



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

**Alles in Balance – Der Einfluss der Körperstabilität auf die
Einschätzung der Work-Life Balance**

verfasst von / submitted by

Franziska Schmidt

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2015 / Vienna, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Psychologie

Betreut von / Supervisor:

Prof. Dipl.-Psych. Dr. Arnd Florack

Mitbetreut von / Co-Supervisor:

Danksagung

Ich möchte mich an dieser Stelle bei all denjenigen bedanken, die mich während der Anfertigung dieser Diplomarbeit unterstützt und motiviert haben.

Ganz besonders gilt mein Dank Herrn Prof. Dipl.-Psych. Dr. Arnd Florack und Frau Mag. Johanna Palcu für die persönliche und fachliche Unterstützung, die hilfreichen Anregungen und die kompetente Betreuung.

Nicht zuletzt bedanke ich mich bei meiner Familie und meinen Freunden, die mich in jeder Hinsicht unterstützt und motiviert haben.

Mein größter Dank gilt aber meinem Vater, dem ich diese Arbeit widme. Nur durch sein Vertrauen, die Motivation, die Unterstützung und den anregenden Gedankenaustausch konnte ich mein Ziel erreichen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	5
Theoretischer Hintergrund.....	10
Der Einfluss des Körpers auf den Geist	13
Der Einfluss von Körperstabilität und Balance	17
Work-Life Balance	20
Fragestellung und Hypothesen	22
Methode	25
Stichprobe.....	25
Durchführung	26
Experimentelles Design.....	28
Material.....	29
Trierer Kurzskala zur Messung der Work-Life Balance (TKS-WLB).....	29
Body Consciousness Scale (Körperaufmerksamkeit)	30
Resilienz-Kurzskala RS-13	30
Self-Assessment Manikin (SAM).....	31
Ergebnisse.....	31
Überprüfung der Manipulation.....	31
Einfluss der Körperstabilität auf die Work-Life Balance.....	32
Einfluss der Körperaufmerksamkeit.....	32
Einfluss der Resilienz	33
Weitere Analysen	37
Diskussion.....	37
Anmerkungen und Kritik.....	42
Implikationen für Forschung und Praxis	43
Literatur	45

Anhang.....	51
Anhang A.....	51
Anhang B.....	52
Anhang C.....	53
Anhang D.....	60

Abstract

Das Konzept des Embodiments betrachtet die Psyche und die damit verbundenen kognitiven Prozesse in Bezug zum gesamten Körper und seiner Umwelt (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2010) und befasst sich mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist. Der Körper spielt eine große Rolle bei der Aktivierung kognitiver Muster, sodass Muskelaktivität, Körperhaltung und Bewegung Einfluss auf unsere Gefühle und Urteile nehmen (Storch et al., 2010). Kille, Forest und Wood (2013) konnten zeigen, dass Personen in einer instabilen Körperposition mehr Instabilität in Beziehungen berühmter Paare wahrnahmen. Das subjektiv empfundene Gleichgewicht in der Work-Life Balance (Kirchler, 2011) soll in dieser Arbeit dem körperlichen Ungleichgewicht bzw. körperlicher Instabilität gegenübergestellt werden. Zur Überprüfung der Hypothese, welchen Einfluss unsere Körperwahrnehmungen von Balance und Stabilität auf die Einschätzung der Work-Life Balance (WLB) haben, wurde eine Testung zu zwei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt und die WLB erhoben. Zusätzlich wurden Körperaufmerksamkeit und Resilienz als moderierende Faktoren auf den Effekt zwischen körperlicher Instabilität und WLB untersucht. Die erste Befragung der TeilnehmerInnen fand online statt und die zweite eine Woche später im Labor unter zwei verschiedenen Bedingungen (instabile Sitzposition vs. stabile Sitzposition). Bis auf die Interaktion zwischen Bedingung (stabil vs. instabil) und Resilienz, deren Einfluss auf die Einschätzung der WLB marginal signifikant wurde, konnte keine der Hypothesen bestätigt werden. Wenn Personen mit hoher Resilienz instabil saßen, bewerteten sie die WLB höher. Die Aktivierung von Ressourcen bei der Überwindung der Problemsituation (Instabilität) könnte bei hochresilienten Personen das Wissen um ihr Potential für eine bessere WLB aktivieren und einen besseren Zustand antizipieren lassen.

Schlüsselwörter: Embodiment, Work-Life Balance, Resilienz, Instabilität

The concept of embodiment considers the psyche and the associated cognitive processes in relation to the entire body (Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2010). The body plays a major role in the activation of cognitive processes - muscle activity, posture and movement can influence our feelings and judgments (Storch et al., 2010). Kille, Forest and Wood (2013) could show that instabilities in a person's body-position could lead to an increase in perceived instability of prominent couples' relationships. In this work, the subjective feeling of work-life balance shall be contrasted with bodily instability. In order to verify the hypothesis, what effect the physical sense of stability and balance has on the estimation of one's work-life balance (WLB), a survey on two different dates has been conducted and data on the WLB has been gathered. Additionally, bodily awareness and resilience have been analysed as moderating factors between bodily instability and the WLB. The first survey was done online, whereas the second survey took place in a laboratory under two different conditions, namely an instable and a stable seating-position. Apart from the interaction between seating-condition and resilience, whose influence on the sense of WLB has been established as minimally significant, none of the hypotheses could be verified. Subjects of high resilience in unstable seating-positions had a higher estimation of their WLB. The activation of resources in dealing with problematic situations (bodily instability) could possibly activate knowledge about potential for a better WLB and lead to the anticipation of a better state.

Keywords: embodiment, work-life balance, resilience, instability

Empfehlung an den Leser/die Leserin:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und folgen Sie den Anweisungen. Suchen Sie sich eine stabile Sitzgelegenheit. Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie tief ein. Nehmen sie einen Stift quer in den Mund und halten diesen ein paar Minuten mit den Zähnen fest. Nicken Sie zum Abschluss für ein paar Minuten mit dem Kopf.

Alles in Balance – Der Einfluss der Körperstabilität auf die Einschätzung der Work-Life Balance

Es gibt Situationen im Leben, da hat man das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren und aus dem Gleichgewicht zu geraten. In diesen Momenten werden wir uns der fragilen Balance bewusst, in der sich unser Körper und unser Geist tagtäglich bewegen.

Unter dem Begriff Gleichgewicht versteht man im Allgemeinen die Fähigkeit, den Körper in Balance zu halten. Als essentielle koordinative Funktion unseres Körpers hilft uns das Gleichgewicht in Alltagssituationen auf Veränderungen schnell und zielgerichtet zu reagieren (Niklas & Schüler, 2005). Durch das Ausbalancieren und Finden eines Gleichgewichts lernen wir aufrecht zu gehen und auf zwei Beinen zu laufen.

Das Streben nach Balance zieht sich wie ein roter Faden durch das menschliche Leben. Ohne das Gleichgewicht halten zu können, würden wir umfallen und könnten uns nicht räumlich orientieren. Auch in unserem Körper sorgen spezielle Prozesse für ein lebensnotwendiges biochemisches Gleichgewicht (Rehner & Daniel, 2010). Fehlt dieses Gleichgewicht, sendet der Körper eindeutige Signale, um diese Balance wieder herzustellen. Wir bekommen beispielsweise Durst oder Hunger. Neben den körperlichen Auswirkungen hat unser Gleichgewichtssystem aber auch Auswirkungen auf unser Sozialverhalten und unsere Emotionalität (Nordwestschweiz, 2005). Kommen wir aus dem Gleichgewicht, sind wir unausgeglichen, gereizt und unsicher. Ständig steigende Herausforderungen, Stress und Belastungen in Beruf, Alltag und Familie führen zu großem Druck, die zu negativen Spannungsstörungen führen und Menschen ihre innere Mitte verlieren lassen (Baender-Michalska & Baender, 2014).

Dieses grundlegende Verständnis für das Gleichgewicht findet auch in der Vorstellung und Wahrnehmung abstrakter, mit Balance und Stabilität verknüpfter Konzepte Anwendung (Lee & Schwarz, 2011, zit. nach Lee & Schwarz, 2014). Der Begriff des Gleichgewichts überträgt sich auf unsere subjektiven oder geistigen Zustände und Empfindungen. Wir wollen „wieder zur Mitte finden“, „einen Ausgleich schaffen“ oder „eine innere Balance erreichen“, mit anderen Worten also einem empfundenen Ungleichgewicht entgegenwirken.

Das Gleichgewicht kann aber auch gesellschaftliche Bereiche betreffen, die ähnlich abstrakter Natur sind und sich auf den Alltag der Menschen beziehen. Hier sind wir oft mit Problemen konfrontiert und bemühen uns, trotz Krisensituationen eine Balance zu finden. Nicht umsonst stammt eines der anschaulichsten Beispiele dafür, dass man in einer Krise auch positive Aspekte finden kann, aus dem Reich der Mitte. Das Wort Krise besteht im Chinesischen aus zwei Schriftzeichen, eines steht für „Gefahr“ und das zweite für „Chance“. Als Thema der vorliegenden Arbeit und Teil aktueller Forschung stellt die Work-Life Balance einen solchen Bereich dar, bei dem es um die Balance zwischen Arbeit und Privatleben geht (Wiese, 2015).

Wenn eine Person mal aus dem Lot gekommen ist, so erkennen wir an den hängenden Schultern und dem gesenkten Blick, dass die Person traurig und niedergeschlagen ist. Wir erkennen dies, weil unser Körper ein Spiegelbild unserer Gedanken und Emotionen ist, und seine Sprache manchmal mehr verrät als das gesprochene Wort. Anhand dieser Beispiele wird deutlich, dass unser Körper eng mit unserem Geist verknüpft ist. In dieser Erkenntnis liegen wichtige Aspekte eines Forschungsgebietes der Psychologie, welches sich mit dem aus der Philosophie bekannten Leib-Seele-Problem beschäftigt – die Embodimentforschung (Barsalou, 2010; Hung & Labroo, 2011; Krishna & Schwarz, 2014; Niedenthal,

Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber & Ric, 2005; Storch, Cantieni, Hüther & Tschacher, 2010; Wilson, 2002). Mit eben diesen zwei Aspekten, also der Wechselwirkung zwischen Körper und Geist, beschäftigt sich die Forschung zum Embodiment. Die Verbindung zwischen Körper und Geist und die Rolle, die unser Körper in unserer Wahrnehmung spielt, ist nicht nur eine Frage der Philosophie, sondern beschäftigt auch die Psychologie und speziell die Kognitions- und Neurowissenschaften (Storch et al., 2010).

Der Begriff Embodiment stammt aus dem Englischen und bedeutet in der deutschen Übersetzung etwa „Verkörperung“ oder „Verleiblichung“ (Storch et al., 2010). Um den Kern des Konzeptes besser darzustellen, wird auch der Begriff „embodied cognition“ bzw. „grounded cognition“ verwendet (Barsalou, 2008; Hung & Labroo, 2011). Dennoch gibt es bisher keine einheitliche Definition des Begriffes Embodiment. Die nachfolgenden Ausführungen und Studien sollen daher einen Einblick in die Komplexität des Embodiments geben und den Begriff näher erläutern.

Die Konstrukte des Gleichgewichts bzw. der Balance finden sich sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. Vor diesem Hintergrund soll in dieser Arbeit die Frage diskutiert werden, welchen Einfluss unsere Körperwahrnehmungen von Balance und Stabilität auf die Wahrnehmung unserer empfundenen Work-Life Balance haben, und welche weiteren Faktoren in diesem Zusammenhang eine Rolle spielen.

Theoretischer Hintergrund

Wie in der Psychologie üblich, wird bei der Betrachtung des Menschen in erster Linie die Psyche in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Dabei wird allerdings häufig vergessen, dass die Psyche eines Menschen in einen komplexen Organismus eingebettet ist, ohne den sie nicht existieren oder agieren kann, unse-

ren Körper (Tschacher & Storch, 2012). Über den Blutkreislauf und Nervenbahnen verbunden, bilden der Körper und das Gehirn eine untrennbare funktionelle Einheit, deren Signale wechselseitige Reaktionen und Prozesse auslösen und sich die Einheiten somit gegenseitig beeinflussen. Diese Signale und Informationen von Rezeptoren aus der Haut, der Skelettmuskulatur und anderen Sinnesorganen, wie Augen und Ohren, gelangen über das somatische Nervensystem ins zentrale Nervensystem und somit ins Gehirn und sorgen für die Kommunikation mit der Umwelt (Tschacher & Storch, 2012).

