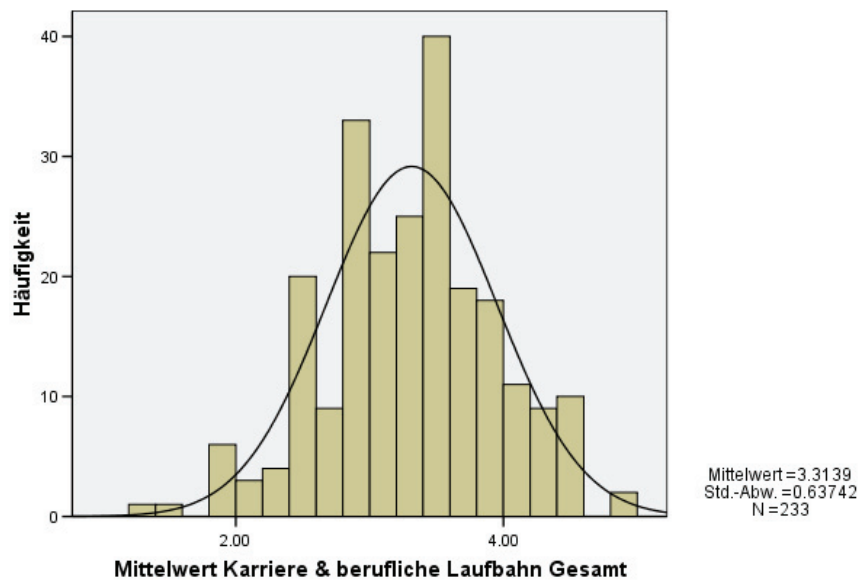
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1f</b> Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	1	5	3.98	.84	-.55	.02
<b>W3f</b> Es ist mir wichtig, mich persönlich weiterzuentwickeln.	2	5	4.36	.65	-.72	.36
<b>W5f</b> Es ist mir wichtig, mich durch Gespräche mit anderen weiterzubilden.	2	5	4.10	.74	-.56	.18
<b>V1f</b> Ich bilde mich fachlich weiter (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	1	5	3.55	.80	0.4	0.4
<b>V3f</b> Ich fördere meine Persönlichkeitsentwicklung bzw. unternehme diesbezüglich viel.	1	5	3.55	.87	-.11	-.28
<b>V5f</b> Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.	2	5	3.66	.71	.03	-.32
<b>Z1f</b> Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.	2	5	3.82	.75	-.68	.55
<b>Z1g</b> Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung	2	5	3.95	.67	-.45	.60
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.38</b>	<b>5.00</b>	<b>3.87</b>	<b>.48</b>	<b>-.05</b>	<b>-.21</b>

Histogramm



**Drawer Karriere & berufliche Laufbahn (N=233)**

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1i</b> Es ist mir wichtig, mich mit meiner beruflichen Laufbahn auseinanderzusetzen.	1	5	3.79	.86	-.50	.16
<b>W3i</b> Es ist mir wichtig, Karriere zu machen.	1	5	3.30	.93	-.27	.08
<b>W5i</b> Es ist mir wichtig, eine möglichst hohe hierarchische Position zu erreichen.	1	5	2.94	.95	-.22	-.17
<b>V1i</b> Ich achte auf für mich bestehende Aufstiegsmöglichkeiten	1	5	3.04	1.01	-.24	-.04
<b>V3i</b> Ich setze mich aktiv mit meiner Karriere auseinander.	1	5	2.97	.90	-.06	-.08
<b>V5i</b> Ich setze mich aktiv mit meiner beruflichen Laufbahn auseinander.	1	5	3.09	.90	-.04	-.17
<b>Z1j</b> Ich bin zufrieden mit dem Verlauf meiner Karriere.	2	5	4.06	.74	-.80	1.04
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>1.29</b>	<b>4.86</b>	<b>3.31</b>	<b>.64</b>	<b>-.17</b>	<b>.02</b>