Das Konzept des Embodiments betrachtet daher den Geist bzw. die Psyche und die damit verbundenen kognitiven Prozesse immer in Bezug zum gesamten Körper und seiner Umwelt (Storch et al., 2010). Der Neurowissenschaftler António Damásio (1994) beschreibt dies sehr anschaulich mit dem Satz: „The mind is embodied, in the full sense of the term, not just embrained.“ (S. 118).

Die Funktionsweise unseres Gehirns wird in den meisten Modellen der aktuellen Forschung mit der eines Computers verglichen (Hauke, 2013; Niedenthal et al., 2005). Dieser Computermetapher zufolge laufen die kognitiven Funktionen ähnlich ab, wie die Rechenschritte eines Computers. Mit anderen Worten wird die Software, also unser Geist, in ihrer Funktionsweise unabhängig von der Hardware, unserem Körper betrachtet. Diese Sichtweise versteht mentale Prozesse also als weitgehend vom Körper abgekoppelt und steht damit im Widerspruch zum Ansatz der Embodimentforschung (Hauke, 2013; Niedenthal et al., 2005).

Neben Niedenthal und Kollegen (2005) stellen auch Krishna und Schwarz (2014) diesen Widerspruch in Bezug auf Theorien zu Informationserarbeitungsprozessen dar. Der Ansatz dieser klassischen Theorien geht nach Krishna und Schwarz (2014) davon aus, dass die über die Sinne aufgenommenen Informationen unabhängig von der Modalität kodiert und folglich in amodale Wissensreprä-

sentationen umgewandelt werden. Diese Behauptung der Kontextunabhängigkeit, welche der Computermetapher entspricht, lässt aber Phänomene wie Stimmung, Emotionen oder subjektive Erfahrungen außer Acht, da diese nicht zum Konzept der Amodalität passen. Die sensorische Information und die damit verbundenen subjektiven Erfahrungen sind aber von großer Bedeutung für das menschliche Verhalten und die Kognition, sogar in Bereichen, die sehr abstrakt erscheinen und nicht unmittelbar mit der sensorischen Wahrnehmung verbunden sind (Krishna & Schwarz, 2014). Im Gegensatz zu diesen amodalen Konzepten der Informationsverarbeitung greift das Konzept der embodied cognition also die Idee auf, dass das Denken nicht unabhängig vom gesamten Körper erfolgt, sondern multimodal bzw. modalitätsspezifisch und „verkörperlicht“ ist (Barsalou, 2010). Barsalou sieht die Theorien zum Embodiment bzw. zur grounded cognition aber nicht als generelle Kritik an den klassischen Theorien zu Informationsverarbeitung und Wissensrepräsentation. Vielmehr stellt er den Nutzen in den Vordergrund, da die Umwelt und der Körper als externe Informationsquelle genutzt werden können, um Inhalte der internen Repräsentationen zu vervollständigen (Barsalou, 2010).

Es stellt sich also die Frage, welche Wechselwirkungen in welche Richtung hier entstehen können, und wie sich diese gegenseitig beeinflussen. Barsalou, Niedenthal, Barbey und Ruppert (2003) sehen die Beziehungen zwischen Körper und Geist als wichtige Wechselwirkungen, welche bilateral funktionieren. In ihrer Analyse kommen sie zu dem Schluss, dass die Wechselwirkung im Embodiment der Ressourcenschonung bei der Informationsverarbeitung dient. Mit anderen Worten, stimmen die Informationen von Körper und Geist überein, spart dies Ressourcen bei der Verarbeitung von Information. Diese Auslagerung von kognitiver Arbeit in die Umwelt, dient der Entlastung des Informationsverarbeitungssystems und spart Gedächtniskapazitäten (Wilson, 2002). Stimmen die Informationen von

Körper und Geist allerdings nicht überein, werden mehr Ressourcen benötigt und das Informationsverarbeitungssystem wird belastet (Barsalou et al., 2003).

Welchen Einfluss unser Körper nun tatsächlich auf unsere Gedanken und Gefühle hat, konnte eindrücklich in einer Vielzahl von Studien gezeigt werden. Von einfacher Muskelaktivierung bis hin zu Bewegungsabläufen geht die Bandbreite der nachfolgend vorgestellten Arbeiten, welche die Wechselwirkung zwischen Körper und Geist im Embodiment anschaulich darstellen.

Der Einfluss des Körpers auf den Geist

Diese Frage nach der Wechselwirkung ist Gegenstand vieler Studien zum Embodiment. Eine der bekanntesten Arbeiten stammt von Strack, Martin und Stepper (1988), die sich mit der Frage beschäftigten, ob das Aktivieren von bestimmten Muskeln eine Beeinflussung auf die Informationsverarbeitung hat. Es ging konkret um die Frage, welchen Einfluss eine bestimmte Mimik auf unser Emotionserleben hat. Dazu ließen sie Personen einen Stift halten, entweder mit den Zähnen, mit den Lippen oder mit der Hand, wobei das Halten des Stiftes mit den Zähnen diejenigen Muskelpartien im Gesicht aktiviert, die beim Lachen oder Lächeln aktiv sind. Hielten die Personen den Stift mit den Zähnen, bewerteten sie einen Comic als deutlich lustiger (Strack et al., 1988).

Auch motorische Abläufe wie das Kopfnicken, was in den meisten Kulturkreisen mit Zustimmung gleichzusetzen ist, sind Untersuchungsgegenstände der Embodimentforschung. So führten Petty und Wells (1980) eine Studie durch, bei der die Personen entweder den Kopf schütteln, mit dem Kopf nicken oder gar keine Kopfbewegung machen sollten, während sie ein fiktives Plädoyer zur Erhöhung von Studiengebühren der eigenen Universität hörten. Die Gruppe, die mit dem Kopf nickte, zeigte eine größere Zustimmung zur Gebührenerhöhung als die Gruppe, die den Kopf schüttelte (Petty & Wells, 1989). Dieser Effekt zeigte sich

auch in einer anderen Studie, bezogen auf das Gedächtnis. Personen, die dazu gebracht wurden, mit dem Kopf zu nicken, konnten sich eher an positive Inhalte eines Tests erinnern. Die Gedächtnisleistung der Personen war also besser, wenn Kongruenz zwischen der Körperbewegung und der Kognition herrschte (Förster & Strack, 1996). Diese Studien zeigen eindrucksvoll, dass die Informationsverarbeitungsprozesse durch die Übereinstimmung der Körperbewegung mit der Valenz der Information begünstigt werden (Barsalou et al., 2003; Storch et al., 2010).

Wie schon eingangs erwähnt, kann die Körperhaltung einer Person Auskunft über den momentanen emotionalen Zustand einer Person geben. Um den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Emotion und die damit verbundenen regulativen Funktionen zu untersuchen, brachten Riskind und Gotay (1982) ihre Probanden unter einem Vorwand in unterschiedliche Körperhaltungen. Die eine Gruppe der Personen saß in gekrümmter und die andere Gruppe in aufrechter Haltung. Abhängig von der vorher eingenommenen Körperhaltung war das Durchhaltevermögen der Personen in aufrechter Position bei einer unlösbaren Aufgabe größer, als bei der Gruppe in gekrümmter Position. Die gekrümmte Körperhaltung hatte nach Meinung der Autoren eine Aktivierung von Hilflosigkeit und depressiven Gefühlen zur Folge, was Auswirkungen auf das Durchhaltevermögen im Test hatte (Riskind & Gotay, 1982).

Diesen Ansatz griff auch Stepper (1992) in ihrer Arbeit, speziell bezogen auf die Emotion Stolz, auf. Unter dem Vorwand, den Einfluss verschiedener ergonomischer Arbeitspositionen auf die Bearbeitung und Lösung verschiedener Aufgabenstellungen zu untersuchen, wurden die Versuchspersonen gebeten, je nach Bedingung eine aufrecht stehende bzw. aufrecht sitzende oder eine gebeugt sitzende Haltung einzunehmen. Während der Bearbeitung eines Tests wurde den

Personen eine fiktive Rückmeldung über einen zuvor bearbeiteten Leitungstest gegeben. Im Anschluss an die Rückmeldung wurden die Personen gebeten, ihr Gefühl von Stolz über die Rückmeldung einzuschätzen. Die Ergebnisse zeigten, dass Personen bei einer überdurchschnittlich guten Rückmeldung ihrer Leistungen signifikant mehr Stolz empfanden, wenn sie diese in einer aufrechten Körperhaltung erhielten, als Personen, die sich in einer gebeugten Haltung befanden. Diese Ergebnisse zeigen, dass die Körperhaltung und das damit verbundene physiologische Feedback das Ausmaß des empfundenen Stolzes bestimmt (Stepper, 1992). Dies bestätigt die Aussage von Barsalou et al. (2003) und Storch et al. (2010), dass die Körperhaltung einen Einfluss auf die Informations- und auch Emotionsverarbeitung hat, und die Emotion in Abhängigkeit von der Übereinstimmung mit der Körperhaltung begünstigt oder auch abgeschwächt werden kann. Storch und Kollegen (2010) zufolge, hat dies auch einen evolutionsbiologischen Hintergrund, da sich unsere Denkprozesse auf die affektive Bewertung der Situation einstellen, um das den situativen Anforderungen entsprechende Wissen bereitzustellen und effektive Informationsverarbeitungsstrategien zu aktivieren.

Dass der psychologische Zustand von Macht nicht nur durch die hierarchische Rolle einer Person, sondern auch durch die Körperhaltung beeinflusst wird, untersuchten Huang, Galinsky, Gruenfeld und Guillory (2010). Die Autoren beschäftigten sich mit dem Gedanken, welchen Einfluss die Körperhaltung im Vergleich zur wahrgenommenen Rolle auf das Verhalten und die Gedanken von Personen bezogen auf Macht hat. Dazu wurden die StudienteilnehmerInnen, nachdem sie einen Fragebogen zu ihren Führungsqualitäten ausgefüllt hatten, entweder in eine aufrechte oder in eine gedrungene Sitzposition gebracht. In dieser Position bekamen sie das Ergebnis des Tests mitgeteilt, und es wurde ihnen entweder die Rolle einer Führungskraft oder die Rolle eines Untergebenen für nachfolgende

Aufgaben zugeordnet. Die Autoren konnten zeigen, dass die Körperhaltung im Gegensatz zur Rolle einen Effekt auf die Aktivierung des kognitiven Konzeptes von Macht hatte und somit das Verhalten der Personen und ihre gedankliche Abstraktion beeinflusste (Huang et al., 2010).

Wie motorische und somatoviszzerale Systeme die Informationsverarbeitung und das Gedächtnis beeinflussen, wurde von Michalak, Mischnat und Teismann (2014) auch im klinischen Bereich getestet. Die Forscher gehen davon aus, dass im Embodiment die Beeinflussung von motorischem System und der Emotionsverarbeitung bidirektional erfolgt. Dazu führten sie eine Studie mit Personen durch, die an Depression erkrankt waren. Sie konnte zeigen, dass die Sitzhaltung der Personen einen Einfluss darauf hatte, welche Art von Wörtern häufiger erinnert wurde. Die Gruppe in der gebeugten Haltung erinnerte mehr negative Wörter, die Gruppe in der aufrechten Haltung erinnerte etwa gleich viel positive und negative Wörter (Michalak et al., 2014).

In den beschriebenen Studien zeigt sich deutlich, dass eine Wechselwirkung zwischen Körper und Geist bzw. Psyche existiert. Es wird ersichtlich, dass der Einfluss unseres Körpers auf unsere Emotionen und Urteile eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt und unser Verhalten und unsere Gedanken durch die sensorischen, motorischen und Wahrnehmungsprozesse beeinflusst werden (Meier, Schnall, Schwarz & Bargh, 2012).

Die Effekte vom Embodiment zeigen sich jedoch nicht nur auf der emotionalen und kognitiven Ebene, sondern haben darüberhinaus auch einen Einfluss auf physiologische Prozesse im Körper. Carney, Cuddy und Yap (2010) konnten in ihrer Studie zeigen, dass machtvolle, expansive Körperhaltungen bei den Personen zu einem höheren Testosteronspiegel und einem geringeren Cortisolspiegel führten. Personen in dieser Körperhaltung fühlten sich außerdem machtvoller und

einflussreicher, was sich auch in einer höheren Risikobereitschaft widerspiegelte (Carney et al., 2010).

Das Ausmaß der Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist ist also auf vielen Ebenen, bis hin zur physiologischen Ebene sichtbar und betrifft nicht nur soziale, sondern auch nicht-soziale Reize (Barsalou et al., 2003). Der zentrale Einfluss körperlicher Zustände auf kognitive Prozesse kann daher laut Barsalou und Kollegen (2003) nicht mehr nur als peripher bezeichnet werden.

Der Einfluss von Körperstabilität und Balance

Speziell mit dem Thema Balance in Bezug auf metaphorisch geprägte Handbewegungen beschäftigten sich Lee und Schwarz (2011, zit. nach Lee & Schwarz, 2014) und führten drei Experimente durch. Sie ließen Personen das Abwägen von Entscheidungen mit den Händen darstellen. Eine Gruppe wurde aufgefordert, mit nach oben zeigenden Handflächen das Auf und Ab einer Waage darzustellen, eine zweite Gruppe sollte dies mit nach unten zeigenden Handflächen tun und eine weitere Gruppe sollte mit nach oben zeigenden Handflächen die Position halten. Alle Gruppen gemeinsam hatten die Aufgabe, in der jeweiligen Haltung, Begriffe der Wichtigkeit nach zu ordnen. Die Gruppe, welche mit nach oben zeigenden Handflächen das Auf und Ab einer Waage darstellte, ordnete den Begriff „balance in life“ als signifikant wichtiger ein, als die anderen Gruppen. In einem zweiten Experiment zeigte sich, dass die abwägende Geste (Handflächen zeigen nach oben) zu einer ausbalancierteren Einschätzung von Arbeits- und Freizeitaktivitäten an einem typischen Wochentag führte. Vom Ergebnis zur Work-Life Balance inspiriert, untersuchten Lee und Schwarz (2011, zit. nach Lee & Schwarz, 2014) in einem dritten Experiment den Einfluss der Gesten auf die Kompromissbereitschaft in einer Kaufentscheidung. Zur Wahl standen ein Grill in drei Varianten (sehr groß/sehr schwer, mittelgroß/mittelschwer, klein/leicht) so-

wie Stereokopfhörer (hohe Leistung/hoher Preis, mittlere Leistung/mittlerer Preis, geringe Leistung/geringer Preis), wobei die mittlere Variante die Kompromissbedingung darstellte. Wie erwartet, wählten die Personen der Gruppe mit der abwägenden Geste (Handflächen zeigen nach oben) häufiger das Produkt der Kompromissbedingung, als in den anderen Gruppen. Das Ziel, auf kognitiver und motivationaler Ebene eine Balance herzustellen, wird durch die Handbewegung und die Richtung der Handflächen, die eine Waage simulieren, aktiviert und beeinflusst Urteile und Bewertungen. Dies stützt die These der Autoren, dass motorische Bewegungen abstrakte Konzepte und Ziele aktivieren können und betont gleichzeitig die gemeinsame Wichtigkeit von Orientierung und Bewegung (Lee & Schwarz, 2011, zit. nach Lee & Schwarz, 2014).

Einen ähnlichen Ansatz verfolgten Schneider und Kollegen (2013) in ihrer Arbeit. Anders als in bisherigen Studien, die sich mit klar abgegrenzten Objekten oder Situationen befassten, geht es hier um die empfundene Gegensätzlichkeit (Ambivalenz) in Situationen, wenn also positive und auch negative affektive Bewertungen vorhanden sind. Schneider und Kollegen (2013) untersuchten mithilfe eines Wii™ Balance Boards die Hin- und Herbewegung von Personen, also das Verlagern des Gleichgewichts von einem auf den anderen Fuß. Sie konnten zeigen, dass Personen, die mehr Ambivalenz empfanden, auch mehr Balanceverlagerungen zeigten. Wenn diese Personen aber eine Entscheidung treffen mussten, nahm die Hin- und Herbewegung ab, und sie standen zunehmend stabiler auf dem Board. Schneider und Kollegen konnten aber auch den umgekehrten Zusammenhang nachweisen, dass Personen, die aufgefordert wurden, sich hin und her zu bewegen, entsprechend mehr Ambivalenz berichteten.

Der Begriff der Balance in Bezug auf Embodiment zeigt sich in der beschriebenen Arbeit sehr anschaulich und wurde in einer weiteren Studie näher

betrachtet, welche die Idee zur vorliegenden Arbeit lieferte. Die Einflüsse physischer Stabilität bzw. Instabilität auf die Bewertung untersuchten Kille, Forest und Wood (2013). Sie vermuteten, dass das Erleben physischer Instabilität das allgemeine Konstrukt von Instabilität aktiviert und somit die Wahrnehmung der Teilnehmer beeinflusst. Sie konnten zeigen, dass Personen in einer instabilen Bedingung (wackeliger Tisch und wackeliger Sessel vs. stabiler Sessel und stabiler Tisch) die Beziehungen berühmter Paare als instabiler wahrnahmen. Darüber hinaus legten die Personen in der instabilen Bedingung mehr Wert auf stabile Persönlichkeitseigenschaften potentieller Lebenspartner als in der stabilen Bedingung. Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigten, dass Personen in der instabilen Bedingung weniger Stabilität in Beziehungen anderer wahrnahmen als jene, die in der stabilen Bedingung waren. Außerdem äußerten jene der instabilen Bedingung einen größeren Wunsch nach stabilen Eigenschaften in Partnern (Kille et al., 2013).

Wie in den Studien und Ausführungen zum Embodiment deutlich wurde, sind unsere Kognitionen nicht unbeeinflusst von unseren Körperwahrnehmungen. In der vorliegenden Arbeit soll konkret das Konstrukt der Stabilität bzw. Balance auf körperlicher und auch geistiger Ebene Gegenstand der Betrachtung sein. Es soll der Frage nachgegangen werden, welchen Einfluss unser Körper auf die Beurteilung eines mit Balance verknüpften Konzeptes wie der Work-Life Balance hat, und welche weiteren Aspekte der Personen dabei eine Rolle spielen. In Anbetracht des körperlichen Aspekts im Embodiment sollen daher auch die individuelle Fähigkeit zur Körperwahrnehmung sowie die persönliche Widerstandsfähigkeit als moderierende Faktoren untersucht werden.

Work-Life Balance

In einem Interview zu dem Thema, was ein gelungenes Leben auszeichnet, antwortet der Soziologe Hartmut Rosa (2015) mit den Worten: „Wir sind Ressourcensammler geworden. Wir gleichen einem Künstler, der immer nur bessere Leinwände, bessere Farben, bessere Staffeleien anschafft, aber nie anfängt zu malen.“

Der Wunsch nach einem gelungenen Leben bleibt in einer Gesellschaft, die von Konkurrenz, Macht und ständigem Leistungsdruck bestimmt ist, leider oft nur ein Wunsch. Die Anforderungen, denen wir im Arbeitsleben gegenüber stehen, lassen oftmals wenig Raum für die Dinge, die uns erfüllen und einen Ausgleich schaffen. Dennoch steigt das Bewusstsein für den Teil der Zeit, welcher der Arbeitszeit gegenüber steht. Die Work-Life Balance ist daher nicht nur beliebtes und populäres Thema in den Medien, sondern immer mehr Gegenstand wissenschaftlicher Forschung und auch Thema der vorliegenden Arbeit.

Der Begriff der Work-Life Balance kann auf sehr vielfältige Weise interpretiert werden und beschreibt daher eher ein ganzes Themengebiet, welches sich mit Fragen zum Berufs- und Privatleben beschäftigt, die auf die Beziehung und das Zusammenspiel dieser Bereiche abzielen (Wiese, 2015). Für die meisten Menschen bedeutet Arbeit in erster Linie ein besseres Leben und die Möglichkeit, für die eigene Familie zu sorgen, wobei sich je nach ökonomischem und gesellschaftlichem Entwicklungsstand des Landes die Ansprüche an Arbeit und Familie verändern und das Ausmaß der Arbeit sowie die Arbeit selbst zunehmend belastender werden (Chandra, 2012). Die Relevanz des Konzeptes der Work-Life Balance resultiert somit unter anderem aus den sich ständig verändernden Anforderungen und Rahmenbedingungen der Arbeitswelt und des alltäglichen Lebens, weshalb eine Abgrenzung der Hauptlebensbereiche von Work und Life besonders schwie-

rig ist Kirchler (2011). Das Verhältnis der verschiedenen Bereiche und die mehr oder weniger erfolgreiche Vereinbarkeit dieser Lebensbereiche, sowie die Zufriedenheit damit, spielen daher in der Bewertung der eigenen Work-Life Balance eine große Rolle (Syrek, Bauer-Emmel, Antoni & Klusemann, 2011). Dabei liegt den jeweiligen Bereichen auch eine kompensatorische Funktion zugrunde, wenn Bedürfnisse und Fähigkeiten, die beispielsweise in der Arbeit nicht erfüllt oder vernachlässigt werden, im Freizeitbereich entwickelt bzw. erfüllt werden und sich die einzelnen Bereiche somit ergänzen (Kirchler, 2011).

Das Konzept der Work-Life Balance ging laut Weiss und Ortlieb (2013) aus dem Forschungsgebiet des Work-Family Conflict hervor. Die Bezeichnung Life in Work-Life Balance dient als Erweiterung des Bereiches der Nicht-Arbeit um das Privatleben im Allgemeinen (Weiss & Ortlieb, 2013). Es grenzt sich insofern vom Work-Family Conflict ab, als es die Balance und nicht den Konflikt dieser Bereiche betont (Syrek et al., 2011). Laut Syrek und Kollegen (2011) wird der Begriff der Work-Life Balance als „Einstellung gegenüber der eigenen Lebenssituation definiert, die sich auf das Vereinbaren verschiedener Lebensbereiche, Rollen und Ziele bezieht; Work-Life Balance bedeutet demnach, dass die subjektiv angestrebten Balancevorstellungen im Einklang mit der realisierten Gestaltung stehen“ (S. 135).

Die Work Komponente in der Work-Life Balance ist laut Wiese (2015) mit der klassischen Erwerbsarbeit, also dem Beruf gleichzusetzen, wohingegen sich die Life Komponente neben der Familie auch auf soziale Kontakte, Gesundheits- und Erholungsverhalten sowie kulturelles Erleben bezieht. Dabei entstehen je nach Alter und Lebensabschnitt sehr individuelle Idealzustände der eigenen Work-Life Balance (Chandra, 2012). Je nach Lebensumstand und Priorität zeigt

sich die Dynamik dieses Konstruktes, welches durchaus als langfristiger Prozess zu verstehen ist (Syrek et al., 2011).

Ziel der Work-Life Balance ist es nach Wiese (2015), im Sinne einer gelungenen Work-Life Balance einen Zustand anzustreben, der ein ausbalanciertes Verhältnis von Berufs- und Privatleben impliziert, wobei das richtige Verhältnis rein subjektiv und interindividuell zu beurteilen ist. Dies bestätigen auch Syrek und Kollegen (2011) und betonen, dass mit dieser subjektiven Bewertung der Balance die vielfältigen Lebensformen, persönlichen Ansprüche sowie Wertvorstellungen Berücksichtigung finden. Eine wichtige Rolle kommt bei der Einschätzung der eigenen Work-Life Balance dem Erkennen und Bewerten der zur Verfügung stehenden Ressourcen zu, auf die bei der Bewältigung der Anforderungen aus Beruf- und Privatleben zurückgegriffen werden kann (Syrek et al., 2011).

Das subjektive Gefühl der Ausgewogenheit und das empfundene Gleichgewicht in der Aufteilung von Arbeit und Nicht-Arbeit sieht Kirchler (2011) als Kernpunkte der Work-Life Balance. Damit spricht er ein Konzept an, welches ebenfalls in der Embodimentforschung untersucht wurde, und auf das sich die Fragestellung der vorliegenden Arbeit richtet.