**Histogramm**



## Drawer Partnerschaft & Familie (N=201)

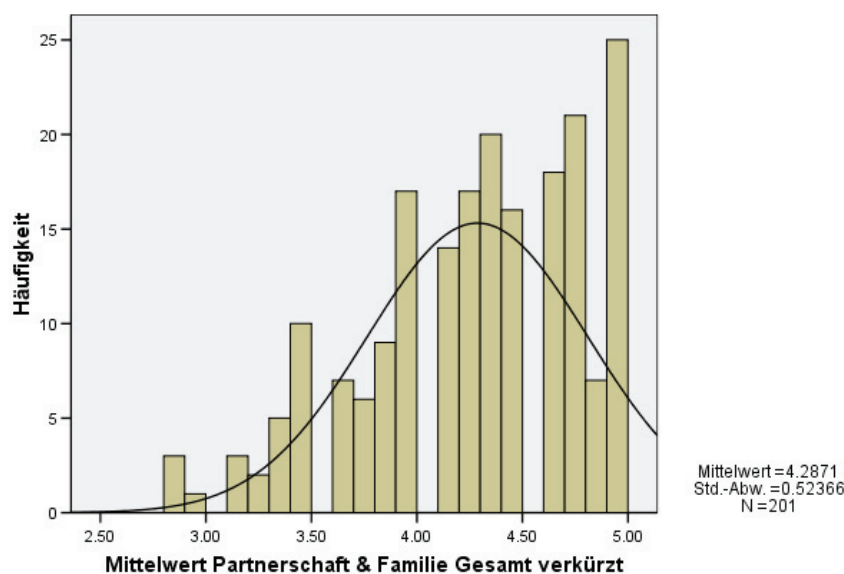
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W2a</b> Meine Partnerschaft ist mir wichtig.	3	5	4.89	.33	-2.89	7.77
<b>W2b</b> Meine Familie ist mir wichtig.	2	5	4.84	.45	-3.21	11.70
<b>W4a</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Partnerschaft aufzuwenden.	1	5	4.56	.64	-1.62	3.78
<b>W4b</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.	2	5	4.58	.65	-1.50	1.86
<b>W4d</b> Es ist mir wichtig, mich mit meinem Partner /Partnerin austauschen zu können.	2	5	4.62	.65	-1.67	2.30
<b>V2a</b> Ich vernachlässige meine Partnerschaft.	1	5	3.72	.83	-.14	-.30
<b>V2b</b> Ich vernachlässige meine Familie.	2	5	3.78	.83	-.11	-.67
<b>V4a</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Partnerschaft.	2	5	4.09	.80	-.38	-.75
<b>V4c</b> Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	2	5	4.13	.75	-.35	-.70
<b>V4d</b> Ich tausche mich mit meinen Partner / Partnerin aus.	1	5	4.18	.84	-.76	.17
<b>Z2a</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.	1	5	4.09	.95	-1.09	.71
<b>Z2c</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Familie in meinem Leben einnimmt.	1	5	4.14	.79	-1.01	1.48
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.83</b>	<b>5.00</b>	<b>4.30</b>	<b>.47</b>	<b>-.62</b>	<b>.08</b>
<b>Reliabilität Gesamtskala korrigiert 1</b>	<b>2.73</b>	<b>5.00</b>	<b>4.24</b>	<b>.50</b>	<b>-.58</b>	<b>-.05</b>
<b>Reliabilität Gesamtskala verkürzt 1 2</b>	<b>2.88</b>	<b>5.00</b>	<b>4.29</b>	<b>.52</b>	<b>-.59</b>	<b>-.27</b>

Anmerkungen: Es wurden nur diejenigen Personen berücksichtigt, die Familie respektive Partnerschaft haben. Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurden die Items v2a und v2b umgepolt.

<sup>1</sup> Ohne Item w2b: Meine Familie ist mir wichtig.

<sup>2</sup> Ohne Items w2a: Meine Partnerschaft ist mir wichtig, v2a, Ich vernachlässige meine Partnerschaft, v2b Ich vernachlässige meine Familie.