Fragestellung und Hypothesen

Betrachtet man die Ausführungen zum Embodiment, kann man zusammenfassend sagen, dass sich Körper und Geist gegenseitig auf vielfältige Weise beeinflussen und Informationen aus unserem Körper und unserer Umwelt einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf unsere kognitiven Prozesse haben (Barsalou et al., 2003; Tschacher & Storch, 2012). Anhand von verschiedenen Experimenten konnte gezeigt werden, dass bestimmte Körperhaltungen bzw. die Aktivierung spezifischer Muskelgruppen einen Einfluss darauf haben, wie wir Emotionen wahrnehmen und Urteile fällen. In der Arbeit von Kille et al. (2013) wurde

der Ansatz verfolgt, dass die körperliche Erfahrung von Instabilität auch das kognitive Konstrukt der Instabilität aktiviert und sich daraus veränderte Wahrnehmungen und Urteile bezogen auf objektive Beziehungen und Personeneigenschaften ergeben. In der vorliegenden Arbeit soll nun der Frage nachgegangen werden, inwieweit eine Manipulation der Körperstabilität (durch eine stabile und eine instabile Sitzbedingung) und die damit verbundene Aktivierung von kognitiven Konzepten der Stabilität und Balance einen Einfluss auf ein Konstrukt der subjektiven Balance, das Konzept der Work-Life Balance, hat. Aus diesen Überlegungen heraus folgt daher die Hypothese, dass die Körperstabilität einen Einfluss auf die Einschätzung der Work-Life Balance hat:

H1: Eine instabile Sitzposition hat einen negativen Einfluss auf die Einschätzung der Work-Life Balance.

Das Bewusstsein für den eigenen Körper spielt sowohl im Themenbereich des Embodiments, als auch bei der eigenen Work-Life Balance eine entscheidende Rolle. Wenn wir uns der Informationen aus und von unserem Körper bewusst sind, achten wir auch aufmerksamer auf die Signale und Reaktionen unseres Körpers. Der Körper, in dem wir denken und fühlen, ist auch für andere sichtbar und kann auch ein soziales Signal sein (Hauke, 2013). Von Miller, Murphy und Buss (1981) wurde daher die Körperaufmerksamkeit als spezieller Aspekt der Aufmerksamkeit für die eigene Person untersucht und ein Instrument zur Messung der öffentlichen, der privaten Körperaufmerksamkeit sowie der Körperkompetenz entwickelt. Laut Bohner, Harlacher, Rudolf, Sieger und Schwarz (1982) werden von Personen mit einer hohen privaten Körperaufmerksamkeit physiologische Veränderungen im Körper besser wahrgenommen. Wenn körperliche Prozesse einen Einfluss auf kognitive Prozesse nehmen, wie es aus der Perspektive des Embodiments angenommen wird, muss man auch individuelle Unterschiede in der

Fähigkeit zur Körperwahrnehmung und der Sensibilität dafür beachten (Häfner, 2015). Somit stellt sich die Frage, ob die Beziehung zwischen der Körperstabilität, welche ja die physiologische Veränderung darstellt, und der Einschätzung der eigenen Work-Life Balance durch eine erhöhte private Körperaufmerksamkeit beeinflusst wird. Um zu überprüfen, ob der Faktor der privaten Körperaufmerksamkeit den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Work-Life Balance beeinflusst, wird daher folgende Hypothese untersucht:

H2: Die private Körperaufmerksamkeit hat einen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Einschätzung der Work-Life Balance.

Die Manipulation der Körperstabilität und die damit verbundene körperliche Erfahrung von Instabilität aktivieren, wie oben beschrieben, das kognitive Konstrukt der Instabilität (Kille et al., 2013). Eine solche körperliche Erfahrung stellt eine Herausforderung dar, sich an die veränderten Umstände anzupassen und geeignete Lösungs- bzw. Anpassungsstrategien zu entwickeln, also ein Gleichgewicht bzw. Stabilität herzustellen. Wird eine Veränderung des Gleichgewichts zwischen Individuum und Umwelt als negativ empfunden, spricht man laut Caplan (1964) von einer Krise (zit. nach Wunsch, 2013). Die körperliche Instabilität stellt Personen also zusätzlich vor die Aufgabe, sich mit der Situation zu arrangieren. Diese Fähigkeit, in einer Problemsituation bzw. Krise effektive Anpassungs- und Bewältigungsstrategien aktivieren und anwenden zu können, wird als psychologische Resilienz bezeichnet (Tugade & Fredrickson, 2004).

Der positiven Anpassung an widrige Lebensbedingungen oder -umstände fügen Mergenthaler (2012) und Leppert, Koch, Brähler und Strauß (2008) hinzu, dass Resilienz als dynamischer Prozess verstanden werden kann, der aus einer komplexen Interaktion zwischen der Person und ihrer Umwelt resultiert und eine

Schutzfunktion inne hat. In Verbindung mit positiven Emotionen moderiert eine hohe Merkmalsausprägung von Resilienz laut den Ergebnissen von Ong, Bergeman, Bisconti und Wallace (2006) die alltäglichen Belastungen älterer Menschen und führt zu einer Stressreduktion. Im Sinne dieser Dynamik und der Erkenntnis, dass sich Resilienz durch ein stabilisierendes Agieren und ein positives emotionales Empfinden äußert (Tugade & Fredrickson, 2004), könnte der Faktor Resilienz ebenfalls den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Work-Life Balance beeinflussen. Aus diesen Überlegungen heraus wird deshalb eine weitere Hypothese formuliert:

H3: Die Resilienz hat einen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Einschätzung der Work-Life Balance.

Methode

Stichprobe

Um die aufgestellten Hypothesen überprüfen zu können, wurde die Untersuchung zu zwei verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt. Der erste Teil der Befragung fand online statt, der zweite Teil zu einem separaten Termin, etwa eine Woche später im Labor der Sozialpsychologie der Universität Wien als Papier-Bleistift-Fragebogen. Aus der Onlinebefragung der Internetforschungsplattform Unipark resultierten 302 Datensätze, die jedoch zum Teil unvollständig waren. Von diesen Personen folgten 168 der Einladung zur Terminvereinbarung und erschienen zum Termin im Labor der Sozialpsychologie zur Bearbeitung des zweiten Teils der Untersuchung. Weitere 41 Datensätze dieser 168 Personen konnten nicht zur Auswertung herangezogen werden, da diese entweder keinem Teilnehmercode zuzuordnen waren oder die Personen im Vorfeld des zweiten Termins nicht oder nicht vollständig an der Onlinebefragung teilgenommen hatten. Nachdem zwei weitere Personen, aufgrund durchschaubarer Manipulation des Experi-

ments ausgeschlossen werden mussten, konnten zur Auswertung für die vorliegende Arbeit die Datensätze von 125 Personen verwendet werden.

Die zu untersuchende Stichprobe bestand somit aus 125 Personen (85 Frauen, 40 Männer) im Alter zwischen 18 und 64 Jahren ($M = 24.51$; $SD = 8.20$). 55,2% der StudienteilnehmerInnen waren österreichische StaatsbürgerInnen, 33,6% hatten die deutsche Staatsbürgerschaft und 11,2% der TeilnehmerInnen hatten andere Nationalitäten. Als höchsten Schulabschluss gaben 76,8% der Personen die Hochschulreife und 19,2% einen Studienabschluss an. Die Aufteilung der TeilnehmerInnen zu den Bedingungen erfolgte randomisiert mit 66 Personen in der Gruppe der stabilen Bedingung und 59 Personen in der Gruppe der instabilen Bedingung.

Durchführung

Für die Durchführung der Studie wurde bei den TeilnehmerInnen die Befragung unter dem Thema „Gesundheit und Wirtschaft“ vorgestellt, um die Aufmerksamkeit der TeilnehmerInnen nicht auf die Körperstabilität zu lenken und eine Beeinflussung zu verhindern. Die Erhebung der Daten dieser Arbeit erfolgte in Zusammenarbeit mit einer zweiten Diplomandin, Roberta Carolina Schulz, welche mit dem gleichen experimentellen Design Daten zum Thema Wirtschaft und Selbstkonzept erhob.

Im ersten Teil der Studie, einer online durchgeführten Befragung, wurden Personen über verschiedene soziale Netzwerke, aus dem Freundes- und Bekanntenkreis, sowie per E-Mail oder über persönliche Ansprache eingeladen, an der Studie teilzunehmen. Ebenso wurden StudentInnen der Universität Wien eingeladen, die sich mit der Teilnahme an der Studie Punkte für Lehrveranstaltungen verdienen konnten.

Über einen Link zur Onlineforschungsplattform Unipark gelangten die TeilnehmerInnen zur Befragung. Diese setzte sich aus Fragebögen zu Entscheidungssicherheit und Standfestigkeit der Frankfurter Selbstkonzeptskalen (Deusinger, 1986) zusammen, welche in dieser Arbeit nicht betrachtet werden, sowie aus je einem Fragebogen zur Körperaufmerksamkeit (Bohner et al., 1982), der Work-Life Balance (Syrek et al., 2011) und der Resilienz (Leppert et al., 2008), die als Basis für die vorliegende Arbeit dienten.

Der zweite Teil der Untersuchung fand etwa eine Woche nach der Onlinebefragung im Labor der Sozialpsychologie der Universität Wien statt. Die TeilnehmerInnen wurden von der Testleiterin begrüßt und der jeweiligen Bedingung entsprechend an einen Tisch geführt, wo bereits die Fragebögen zur Bearbeitung bereitlagen. Es befanden sich maximal zwei TeilnehmerInnen gleichzeitig zur Testung im Labor, wobei die Arbeitsplätze mit einem Sichtschutz abgetrennt waren.

Zu Beginn der Untersuchung wurde mithilfe eines Informationsblattes über die Anonymität und Freiwilligkeit der Teilnahme aufgeklärt, und es wurde das Einverständnis der Personen eingeholt. Neben den demografischen Daten zur Person, Fragen zu Bildungsstand und Arbeit sowie den Fragebögen der zweiten Diplomandin zu Mediennutzung, Wirtschaftswissen und dem Konsumklimaindex GfK (Bürkl, 2013), füllten die TeilnehmerInnen zum zweiten Mal den Fragebogen zur Work-Life Balance (Syrek et al., 2011) aus. Als letzte Aufgabe wurden sie noch zu ihrer emotionalen Stimmung (Lang, 1980, zit. nach Lang & Bradley, 1994) befragt, und wie sie ihre Sitzposition empfunden hatten (von *sehr stabil*, *eher stabil*, *eher instabil* bis *sehr instabil*). Nach dem Ende der Studie fand ein Debriefing der TeilnehmerInnen statt, bei dem sie über den Hintergrund der Untersuchung aufgeklärt wurden, und die Versuchsleiterin bedankte sich für die

Teilnahme. Die Bearbeitungsdauer der Fragebögen betrug insgesamt etwa 20 Minuten.

Experimentelles Design

Um die körperliche Instabilität zu erzeugen, wurde die Sitzposition der StudienteilnehmerInnen manipuliert. Zur Überprüfung der Hypothesen wurden zwei Bedingungen geschaffen, zu denen die TeilnehmerInnen per Zufallsprinzip zugeordnet wurden. In der stabilen Sitzbedingung fanden die TeilnehmerInnen einen stabilen Bürostuhl vor. Dieser hatte ein sechsteiliges Fußkreuz (ohne Rollen), eine breite, arretierte Rückenlehne sowie zwei Armlehnen. Die instabile Sitzbedingung wurde mithilfe des Fitness-Hockers „Sitniss® Half Ball“ umgesetzt (Abbildung 1), auf dem die Personen während der Bearbeitung der Fragebögen saßen.



Abbildung 1. Fitness-Hocker Sitniss® Half Ball.

Der auf fünf Rollen bewegliche Hocker hat als Sitzfläche einen luftgefüllten Halbball, der die Sitzfläche dreidimensional beweglich macht und während des Sitzens Anpassungsbewegungen der Tiefenmuskulatur erfordert. Die Sitzhärte des Halbballs wurde mittels Luftdruckregulierung konstant auf einem weichen Niveau gehalten, was eine instabile Sitzposition gewährleistete.

Um die Aufmerksamkeit der Studienteilnehmer von der besonderen Sitzposition weg und hin zur Bearbeitung der Aufgaben zu lenken, wurden zum einen alternative Sitzgelegenheiten aus dem Sichtfeld der TeilnehmerInnen entfernt und zum anderen befand sich auch ein weiterer Fitness-Hocker im Raum, der sich am Tisch der Versuchsleiterin befand. Auf Nachfragen der Personen zu der besonderen Sitzgelegenheit wurde der Vorwand genannt, dass diese Hocker der Universität gehören und noch von einer vorhergehenden Studie stammen.

Material

Trierer Kurzskala zur Messung der Work-Life Balance (TKS-WLB)

Zur Erfassung der subjektiven Work-Life Balance der StudienteilnehmerInnen wurde die Trierer Kurzskala zur Messung der Work-Life Balance (TKS-WLB) von Syrek und Kollegen (2011) verwendet. Die TeilnehmerInnen bewerteten die fünf Items des Tests auf einer sechs-stufigen Likert-Skala von 1 (*stimmt gar nicht*) bis 6 (*stimmt genau*) hinsichtlich ihrer Zustimmung zu den Aussagen (Beispielitem: „Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Arbeit und Privatleben.“). Die TKS-WLB wurde zu zwei verschiedenen Zeitpunkten erhoben. Die erste Einschätzung, die als Basiswert der Work-Life Balance diente, erfolgte im ersten Teil der Studie bei der Onlineerhebung und die zweite Einschätzung eine Woche später im Labor unter Manipulation der Sitzbedingung. Die Auswertung der TKS-WLB erfolgt über die Berechnung des Mittelwertes, wobei die Werte für Item 2 im Vorfeld umkodiert wurden, da das Item negativ gepolt ist. Hohe Werte

stehen für eine ausgewogene bzw. gelungene Work-Life Balance. Die Differenz der Mittelwerte der zwei verschiedenen Testzeitpunkte (der Wert der ersten Testung wurden von dem Wert der zweiten Testung abgezogen) für die Work-Life Balance diente als Auswertungsgrundlage. Die Reliabilität der Skala Work-Life Balance weist gute bis sehr gute Werte von $\alpha = .88$ (Studie 1) bzw. $\alpha = .95$ (Studie 2) auf (Syrek et al., 2011).

Body Consciousness Scale (Körperaufmerksamkeit)

Die von Bohner et al. (1982) ins Deutsche übersetzte Version der Body Consciousness Scale (Miller et al., 1981) erfasst mit insgesamt 15 Items die Ausprägung der persönlichen Körperaufmerksamkeit auf privater, öffentlicher und einer Kompetenzebene. Die StudienteilnehmerInnen beurteilten die Aussagen zu ihrer Körperaufmerksamkeit (Beispielitem: „Ich bemerke es sehr schnell, wenn ich körperlich angespannt bin.“) auf einer fünf-stufigen Likert-Skala von 1 (*trifft gar nicht zu*) bis 5 (*trifft völlig zu*). Die interne Konsistenz der Subskala private Körperaufmerksamkeit ist mit $\alpha = .51$ eher gering. Mithilfe eines Mittelwertes der Skala für die private Körperaufmerksamkeit (fünf Items) dieses Fragebogens sollte ein Basiswert der Personen zur weiteren Auswertung ermittelt werden.

Resilienz-Kurzskala RS-13

Als weiterer Basisfaktor wurde im ersten Teil der Studie die Resilienz der TeilnehmerInnen erfasst. Dazu diente die Resilienz-Kurzskala RS-13 (Leppert et al., 2008), welche mithilfe von 13 Items (Beispielitem: „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.“) auf einer sieben-stufigen Likert-Skala von 1 (*stimme nicht zu*) bis 7 (*stimme völlig zu*) die Resilienz, als Fähigkeit der positiven Anpassung in schwierigen Lebenssituationen ermittelt. Die interne Konsistenz der Skala kann mit $\alpha = .90$ als gut bezeichnet werden. Für die Interpretation der Merkmalsausprägung wird laut Leppert und Kollegen (2008) ein Summen-Score

berechnet, der hinsichtlich einer niedrigen (Punktwerte 13-66), einer moderaten (Punktwerte 67-72) und einer hohen Resilienzausprägung (Punktwerte 73-91) gruppiert wird.

Self-Assessment Manikin (SAM)

Da die Konfrontation mit einer instabilen Sitzbedingung eine stressige Situation darstellen kann, wurde ebenfalls das emotionale Erregungsniveau der Personen mithilfe eines nonverbalen Messverfahrens für Emotionen erfasst, dem Self-Assessment Manikin (SAM) von Lang (1980, zit. nach Lang & Bradley, 1994). Die Personen schätzen dabei ihre momentane Stimmungslage zu den drei Dimensionen Freude, Erregung und Dominanz anhand von Bildern ein, welche für jede Dimension in neun verschiedenen Abstufungen dargestellt ist (Anhang D). Das nonverbale Verfahren gilt als objektiv und reliabel (Lang & Bradley, 1994).

Ergebnisse

Überprüfung der Manipulation

Zu Beginn der Auswertung der Testergebnisse erfolgte ein Manipulationscheck, also eine Überprüfung, ob die Bedingungen (stabile und instabile Sitzbedingung) auch als unterschiedlich wahrgenommen wurden. Grundlage dafür waren die Antworten der Personen hinsichtlich der empfundenen Stabilität ihrer Sitzposition (von *sehr stabil*, *eher stabil*, *eher instabil* bis *sehr instabil*). Der t-Test für unabhängige Stichproben, $t(123) = -2.193$, $p = .030$, zeigt ein signifikantes Ergebnis. Das bedeutet, dass die Manipulation der Sitzbedingung funktioniert hat. Personen in der stabilen Bedingung nahmen diese auch als stabiler wahr ($M = 1.64$; $SD = 0.60$), und Personen in der instabilen Bedingung empfanden diese auch als instabiler ($M = 1.90$; $SD = 0.74$).

Einfluss der Körperstabilität auf die Work-Life Balance

Zur Überprüfung der ersten Hypothese, ob die Körperstabilität einen Einfluss auf die Einschätzung der Work-Life Balance hat, wurde nach Prüfung der Voraussetzungen eine univariate Varianzanalyse mit der Differenz der Ergebnisse der Work-Life Balance als abhängiger Variable und der Sitzposition als unabhängiger Variable durchgeführt. Das Ergebnis der Analyse war nicht signifikant ($F(1, 123) = 0.25, p = .874$), sodass die erste Hypothese nicht bestätigt werden konnte, da kein Einfluss der Körperstabilität auf die Einschätzung der Work-Life Balance nachweisbar war.

Einfluss der Körperaufmerksamkeit

Die Berechnungen zur zweiten Hypothese dienten der Analyse zu vermuteten Moderatoreffekten von Körperaufmerksamkeit und Sitzposition als unabhängige Variablen und der Differenz der Work-Life Balance als abhängiger Variable. Um die zweite Hypothese zu untersuchen, ob die private Körperaufmerksamkeit einen Einfluss auf den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Einschätzung der Work-Life Balance hat, wurde eine hierarchische Regressionsanalyse verwendet. Die Berechnungen der Analyse mit den Haupteffekten Körperaufmerksamkeit ($\beta = .096, t(122) = 1.062, p = .290$) und Sitzposition ($\beta = .015, t(122) = 0.164, p = .870$) im ersten Schritt (Modell 1 der Analyse) sowie den Haupteffekten und deren Interaktion ($\beta = -.067, t(121) = -0.229, p = .819$) im zweiten Schritt (Modell 2 der Analyse) lieferten kein signifikantes Ergebnis. Einen Überblick zu den Ergebnissen der Regressionsanalyse gibt Tabelle 1. Ein moderierender Effekt der Körperaufmerksamkeit auf den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Einschätzung der Work-Life Balance, wie er in der zweiten Hypothese vermutet wurde, konnte somit nicht nachgewiesen werden.

Tabelle 1

Lineare hierarchische Regressionsanalyse zur Vorhersage der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) mit den Prädiktoren Sitzposition und private Körperaufmerksamkeit (Modell 1) sowie der Interaktion von Sitzposition (stabil vs. instabil) und Körperaufmerksamkeit (Modell 2)

Prädiktor	β	t	p
Modell 1			
Sitzposition	.015	0.164	.870
Körperaufmerksamkeit	.096	1.062	.290
Modell 2			
Sitzposition	.014	0.154	.878
Körperaufmerksamkeit	.159	0.547	.585
Sitzposition x Körperaufmerksamkeit	-.067	-0.229	.819

Anmerkung. ($N = 125$).

Einfluss der Resilienz

Zur Überprüfung der dritten Hypothese hinsichtlich des Einflusses von Resilienz auf den Zusammenhang zwischen der Körperstabilität und der Einschätzung der Work-Life Balance wurde ebenfalls eine hierarchische Regressionsanalyse gerechnet. Die Sitzposition und die Resilienzausprägung der TeilnehmerInnen wurden dazu als unabhängige Variablen und die Differenz der Work-Life Balance als abhängige Variable herangezogen. Zur Berechnung wurden die Personen hinsichtlich ihrer Resilienz in Gruppen eingeteilt (hohe Resilienz, moderate Resilienz, niedrige Resilienz). Die Ergebnisse zeigten im ersten Schritt keine Signifikanz für die Haupteffekte Resilienz ($\beta = .129$, $t(122) = 1.434$, $p = .154$) und Sitzbedingung ($\beta = .011$, $t(122) = 0.118$, $p = .907$). Allerdings zeigte sich im zweiten Schritt der Analyse, wie in Tabelle 2 ersichtlich, eine marginale Signifikanz für die Interaktion von Resilienz und Bedingung als Einflussgröße auf die

Work-Life Balance ($\beta = .536$, $t(121) = 1.917$, $p = .058$). Dies spricht für einen moderierenden Effekt der Resilienz, wie er in Hypothese 3 vermutet wurde.

Tabelle 2

Lineare hierarchische Regressionsanalyse zur Vorhersage der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) mit den Prädiktoren Sitzposition und Resilienz (Modell 1) sowie der Interaktion von Sitzposition (stabil vs. instabil) und Resilienz (Modell 2)

Prädiktor	β	t	p
Modell 1			
Sitzposition	.011	0.118	.907
Resilienz	.129	1.434	.154
Modell 2			
Sitzposition	.024	0.273	.785
Resilienz	-.380	-1.357	.177
Sitzposition x Resilienz	.536	1.917	.058

Anmerkung. ($N = 125$).

Zur genaueren Betrachtung dieser Interaktion wurde eine ANOVA im 2x3 Design mit den Faktoren Sitzposition (stabil/instabil) und Resilienz (niedrig/moderat/hoch) sowie der Differenz der Work-Life Balance als abhängiger Variable gerechnet. Für die Haupteffekte Resilienz ($F(2, 119) = 1.124$, $p = .328$) und Sitzposition ($F(1, 119) = 0.035$, $p = .851$) zeigten sich keine signifikanten Ergebnisse. Die Interaktion von Resilienz und der Sitzposition als Effekt auf die Einschätzung der Work-Life Balance ergab ein marginal signifikantes Ergebnis ($F(2, 119) = 2.648$, $p = .075$). Wie in Abbildung 2 zu sehen ist, findet in der Gruppe der hochresilienten Personen, die auf einem instabilen Hocker saßen, im Gegensatz zu den anderen Gruppen eine Veränderung der Einschätzung der eigenen Work-Life Balance statt. Die Ergebnisse zeigen, wenn auch nur marginal signifikant, dass

Personen mit hoher Resilienzausprägung ihre Work-Life Balance dann besser einschätzten, wenn sie sich in einer instabilen Sitzbedingung befanden.

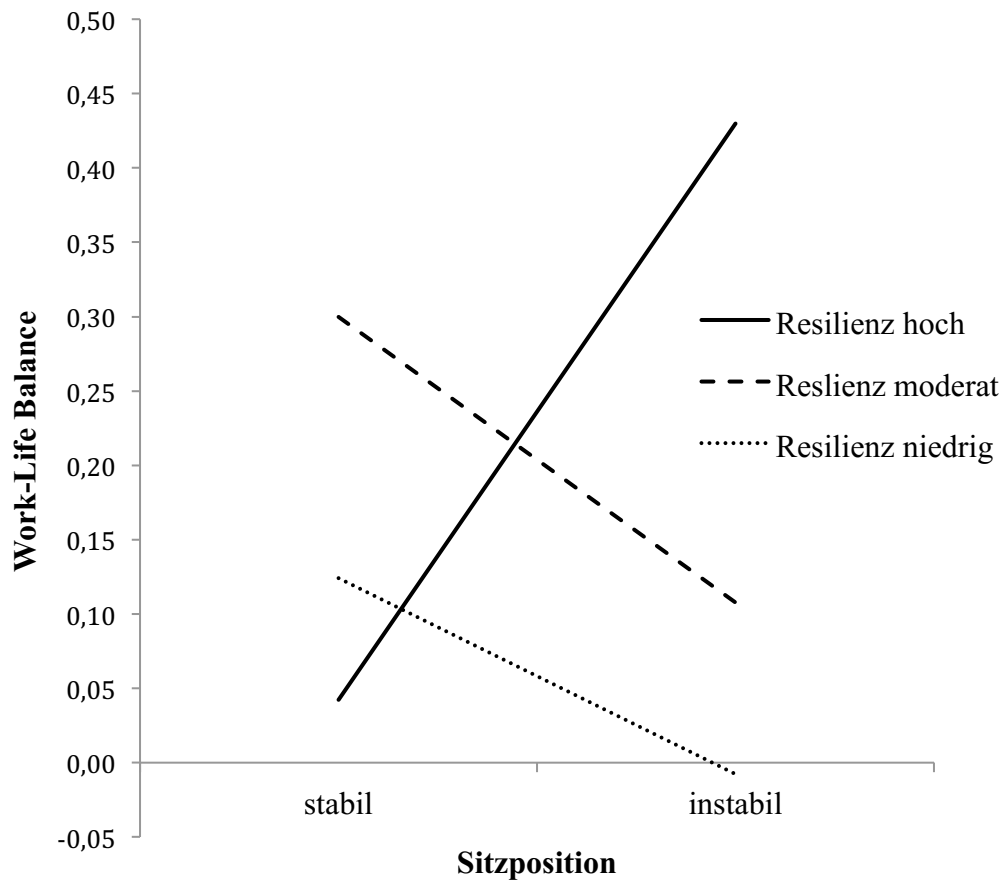


Abbildung 2. Interaktion von Resilienz und Sitzposition mit der Einschätzung der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhängiger Variable.