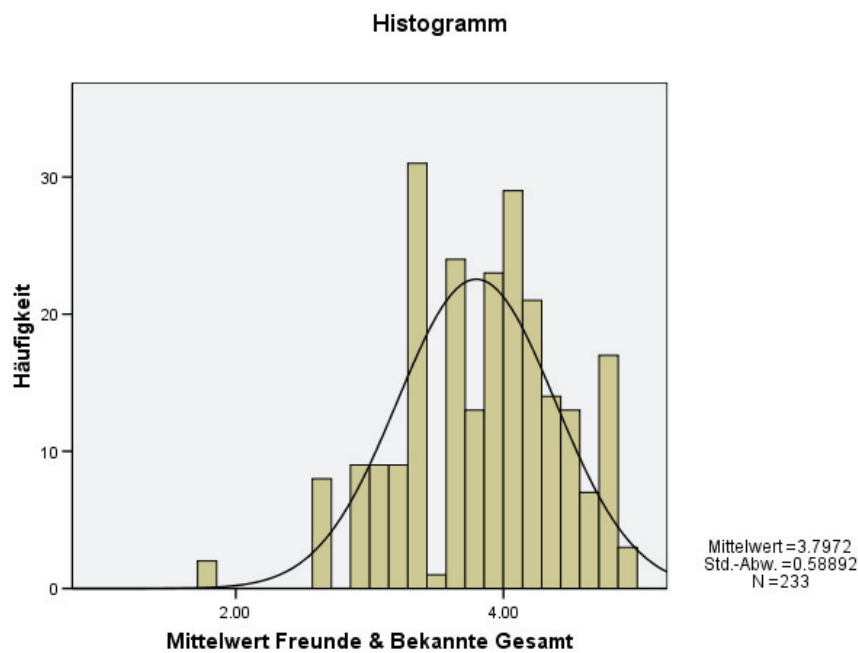
Histogramm



**Drawer Freunde & Bekannte (N=233)**

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W2c</b> Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	2	5	4.26	.75	-.72	-.09
<b>W4b</b> Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Freunde aufzuwenden.	1	5	3.92	.82	-.56	.21
<b>W4e</b> Es ist mir wichtig, dass meine Freunde /-innen offen und ehrlich zu mir sind.	1	5	4.63	.61	-2.00	6.01
<b>V2c</b> Ich vernachlässige meinen Freundes und Bekanntenkreis.	1	5	3.09	.84	.13	.32
<b>V4b</b> Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	1	5	3.47	.88	-.10	.02
<b>V4e</b> Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.	1	5	3.57	1.02	-3.7	-.33
<b>Z2b</b> Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.	1	5	3.66	.87	-.51	.01
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>1.71</b>	<b>5.00</b>	<b>3.80</b>	<b>.59</b>	<b>-.31</b>	<b>.15</b>

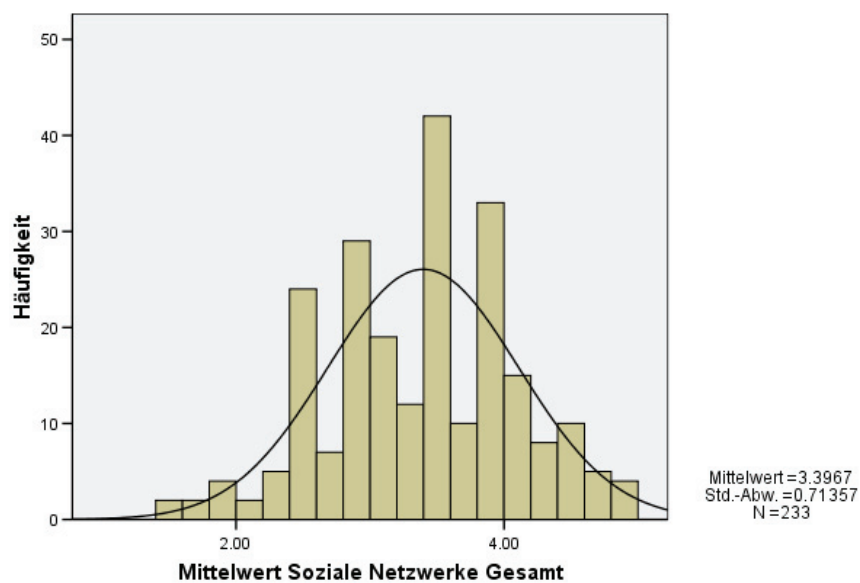
Anmerkungen: Für die Items- und Reliabilitätsanalysen wurden das Items v2c umgepolt.