Um dieses Ergebnis nochmals zu untermauern, erfolgte eine weitere Analyse mithilfe von t-Tests getrennt nach Bedingung (stabil/instabil) sowie getrennt nach Resilienzgruppen (niedrig/moderat/hoch) mit der Work-Life Balance als abhängiger Variable. Getrennt nach der Bedingung (stabile bzw. instabile Sitzposition) zeigte sich ein marginal signifikantes Ergebnis bei der Gruppe der hochresilienten Personen ($t(37) = -1.842, p = .074$). Alle anderen Ergebnisse (Tabelle 3) wurden nicht signifikant ($ts \leq .879, ps \geq .386$). Die Ergebnisse getrennt nach Resilienzgruppen machten deutlich, dass sich in der instabilen Sitzbedingung ein signifikanter Mittelwertunterschied der Work-Life Balance zwischen niedrig- und

hochresilienten Personen zeigte ($t(44) = -2.193, p = .034$). Alle anderen Ergebnisse der Analyse waren nicht signifikant ($ts \leq .502, ps \geq .170$), wie in Tabelle 4 dargestellt. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Personen, die ein hohes Maß an Resilienz besitzen und sich in einer körperlich instabilen Bedingung befanden, ihre Work-Life Balance im Vergleich zur Basiserhebung als besser beurteilten.

Tabelle 3

t-Test für unabhängige Stichproben getrennt nach Sitzbedingung (stabil/instabil) für die Resilienzgruppen mit der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhängiger Variable

Resilienzgruppen	Sitzposition				<i>t</i>	<i>p</i>
	stabil		instabil			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Resilienz niedrig	0.12	0.53	-0.01	0.64	0.840	.405
Resilienz moderat	0.30	0.66	0.11	0.51	0.879	.386
Resilienz hoch	0.04	0.59	0.43	0.72	-1.842	.074

Tabelle 4

t-Test für unabhängige Stichproben getrennt nach Resilienzgruppen (niedrig/moderat/hoch) für die Sitzposition (stabil/instabil) mit der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhängiger Variable

Sitzposition	Resilienzgruppen						<i>t</i>	<i>p</i>
	niedrig		moderat		hoch			
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
stabil	0.12	0.53	0.30	0.66			-1.012	.317
instabil	-0.01	0.64	0.11	0.51			-0.567	.574
stabil	0.12	0.53			0.04	0.59	0.502	.618
instabil	-0.01	0.64			0.43	0.72	-2.193	.034
stabil			0.30	0.66	0.04	0.59	1.258	.217
instabil			0.11	0.51	0.43	0.72	-1.404	.170

Weitere Analysen

Um einen generellen Zusammenhang der Ergebnisse mit der emotionalen Erregung der Personen hinsichtlich der Körperinstabilität zu überprüfen, wurde zusätzlich ein t-Test mit den Werten des Self-Assessment Manikin (SAM) in Bezug zur Bedingung gerechnet, der in keiner der Dimensionen signifikante Mittelwertunterschiede aufwies. Auch eine signifikante Korrelation der Werte des SAM mit den Werten der Work-Life Balance je nach Bedingung konnte nicht nachgewiesen werden. Die Körperinstabilität erzeugte demnach keine außergewöhnlich hohe emotionale Erregung, und auch ein Zusammenhang zwischen der Stimmung und der Einschätzung der Work-Life Balance zeigte sich nicht.

Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war es, zu untersuchen, inwieweit sich Körperinstabilität und die damit verbundene kognitive Aktivierung des Konzeptes der Instabilität auf die Einschätzung eines abstrakten, mit Balance verknüpften und subjektiven Konstruktes wie der Work-Life Balance auswirkt. Die Daten der Stichprobe lieferten in den Analysen zur ersten Hypothese kein signifikantes Ergebnis hinsichtlich eines Einflusses der Körperstabilität auf die Work-Life Balance.

Die Vermutung, dass die Aktivierung des kognitiven Konzeptes der Instabilität durch eine körperlich empfundene Instabilität auch zu einer Veränderung der Einschätzung der Work-Life Balance im Sinne einer instabileren und somit weniger gut ausbalancierten Work-Life Balance führt, konnte nicht bestätigt werden. In der Arbeit von Kille et al. (2013) konnte gezeigt werden, dass Personen in der instabilen Bedingung auch mehr Instabilität in den Beziehungen berühmter Paare wahrnahmen, was für einen Einfluss des aktivierten kognitiven Instabilitätskonzeptes durch die körperliche Instabilität auf die Bewertungen spricht. Ein

entscheidender Unterschied zwischen der Studie von Kille und Kollegen und der vorliegenden Arbeit ist die Beurteilung objektiver Situationen im Gegensatz zur Bewertung eines subjektiven Zustandes. Obwohl sich die Beziehungen berühmter Paare und auch die Work-Life Balance auf einen Zustand des mehr oder weniger funktionierenden Zusammenspiels zweier Seiten beziehen, bestehen doch erhebliche Unterschiede.

Die objektive Bewertung von fremden Beziehungen lässt subjektive Aspekte der eigenen Person außen vor, wohingegen diese Aspekte bei der Bewertung einer persönlichen Anpassungsleistung, wie der Work-Life Balance, deutlich im Vordergrund stehen. Dieser persönliche Bezug zeigt sich auch im zweiten Befund von Kille et al. (2013). Personen in der instabilen Bedingung entwickelten einen größeren Wunsch nach stabilen Persönlichkeitseigenschaften bei möglichen zukünftigen Partnern. Hier steht also ganz klar das persönliche Bedürfnis nach Stabilität im Vordergrund, welches durch die empfundene körperliche Instabilität hervortritt. So konnten Huang et al. (2010) in ihrem Experiment zwar zeigen, dass die Körperhaltung einen Effekt auf die Aktivierung des kognitiven Konzeptes von Macht hatte und somit das Verhalten der Personen und ihre Denkprozesse beeinflusste, allerdings zeigte sich in der Selbsteinschätzung der tatsächlich empfundenen Macht der Personen kein Effekt. Dies könnte ebenfalls ein Hinweis darauf sein, weshalb die Work-Life Balance als persönlich empfundenen Gleichgewicht von der Körperinstabilität unbeeinflusst blieb.

Dem multimodalen Ansatz in Bezug auf Wissensrepräsentationen entsprechend (Barsalou et al., 2003), fließen Informationen von Menschen und Objekten, körperlichen Zuständen, emotionalen Zuständen und Informationen der Situation und der Umwelt in diese Konzepte und Repräsentationen ein. Die alleinige Manipulation der körperlichen Komponente, die durch die instabile Sitzbedingung er-

zeugt wurde, reicht unter Umständen für eine Veränderung in der Wahrnehmung des Konzeptes der eigenen Work-Life Balance nicht aus und könnte somit eine weitere Erklärung für den fehlenden Effekt sein.

Der vermutete moderierende Effekt von Körperaufmerksamkeit und Sitzposition (Hypothese 2) konnten anhand der Daten nicht nachgewiesen werden. Dies kann darauf zurückgeführt werden, dass es keinen zugrundeliegenden Effekt der Körperstabilität auf die Work-Life Balance gab. In Bezug auf die Körperaufmerksamkeit bleibt festzuhalten, dass diese als moderierender Effekt im Embodiment bereits nachgewiesen werden konnte (Häfner, 2015). Dies würde dafür sprechen, dass eine erhöhte Körperaufmerksamkeit einen Einfluss darauf hat, wie stark sich der Effekt des Embodiments zeigt.

Die Beurteilung der Work-Life Balance ist stark beeinflusst von persönlichen Zielen, Motiven und individuellen Wünschen (Chandra, 2012; Syrek et al., 2011). Bei der Bewertung der eigenen Work-Life Balance wird man zwangsläufig mit dem Ergebnis der bisherigen Versuche des Herstellens einer Balance konfrontiert und somit unter Umständen auch mit dem Misserfolg, oder einem Gefühl der Schuld oder der Vernachlässigung. Die Einschätzung des Ist-Zustandes der persönlichen Balance zwischen Work und Life impliziert auch immer eine Vorstellung des individuellen Soll-Zustandes. Daher ist es nicht auszuschließen, dass eine möglicherweise stärker empfundene Imbalance von Work und Life, hervorgerufen durch die körperliche Instabilität, vom Wunsch nach einer besseren Work-Life Balance überlagert wird und sich Effekte dadurch aufheben.

Dafür spricht auch der Befund der vorliegenden Arbeit zur dritten Hypothese. Anhand der Daten konnte ein moderierender Effekt von Resilienz und Sitzposition bestätigt werden, der zeigte, dass hochresiliente Personen in einer instabilen Körperbedingung eine bessere Work-Life Balance angaben. Der Wunsch nach

einer besseren Balance könnte zusätzlich durch das Wissen um die notwendigen Ressourcen und Strategien zur Erreichung eines besseren Ist-Zustandes gestärkt werden. Die Antizipation des angestrebten Zustandes im Zusammenspiel mit dem Wissen um die notwendigen und zusammen mit den aktivierten Ressourcen, könnte somit zu einer besseren Bewertung der Work-Life Balance führen und eine mögliche Erklärung für die vorliegenden Befunde sein. Auch Mergenthaler (2012) führt dahingehend aus, dass das Ergebnis eines Resilienzprozesses die Definition eines wünschenswerten Zielzustandes ist.

Das Herstellen einer körperlichen Balance könnte, in Anlehnung an die Befunde von Lee und Schwarz (2011, zit. nach Lee & Schwarz, 2014), die Motivation aktivieren, auch auf Ebene der Work-Life Balance Stabilität erreichen zu wollen und so die Beurteilung der Work-Life Balance beeinflussen. Dafür sprechen auch die Ergebnisse von Hung und Labroo (2011), dass die Anspannung der Muskulatur zu einer erhöhten Willenskraft führen kann, und somit auch die Erreichung eines langfristigen Zieles gestärkt wird.

Die Herstellung der körperlichen Stabilität in der instabilen Sitzbedingung kann ebenso als Überwinden der Problemsituation im Sinne des Resilienzkonzeptes verstanden werden, was nach Wunsch (2013) mit der Zunahme an innerer Stabilität und dem Ausbau eines positiven Selbstkonzeptes verbunden ist. Die muskuläre Rückmeldung über das Stabilisieren des Körpers ist dabei die körperliche Erfahrung der Überwindung der Instabilität. Dies würde erklären, weshalb sich nur in der Gruppe der Personen mit einer hohen Merkmalsausprägung von Resilienz eine bessere Bewertung der Work-Life Balance zeigte. Diese Erklärung wird auch von den Ausführungen von Tugade und Fredrickson (2004) gestützt, dass sich Resilienz über ein stabilisierendes Verhalten ausdrückt und gleichzeitig mit einer geringeren Störanfälligkeit verbunden ist.