## Drawer Soziale Netzwerke (N=233)

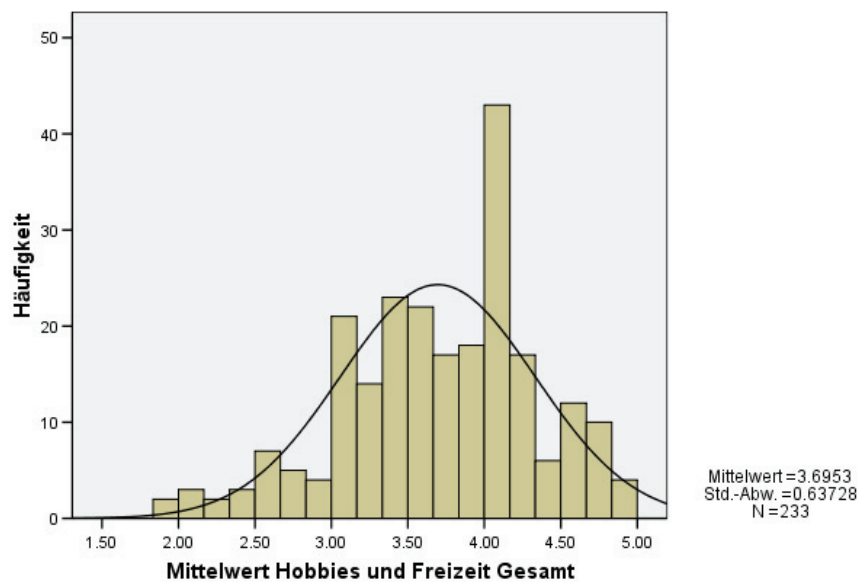
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W5a</b> Es ist mir wichtig, berufliches Networking zu betreiben.	1	5	3.56	.94	-.39	-.22
<b>W3a</b> Es ist mir wichtig, in verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) Ansprechpartner zu haben.	1	5	3.39	.99	-.26	-.41
<b>W5h</b> Es ist mir wichtig, ein ausgeprägtes berufliches Netzwerk aufzubauen.	1	5	3.77	.93	-.50	-.09
<b>V5a</b> Ich betreibe gezielt berufliches Networking.	1	5	3.04	.10	-.14	-.40
<b>V3a</b> Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.	1	5	2.94	.94	-.09	.70
<b>V1a</b> Ich nutze jede Gelegenheit, um neue berufliche Kontakte zu knüpfen.	1	5	3.23	.86	-.30	-.12
<b>Z1a</b> Ich bin mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.	1	5	3.85	.60	-.75	1.58
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>1.43</b>	<b>5.00</b>	<b>3.40</b>	<b>.71</b>	<b>-.17</b>	<b>-.27</b>

### Histogramm



**Drawer Hobbys & Freizeit (N=233)**

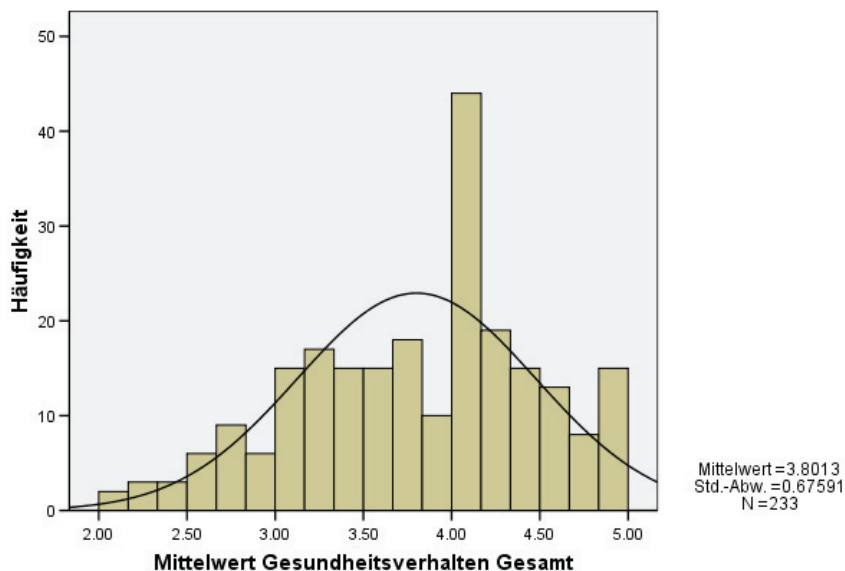
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1h</b> Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.	2	5	4.40	.81	-1.29	1.07
<b>W3h</b> Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	1	5	3.22	1.16	-.11	-.81
<b>W5h</b> Es ist mir wichtig, ausserberufliche Aktivitäten zu haben.	1	5	3.94	.89	-.49	-.30
<b>V1h</b> Ich beziehe den mir zustehenden Ferienanspruch.	1	5	4.25	1.05	-1.42	1.32
<b>V3h</b> Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	1	5	2.92	1.08	-.19	-.63
<b>V5h</b> Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.	1	5	3.53	.85	-.32	-.19
<b>Z1i</b> Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.	2	5	3.61	.85	-4.9	-.38
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>1.86</b>	<b>5.00</b>	<b>3.70</b>	<b>.64</b>	<b>-.42</b>	<b>-.08</b>

**Histogramm**

## Drawer Gesundheitsverhalten (N=233)

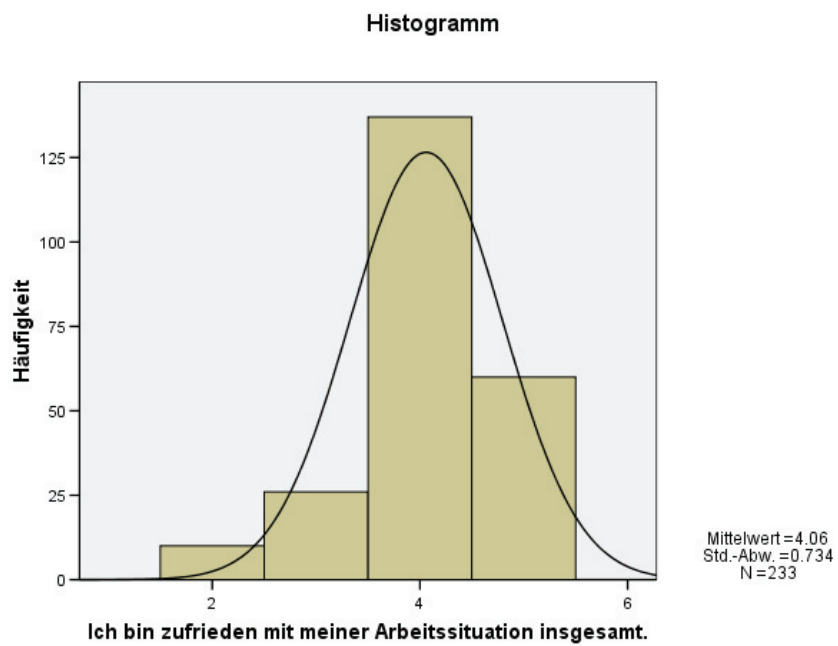
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>W1d</b> Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.	2	5	4.13	.86	-.47	-.40
<b>W3d</b> Es ist mir wichtig, nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z.B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	2	5	3.87	.84	-.21	-.58
<b>W5d</b> Es ist mir wichtig, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	2	5	4.18	.78	-.17	-.30
<b>V1d</b> Ich setzte mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.	1	5	3.67	.86	-.33	-.11
<b>V3d</b> Ich handle nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z.B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).	1	5	3.61	.79	-.61	.17
<b>V5h</b> Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.	1	5	3.61	.86	.28	-.37
<b>Z1d</b> Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.	2	5	3.54	.85	-.67	-.50
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>2.00</b>	<b>5.00</b>	<b>3.80</b>	<b>.68</b>	<b>-.35</b>	<b>-.51</b>

### Histogramm



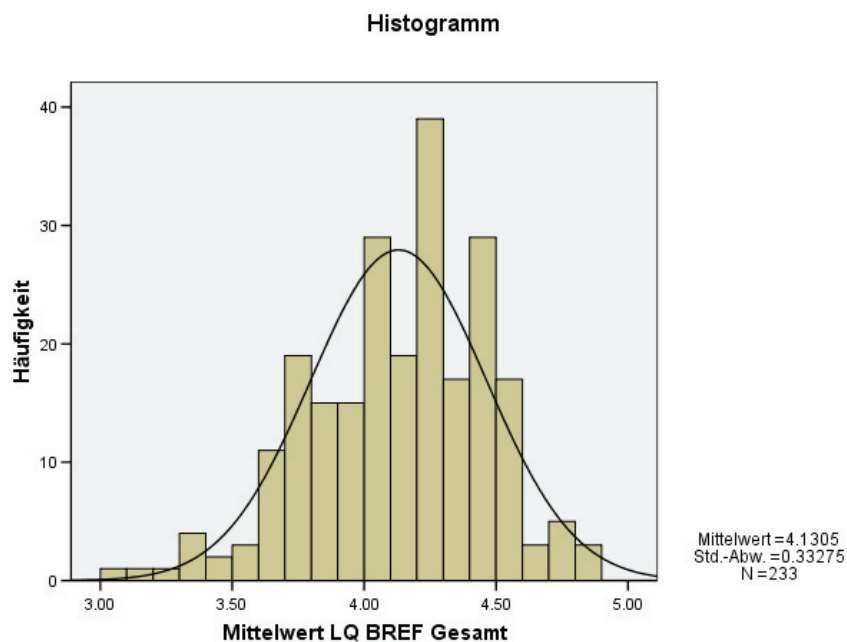
**Zufriedenheit Arbeitssituation (N=233)**

	Minimum	Maximum	Mittelwert	Standardabweichung	Schiefe	Kurtosis
Z1k Ich bin zufrieden mit meiner Arbeitssituation insgesamt.	2.00	5.00	4.06	.73	-.75	.91



### Lebensqualität WHOQOL-BREF Gesamt (N=233)

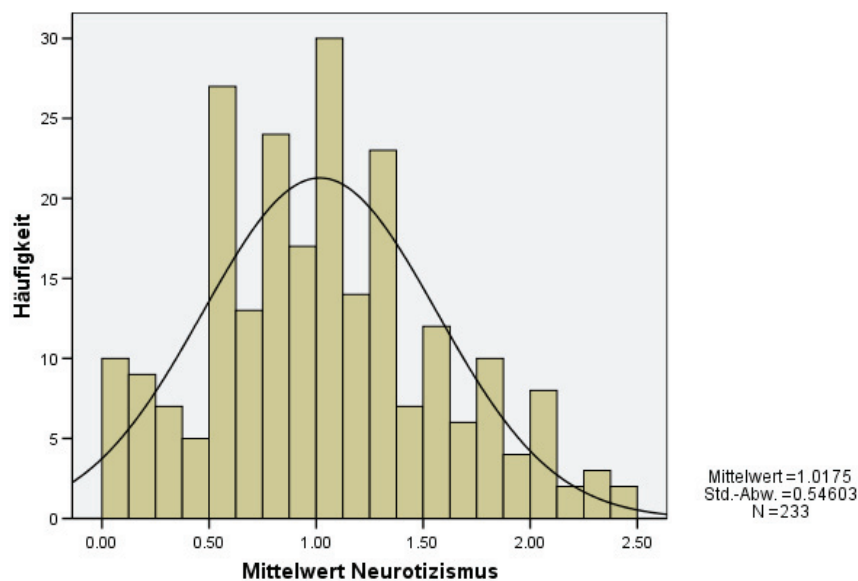
	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>WHOQOL-BREF Gesamt</b>	3.08	4.88	4.13	.33	-.38	.09
WHOQOL-BREF Physisch	2.83	5.00	4.20	.39	-.49	.63
WHOQOL-BREF Psychisch	3.00	5.00	4.12	.42	-.33	-.05
WHOQOL-BREF Sozial	1.67	5.00	3.74	.65	-.63	.27
WHOQOL-BREF Umwelt	3.38	5.00	4.27	.37	-.16	-.55
WHOQOL-BREF Global	2.50	5.00	4.00	.62	-.59	.12



**Drawer Neurotizismus (N=233)**

	Mini- mum	Maxi- mum	Mittel- wert	Stan- dardab- weichung	Schiefe	Kurtosis
<b>PerkeitA</b> Ich fühle mich anderen oft unterlegen.	0	3	1.04	.86	.57	-.22
<b>PerkeitB</b> Wenn ich unter starkem Stress stehe, fühle ich mich manchmal, als ob ich zusammenbräche.	0	3	1.00	.82	.63	.07
<b>PerkeitC</b> Ich fühle mich selten einsam oder traurig.	0	4	1.26	1.12	.77	-.29
<b>PerkeitD</b> Ich fühle mich oft angespannt oder nervös.	0	4	1.46	.94	.39	-.43
<b>PerkeitE</b> Manchmal fühle ich mich völlig wertlos.	0	3	.67	.90	1.26	.69
<b>PerkeitF</b> Ich empfinde selten Furch oder Angst.	0	4	1.27	1.16	.98	.22
<b>PerkeitG</b> Ich ärgere mich oft darüber, wie andere Leute mich behandeln.	0	3	1.05	.82	.43	-.35
<b>PerkeitH</b> Zu häufig bin ich entmutigt oder will aufgeben, wenn etwas schief-läuft.	0	4	.67	.78	1.26	1.90
<b>PerkeitI</b> Ich bin selten traurig oder dep- rimiert.	0	4	1.15	1.10	.92	.13
<b>PerkeitJ</b> Ich fühle mich oft hilflos und wünsche mir eine Person, die meine Probleme löst.	0	3	.57	.71	1.06	.65
<b>PerkeitK</b> Manchmal war mir etwas so peinlich, dass ich mich am liebsten ver- steckt hätte.	0	4	1.09	1.00	.75	-.23
<b>PerkeitL</b> Ich bin leicht beunruhigt.	0	4	.97	.90	.82	.41
<b>Reliabilität Gesamtskala</b>	<b>0</b>	<b>2.5</b>	<b>1.02</b>	<b>.55</b>	<b>.36</b>	<b>-.24</b>

Anmerkungen: Die Items Perkeit C, und PerkeitI wurden umgepolt.

**Histogramm**





Ich investiere Zeit und Energie, um mich mit Ansprechpartnern aus verschiedenen Gruppierungen (z.B. andere Unternehmen, Berufsverbände, Serviceclubs) auszutauschen.		.73					.21
Ich nutze jede Gelegenheit, um neue berufliche Kontakte zu knüpfen.	.33	.70					
Ich bin zufrieden mit dem beruflichen Netzwerk, über das ich verfüge.		.52				.34	
Ich tausche Berufserfahrungen mit anderen Personen aus.		.49					.24
Es ist mir wichtig, mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinanderzusetzen.			.82	.20			
Ich achte bewusst darauf, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.			.81	.20			
Es ist mir wichtig, nach gesundheitsfördernden Prinzipien zu handeln (z. B. genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).			.79				
Ich setze mich aktiv mit meiner Gesundheit auseinander.			.77	.21			
Es ist mir wichtig, mit meiner Gesundheit keine Misswirtschaft zu betreiben.			.76				
Ich handle nach gesundheitsfördernden Prinzipien (genügend Schlaf, gesunde Ernährung, wenig Alkohol, Bewegung).			.75	.22			
Ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitsverhalten.			.51	.29		.34	
Es ist mir wichtig, Erspartes auf der Seite zu haben.	.21	.41					
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen ich den verschiedenen Bereichen in meinem Leben gebe (Arbeit, Partnerschaft, Freizeit, etc.).				.78		.26	
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welchen meine Freunde /-innen und Bekannten in meinem Leben einnehmen.				.77			

Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Familie in meinem Leben einnimmt.				.73				.26		
Ich bin zufrieden mit meinen Freizeitaktivitäten.				.73	.22					
Ich bin zufrieden mit dem Raum, welche meine Partnerschaft in meinem Leben einnimmt.				.64				.42		
In strengen beruflichen Zeiten mache ich privat keine Abstriche und arbeite nicht an Abenden oder an Wochenenden				.56	.21					-.29
Ich vernachlässige meinen Freundes und Bekanntenkreis nicht.	.21			.50	.38					
Ich investiere Zeit und Energie in meine Familie.	.21			.40	.22			.33	-.26	
Es ist mir wichtig, ausserberufliche Aktivitäten zu haben.					.73					
Ich pflege bewusst ausserberufliche Aktivitäten.				.22	.70					
Ich investiere nebst meiner Arbeit Zeit und Engagement in andere Lebensbereiche.					.58	.26				
Ich suche den privaten Ausgleich, um meinen Beruf gut ausüben zu können.	.20	.21		.35	.52					
Es ist mir wichtig, auch ausserhalb meines Arbeitslebens andere Lebensbereiche mit Zeit und Engagement zu verfolgen.					.51	.21				.29
Ich habe fixe Pläne und Zeiten für meine Freizeitaktivitäten.	.21			.32	.50					
Es ist mir wichtig, dass Arbeit und Privatleben in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen.				.25	.47					.23
Ich investiere Zeit und Energie in meinen Freundes- und Bekanntenkreis.	.37			.39	.46			.31		.25
Es ist mir wichtig, Ferien zu machen.					.45			.22		-.44
Es ist mir wichtig, einen privaten Ausgleich zu haben, um meinen Beruf gut ausüben zu können.		.36			.44					-.32
Es ist mir wichtig, fixe Zeiten und Pläne für Freizeitaktivitäten zu haben.	.25	.36		.26	.39					



Ich bin zufrieden mit dem Ausmass meiner Selbstbestimmung.			.41		.28		.48		-.21
Ich bin zufrieden mit meiner persönlichen Weiterentwicklung.		.22	.230				.47	.34	-.27
Es ist mir wichtig, mich fachlich weiterzubilden (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).								.69	
Ich bilde mich fachlich weiter (z.B. Lesen von Fachliteratur, Besuch von Tagungen).	.28							.67	
Ich bin zufrieden mit meiner fachlichen Weiterbildung.			.33				.22	.48	
Es ist mir wichtig, mich durch Gespräche mit anderen weiterzubilden.	.26				.34			.44	.21
Ich suche die offene und ehrliche Meinung meiner Freunde über mich.	.26		.20	.21		.25	.20	.37	.24
Mein Freundes- und Bekanntenkreis ist mir wichtig.	.28			.41					.57
Es ist mir wichtig, dass meine Freunde /-innen offen und ehrlich zu mir sind.								.27	.57
Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meinen Freundes- und Bekanntenkreis aufzuwenden.	.28		.30	.37		.23			.55
Es ist mir wichtig, Zeit und Energie für meine Familie aufzuwenden.			.23		.22	.22		-.32	.37
Es ist mir wichtig, auch ohne Einkommen 12 Monate "über die Runden" kommen zu können, ohne meinen derzeitigen Lebensstandard senken zu müssen.	.32	.23					-.23		.36
Ich spare, weil meine Ausgaben kleiner als meine Einnahmen sind.	.21								.62

Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse.  
 Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung.  
 a Die Rotation ist in 15 Iterationen konvergiert.

## Anhang 9 Chi-Quadrat-Test nach Pearson für Demographische Merkmale und objektive Indikatoren

Item	Anzahl gültige Fälle	T-Wert	df	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
<b>Demographische Merkmale (Tabelle 2)</b>				
Altersklassen	233	2.73	4	.60
Hierarchiestufe	233	6.56	6	.36
Beschäftigungsgrad in Prozent	233	40.82	5	.00
Jahreseinkommen in Franken	155	36.73	4	.00
Lebensform (mit /ohne Partner)	233	13.98	1	.00
Lebensform (mit /ohne Kinder)	233	11.49	1	.00
Anzahl Kinder	233	28.05	4	.00
<b>Objektive Indikatoren (Tabellen 6-10)</b>				
Rauchen	230	.81	3	.85
BMI	181	11.86	3	.01
Schlafen	229	4.09	3	.25
Arbeitszeit	227	35.64	6	.00
Zeit für berufliches Netzwerk	228	3.32	4	.51
Zeit für Hobbys	233	4.14	4	.39
Zeit für Fernsehen	233	6.24	5	.28
Zeit für Sport	233	1.479	4	.83
Zeit für sich	229	5.70	5	.34
Zeit für gesellschaftliches Engagement	231	2.46	4	.65
Zeit mit Partner /-in	214	4.04	7	.78
Zeit mit Kindern	204	35.86	7	.00
Zeit mit Freunden / Bekannten	230	11.62	4	.02
Zeit für Ferien	230	5.54	6	.48
Zeit für Weiterbildung	233	8.92	6	.18

## Anhang 10 Einfluss von Alter, Geschlecht und Hierarchiestufe auf Lebensqualität, Life Domain Balance und beruflicher Erfolg

Indikator	N	Mittelwert		
		WHOQOL-BREF Gesamt	Life Domain Balance	Beruflicher Erfolg
<b>Alter</b>	<b>125</b>	<b>nicht signifikant</b>	<b>signifikant</b>	<b>signifikant</b>
<35 Jährig	10	4.02	4.00	4.10
36 – 45 Jährig	118	4.13	3.90	4.10
46 – 55 Jährig	73	4.15	3.95	3.97
56 – 65 Jährig	26	4.13	3.75	4.16
> 65 Jährig	5	4.13	3.63	4.38
<b>Geschlecht</b>	<b>233</b>	<b>nicht signifikant</b>	<b>signifikant</b>	<b>nicht signifikant</b>
Männlich	180	4.14	3.88	4.08
Weiblich	53	4.10	3.93	4.05
<b>Hierarchie</b>	<b>233</b>	<b>nicht signifikant</b>	<b>nicht signifikant</b>	<b>signifikant</b>
Verwaltungsrat	4	4.16	3.75	4.61
CEO	28	4.24	3.81	4.34
Mitglied der Geschäftsleitung	47	4.18	3.89	4.17
Abteilungs- /Bereichsleiter/-in	84	4.10	3.93	4.10
Projektleiter /-in	14	3.99	3.74	3.99
Gruppen- /Teamleiter /-in	27	4.04	4.03	4.04
Selbstständig	29	4.20	3.84	4.07

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benützung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe.

Unterschrift:

D. Schiesso - Gachnang