In Bezug auf den Einfluss von Resilienz ist auch die Art der Bedrohung bzw. der Problemsituation entscheidend, der die Personen gegenüber stehen. In bedrohlichen Situationen wird die Gefahr wahrgenommen, und die Wahrnehmung für Strategien und Ressourcen zur Bewältigung steigt. Wird die Problemsituation jedoch als Herausforderung betrachtet, steigt eher die Wahrnehmung für das Gewinnpotential (Tugade & Fredrickson, 2004). Dies bietet einen weiteren Erklärungsansatz zu den Befunden der dritten Hypothese. Das Stabilisieren des Körpers in der instabilen Sitzbedingung stellt die zu bewältigende Herausforderung dar und stärkt die Überzeugung der Person auch die Herausforderung einer gelungenen Work-Life Balance bewältigen zu können.

Eine weitere Erklärungsmöglichkeit für den Befund zur dritten Hypothese könnte auch die Beschäftigung mit der eigenen Work-Life Balance aufgrund des Studiendesigns liefern. Allerdings hätte sich der Effekt für Personen mit einer hohen Resilienz dann auch in der stabilen Sitzbedingung zeigen müssen, was nicht der Fall war.

Die Bedeutsamkeit der Resilienz im Kontext des Embodiments ist bisher noch wenig untersucht. Im Bezug zur Arbeit und Wirtschaft aber kommt der Resilienz unter anderem im Konzept des psychological capital eine große Bedeutung zu (Luthans, Avolio, Avey & Norman, 2007). Dieser Begriff, auch PsyCap genannt, steht für das Zusammenspiel von Hoffnung, Optimismus, Selbstwirksamkeit und Resilienz, deren Kombination eine Steigerung individueller kognitiver und motivationaler Prozesse fördert. All dies spricht dafür, dass die Resilienz eine nicht zu unterschätzende Fähigkeit ist, die nicht nur im Forschungsfeld des Embodiment als Einflussgröße näherer Betrachtung bedarf.

Anmerkungen und Kritik

Als genereller Kritikpunkt muss die Frage nach der inhaltlichen Übereinstimmung von Balance und Stabilität gestellt werden. Trotz der Überschneidungen sprachlicher Begrifflichkeiten kann ein physiologischer Unterschied des Konstruktes nicht von der Hand gewiesen werden. Man könnte Stabilität zum Beispiel als Ergebnis einer gelungenen Balance verstehen. Eine genaue Abgrenzung der Begriffe und die damit verbundene Einordnung in einen Embodimentkontext eröffnet Möglichkeiten der genaueren Betrachtung eines möglichen körperlichen Einflusses.

Wenngleich die Stichprobengröße im Verhältnis zum Aufwand für die StudienteilnehmerInnen akzeptabel war, bildeten dennoch die Studierenden den Großteil der Personen. Dies hatte vermutlich einen Einfluss auf die Wahrnehmung und Einschätzung der Work-Life Balance. Von den Studierenden wurde oft eine große Unsicherheit berichtet, wie das Studium im Sinne der Work-Life Balance zu bewerten ist, ob es als Arbeit in diesem Kontext zählt. Dies zeigt, dass die Abbildung der Work-Life Balance dieser Arbeit, insbesondere auch aufgrund des niedrigen Altersdurchschnittes, kritisch zu betrachten ist.

Methodisch ist ebenfalls anzumerken, dass es im Vorfeld der Studie mehrere Überlegungen dazu gab, wie die Manipulation der Instabilität adäquat umgesetzt werden kann. Die Entscheidung für den Fitness-Hocker „Sitness[®] Half Ball“ fiel aufgrund von Überlegungen zur generellen Realisierbarkeit der Instabilität, des unscheinbaren Designs und aufgrund einer steigenden Akzeptanz und Gewöhnung an gesundheitsförderliche Büromöbel. Eine Möglichkeit für zukünftige Untersuchungen hinsichtlich einer körperlichen Instabilität bietet hier zum Beispiel eine Befragung im Stehen auf wackligem Untergrund, da die Manipulation dann den ganzen Körper betrifft und sich womöglich stärker zeigt.

Implikationen für Forschung und Praxis

Besonders im Hinblick auf die Fähigkeit zur körperlichen Stabilisierung, sollte in zukünftigen Studien auch die körperliche Konstitution der Personen nicht außer Acht gelassen werden. Der Trainingszustand und die muskuläre Ausstattung von Personen haben einen großen Einfluss auf die generelle Körperspannung und könnten somit das Erleben und Bewältigen von Instabilität maßgeblich prägen.

Da die Resilienz in der vorliegenden Arbeit gerade im Zusammenhang mit körperlich herausfordernden Situationen einen Einfluss zeigte, kommt dem Resilienztraining von Personen eine besondere Bedeutung zu. Der Umgang mit beruflichen Belastungen, psychischer aber auch körperlicher Art, könnte durch das Erlernen geeigneter Strategien zur Bewältigung deutlich positiver verlaufen. Ein Resilienztraining kann also durchaus als ein Investment betrieblicher Gesundheitsförderung verstanden werden. In der Praxis der Potentialanalyse von Mitarbeitern zum Beispiel könnte die Resilienz daher in Zukunft neben den herkömmlich geforderten Fähigkeiten ein weiterer wichtiger Faktor sein.

Das gesellschaftliche Bewusstsein für die Bedeutung des menschlichen Körpers im Zusammenhang mit dem psychischen und physischen Wohlbefinden steigt stetig an. Der Fokus liegt zunehmend darauf, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Belastung und Regeneration herzustellen. Die Work-Life Balance gewinnt daher, angesichts stetig steigender Anforderungen in Beruf und Privatleben, immer mehr an Bedeutung im Sinne eines langfristig gesundheitsfördernden Gleichgewichts. Die Ergebnisse dieser Studie haben gezeigt, auf welche Weise wir unsere Work-Life Balance wahrnehmen und wie stark diese von körperlichen Vorgängen und anderen Faktoren beeinflusst wird. Daher bekommen Schutzfaktoren, wie die Resilienz, immer mehr Aufmerksamkeit und werden gezielt in Trainings und Seminaren vermittelt. Insbesondere aber der Einfluss des Körpers

auf unser Denken und Verhalten sollte Anlass geben, über neue Formen der Arbeitsplatzgestaltung, betrieblicher Gesundheitsförderung und Arbeitsmodelle nachzudenken. Ganz im Sinne eines gesunden Geistes in einem gesunden Körper.

Literatur

- Baender-Michalska, E., & Baender, R. (2014). *Yoga & Embodiment: Stress und Schmerz bewältigen*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Barsalou, L. W. (2010). Grounded cognition: past, present, and future. *Topics in Cognitive Science*, 2(4), 716-724. doi:10.1111/j.1756-8765.2010.01115.x
- Barsalou, L. W., Niedenthal, P. M., Barbey, A. K., & Ruppert, J. A. (2003). Social embodiment. *Psychology of Learning and Motivation*, 43, 43-92.
- Bohner, G., Harlacher, U., Rudolf, C., Sieger, H., & Schwarz, N. (1982). Selbst-aufmerksamkeit und Körperaufmerksamkeit. In *Bericht über den 33. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie in Mainz*. Göttingen: Hogrefe.
- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (1994). Measuring emotion: the self-assessment manikin and the semantic differential. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 25(1), 49-59. doi:10.1016/0005-7916(94)90063-9
- Bürkl, R. (2013). *Methode der Erhebung und Berechnung des GfK Konsumklima Europa*. Zugriff am: 11.10.2015. Verfügbar unter:
http://www.gfk.com/de/Documents/Pressemitteilungen/2013/Methodenbeschreibung%20GfK%20Euroklima_dfin.pdf
- Carney, D. R., Cuddy, A. J., & Yap, A. J. (2010). Power posing brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21(10), 1363-1368. doi: 10.1177/0956797610383437
- Chandra, V. (2012). Work-life balance: eastern and western perspectives. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(5), 1040-1056. doi:10.1080/09585192.2012.651339

- Damásio, A. R. (1994). *Descartes' error: emotion, reason, and the human brain*. New York: Putnam.
- Deusinger, I. M. (1986). *Die Frankfurter Selbstkonzeptskalen (FSKN) Handanweisung*. Göttingen: Hogrefe
- Förster, J., & Strack, F. (1996). Influence of overt head movements on memory for valenced words: a case of conceptual-motor compatibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 421. doi:10.1037/0022-3514.71.3.421
- Häfner, M. (2015). When body and mind are talking. *Experimental Psychology*, 60, 255-259. doi:10.1027/1618-3169/a000194
- Hauke, G. (2013). *Strategisch Behaviorale Therapie (SBT): emotionale Überlebensstrategien-Werte-Embodiment*. Berlin: Springer.
- Huang, L., Galinsky, A. D., Gruenfeld, D. H., & Guillory, L. E. (2010). Powerful postures versus powerful roles: which is the proximate correlate of thought and behavior?. *Psychological Science*, 22(1), 95 –102. doi:10.1177/0956797610391912
- Hung, I. W., & Labroo, A. A. (2011). From firm muscles to firm willpower: Understanding the role of embodied cognition in self-regulation. *Journal of Consumer Research*, 37(6), 1046-1064. doi:10.1086/657240
- Kille, D. R., Forest, A. L., & Wood, J. V. (2013). Tall, Dark, and Stable Embodiment Motivates Mate Selection Preferences. *Psychological Science*, 24(1), 112-114. doi:10.1177/0956797612457392
- Kirchler, E. (2011). *Wirtschaftspsychologie: Individuen, Gruppen, Märkte, Staat* (4. Aufl.). Göttingen: Hogrefe.

- Krishna, A., & Schwarz, N. (2014). Sensory marketing, embodiment, and grounded cognition: A review and introduction. *Journal of Consumer Psychology*, 24(2), 159-168. doi:10.1016/j.jcps.2013.12.006
- Lee, S. W., & Schwarz, N. (2014). Metaphor in judgment and decision making. *Metaphorical thought in social life*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., & Strauß, B. (2008). Die Resilienzskala (RS)–Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1(2), 226-243.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Personnel Psychology*, 60(3), 541-572. doi:10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x
- Meier, B. P., Schnall, S., Schwarz, N., & Bargh, J. A. (2012). Embodiment in social psychology. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 705-716. doi:10.1111/j.1756-8765.2012.01212.x
- Mergenthaler, A. (2012). Gesundheitliche Resilienz im Alter: Theoretische und konzeptionelle Grundlagen. In *Gesundheitliche Resilienz* (pp. 57-77). Wiesbaden: Springer VS
- Michalak, J., Mischnat, J., & Teismann, T. (2014). Sitting posture makes a difference-embodiment effects on depressive memory bias. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 21(6), 519-524. doi:10.1002/cpp.1890.
- Miller, L. C., Murphy, R., & Buss, A. H. (1981). Consciousness of body: Private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 397. doi:10.1037/0022-3514.41.2.397

- Niedenthal, P. M., Barsalou, L. W., Winkielman, P., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2005). Embodiment in attitudes, social perception, and emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 9(3), 184-211.
doi:10.1207/s15327957pspr0903_1
- Niklas, A., & Schüler, U. (2005). Medizinische Trainings-und Sporttherapie. In *Rehabilitation in Orthopädie und Unfallchirurgie* (pp. 23-32). Berlin: Springer.
- Nordwestschweiz, F. (2005). Begreifen braucht Bewegung. *Aarau: Beratungsstelle Gesundheitsbildung*.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730.
doi:10.1037/0022-3514.91.4.730
- Rehner, G., & Daniel, H. (2010). *Biochemie Der Ernährung*. Berlin: Springer.
- Riskind, J. H., & Gotay, C. C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?. *Motivation and Emotion*, 6(3), 273-298. doi:10.1007/BF00992249
- Rosa, H. (2015). Wir sind Ressourcensammler (F. Hofmann, Interviewer). *Andere Zeiten*, 16(3), 4-5.
- Schneider, I. K., Eerland, A., van Harreveld, F., Rotteveel, M., van der Pligt, J., Van der Stoep, N., & Zwaan, R. A. (2013). One way and the other the bidirectional relationship between ambivalence and body movement. *Psychological Science*, doi:10.1177/0956797612457393.
- Stepper, S. (1992). *Der Einfluß der Körperhaltung auf die Emotion "Stolz": experimentelle Untersuchungen zur "Körper-Feedback"-Hypothese*. Unveröffentlichte Dissertation, Universität Mannheim.

- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G., & Tschacher, W. (2010). *Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: a nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(5), 768. doi:10.1037/0022-3514.54.5.768
- Syrek, C., Bauer-Emmel, C., Antoni, C., & Klusemann, J. (2011). Entwicklung und Validierung der Trierer Kurzsкала zur Messung von Work-Life Balance (TKS-WLB). *Diagnostica*, 57(3), 134-145. doi:10.1026/0012-1924/a000044
- Tschacher, W., & Storch, M. (2012). Die Bedeutung von Embodiment für Psychologie und Psychotherapie. *Psychotherapie in Psychiatrie, Psychotherapeutischer Medizin und Klinischer Psychologie*, 17, 259-267.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320. doi:10.1037/0022-3514.86.2.320
- Weiss, S., & Ortlieb, R. (2013). *Work-Life-Balance und Karriereperspektiven an der Karl-Franzens-Universität Graz*. Graz: Karl-Franzens-Universität
- Wells, G. L., & Petty, R. E. (1980). The effects of over head movements on persuasion: Compatibility and incompatibility of responses. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(3), 219-230. doi:10.1207/s15324834baso0103_2
- Wiese, B. S. (2015). Work-Life-Balance. In K. Moser (Hrsg.), *Wirtschaftspsychologie* (pp. 227-244). Berlin: Springer.

Wilson, M. (2002). Six views of embodied cognition. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9(4), 625-636.

Wunsch, A. (2013). *Mit mehr Selbst zum stabilen ICH!: Resilienz als Basis der Persönlichkeitsbildung*. Berlin: Springer.

Anhang

Anhang A

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Lineare hierarchische Regressionsanalyse zur Vorhersage der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) mit den Prädiktoren Sitzposition und private Körperaufmerksamkeit (Modell 1) sowie der Interaktion von Sitzposition (stabil vs. instabil) und Körperaufmerksamkeit (Modell 2).....	33
Tabelle 2. Lineare hierarchische Regressionsanalyse zur Vorhersage der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) mit den Prädiktoren Sitzposition und Resilienz (Modell 1) sowie der Interaktion von Sitzposition (stabil vs. instabil) und Resilienz (Modell 2).....	34
Tabelle 3. t-Test für unabhängige Stichproben getrennt nach Sitzbedingung (stabil/instabil) für die Resilienzgruppen mit der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhängiger Variable.....	36
Tabelle 4. t-Test für unabhängige Stichproben getrennt nach Resilienzgruppen (niedrig/moderat/hoch) für die Sitzposition (stabil/instabil) mit der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhängiger Variable.....	36

Anhang B

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Fitness-Hocker Sitness® Half Ball.....	28
Abbildung 2. Interaktion von Resilienz und Sitzposition mit der Einschätzung der Work-Life Balance (Differenz der zwei Erhebungszeitpunkte) als abhän- giger Variable.....	35

Anhang C

Screenshots der Online-Umfrage von Unipark

Begrüßung



Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Studie! Mit Ihrer Teilnahme liefern Sie einen wesentlichen Beitrag zur psychologischen Forschung der Universität Wien.

Im Rahmen unserer Diplomarbeiten an der Fakultät für Psychologie untersuchen wir die Themen Gesundheit und Wirtschaft.

Unsere Studie setzt sich aus zwei Untersuchungen zusammen. Zunächst möchten wir Sie bitten den folgenden Fragebogen online für uns auszufüllen. Anschließend werden Sie zu einer zweiten Testung eingeladen, welche einige Tage später an der Fakultät für Psychologie in Wien (Neues Institutsgebäude NIG, Universitätsstraße 7, Labor der Sozialpsychologie) stattfinden wird. Jede Studie wird in etwa 15 Minuten Ihrer Zeit in Anspruch nehmen.

Bitte nehmen Sie an dieser Umfrage nur teil, wenn Sie grundsätzlich auch dazu bereit sind, an der beschriebenen Folgestudie vor Ort mitzuwirken!

Ihre Daten werden von uns vertraulich behandelt und für rein wissenschaftliche Zwecke herangezogen. Das heißt für uns, dass diese anonym gespeichert werden, nicht an Dritte weitergegeben und nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können. Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig, Sie können diese selbstverständlich auch jederzeit ohne Angabe von Gründen abbrechen. In diesem Fall können wir Ihre Daten allerdings nicht zur Auswertung heranziehen.

Als Dankeschön werden unter allen TeilnehmerInnen 12 x eine Fitness- und Wellnesswochenkarte in einem von vier Clubs der Firma Holmes Place in Wien verlost (Gewinnchance 10:1).

Bei Fragen wenden Sie sich bitte gern per Mail an uns diplomarbeit2014@gmx.at
Unsere Kontaktdaten finden Sie auch noch einmal am Ende des Fragebogens.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

☐ Ich habe alle mir bereitgestellten Informationen bezüglich des Ablaufes der Studie und der Verwendung meiner Daten zur Kenntnis genommen und erkläre mich bereit an dieser teilzunehmen.

Weiter

Trierer Kurzskala zur Messung der Work-Life Balance (TKS-WLB)

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Fragebögen mit jeweils einer Reihe von Aussagen. Vor jedem Fragebogen finden Sie eine Instruktion, die Ihnen bei der Beantwortung der Fragen helfen soll. Zur Beurteilung der einzelnen Fragebögen stehen Ihnen verschieden abgestufte Skalen zur Verfügung. Bitte prüfen Sie vor Beginn der Beantwortung der Aussagen daher die jeweiligen Antwortmöglichkeiten.

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Bitte entscheiden Sie jeweils spontan, welche Antwortmöglichkeit Ihre persönliche Situation am besten beschreibt.

Sie sehen im Folgenden einige Fragen, die sich auf ihr Berufs- und Privatleben beziehen. Wir möchten Sie bitten bei jeder Aussage anzugeben inwieweit Sie dieser zustimmen.

	stimme gar nicht zu	stimme überwiegend nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme eher zu	stimme überwiegend zu	stimme völlig zu
Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Arbeit und Privatleben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, Berufs- und Privatleben miteinander zu vereinbaren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann die Anforderungen aus meinem Privatleben und die Anforderungen aus meinem Berufsleben gleichermaßen gut erfüllen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es gelingt mir, einen guten Ausgleich zwischen belastenden und erholsamen Tätigkeiten in meinem Leben zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin damit zufrieden, wie meine Prioritäten in Bezug auf den Beruf und das Privatleben verteilt sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Standfestigkeit der Frankfurter Selbstkonzeptskalen (Datenerhebung von Roberta Carolina Schulz)



Im folgenden finden Sie 12 Feststellungen über Situationen des Alltags, die sich vor allem auf Gespräch und Austausch mit anderen Personen beziehen. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und entscheiden Sie, in welchem Maße diese auf Sie zutrifft.

Es gibt für Sie sechs verschiedene Antwortmöglichkeiten: Die Aussage "trifft sehr zu" (1), "trifft zu" (2), "trifft etwas zu" (3), "trifft eher nicht zu" (4), "trifft nicht zu" (5) und "trifft gar nicht zu" (6).

Kreuzen Sie bitte das auf Sie persönlich zutreffende Kästchen an.

Bitte beantworten Sie alle Fragen.

[illegible]

Entscheidungssicherheit der Frankfurter Selbstkonzeptskalen (Datenerhebung von Roberta Carolina Schulz)

Im folgenden finden Sie 6 Feststellungen zu Überlegungen und Verhalten im Alltag. Bitte lesen Sie jede Aussage sorgfältig durch und entscheiden Sie in welchem Maße die Aussage auf Sie zutrifft oder nicht zutrifft.

Es gibt für Sie sechs verschiedene Antwortmöglichkeiten: Die Aussage "trifft sehr zu" (1), "trifft zu" (2), "trifft etwas zu" (3), "trifft eher nicht zu" (4), "trifft nicht zu" (5), "trifft gar nicht zu" (6). Kreuzen Sie bitte das für Sie entsprechende Kästchen an. Bitte beantworten Sie alle Fragen.

	trifft sehr zu	trifft zu	trifft etwas zu	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich bin eigentlich ziemlich sicher in der Einschätzung meiner Fähigkeiten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe öfters das Bedürfnis, mich für mein Verhalten zu entschuldigen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich in den meisten Fällen schnell und sicher entscheiden.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann wichtige Entscheidungen ohne Hilfe treffen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich glaube, dass ich in den meisten Fällen mein Verhalten vor mir rechtfertigen kann.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Schwierigkeiten, das zu tun, was richtig ist.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Body Consciousness Scale (Körperaufmerksamkeit)

Im Folgenden sehen sie einige Aussagen zu Ihrem Körperbewusstsein. Wir möchten Sie bitten auf einer Skala von 1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft völlig zu anzugeben inwieweit Sie den Aussagen zustimmen.

	1 trifft gar nicht zu	2	3 trifft teils teils zu	4	5 trifft völlig zu
Ich kann oft mein Herz schlagen spüren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich merke sehr gut, wenn sich meine Körpertemperatur ändert.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke sehr schnell, wenn ich körperlich angespannt bin.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich merke sehr schnell, wenn mein Magen auf Hunger reagiert.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich merke es sofort, wenn mein Mund oder Hals trocken wird.	☐	☐	☐	☐	☐

Im Folgenden sehen Sie einige Aussagen, die sich auf ihr Körperbild beziehen. Wir möchten Sie bitten auf einer Skala von 1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft völlig zu, anzugeben inwieweit Sie den Aussagen zustimmen.

	1 trifft gar nicht zu	2	3 trifft teils teils zu	4	5 trifft völlig zu
Wenn ich von Anderen umgeben bin, will ich, dass meine Hände sauber sind und schön aussehen.	☐	☐	☐	☐	☐
Es ist wichtig für mich, dass meine Haut gut aussieht ... zum Beispiel, dass man keine Unreinheiten sieht.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir ist sehr bewusst, wo sich meine schönsten und meine unschönsten Stellen im Gesicht befinden.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mag es sicher zu gehen, ob meine Haare gut sitzen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke viel über mein Körperbild nach.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich achte auf meine Körperhaltung.	☐	☐	☐	☐	☐

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf die Wahrnehmung ihrer körperlichen Fähigkeiten. Wir bitten Sie auf einer Skala von 1 = trifft gar nicht zu bis 5 = trifft völlig zu, inwieweit Sie diesen Aussagen auf Sie zutreffen.

	1 trifft gar nicht zu	2	3 trifft teils teils zu	4	5 trifft völlig zu
Für meine Größe bin ich ziemlich stark.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine bessere Koordination als die meisten Anderen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich Vergleich zu Anderen bin ich auf meinen Füßen leicht unterwegs.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin fähig, mich schnell zu bewegen.	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Resilienz-Kurzskala RS-13

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

	1 = nein Ich stimme nicht zu	2	3	4	5	6	7 = ja Ich stimme völlig zu
Wenn ich Pläne habe, verfolge ich Sie auch.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mag mich.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin entschlossen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich nehme die Dinge wie sie kommen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Normalerweise kann ich eine Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann mich auch überwinden Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter

Teilnehmercode und Verabschiedung

Vielen Dank für Ihre Teilnahme am ersten Teil unserer Studie!

Wie zu Beginn beschrieben, möchten wir Sie einladen auch am zweiten Teil unserer Studie an der Fakultät für Psychologie teilzunehmen. Ihre Bemühungen helfen uns nur, wenn Sie auch an der darauffolgenden Testung vor Ort teilnehmen.

Um Ihre Daten eindeutig und anonymisiert zuordnen zu können, möchten wir Sie bitten Ihren persönlichen Teilnehmercode selbst zu generieren.

Ihr persönlicher vierstelliger TeilnehmerInnencode setzt sich aus folgenden Zeichen zusammen:

Erster Buchstabe des Vornamens der Mutter

Erster Buchstabe des Vornamens des Vaters

Der Tag Ihres Geburtsdatums (Bsp.: 07. Oktober 1985 = **07**)

Diesen Code verwenden Sie bitte sowohl bei der Terminvereinbarung über die Plattform Doodle, als auch in der Folgetestung vor Ort.
Sie helfen uns damit die Fragebogendaten eindeutig zuordnen zu können.

Unter folgendem Link können Sie einen für Sie passenden Termin auswählen.

<http://doodle.com/yd9wrzk6fipu2v8h>

Bei Fragen zu dieser Studie, Unklarheiten oder kurzfristigen Terminänderungen wenden Sie sich bitte an uns.

Sie erreichen uns per Mail diplomarbeit2014@gmx.at

oder auch telefonisch unter folgenden Nummern:

0699 180 32 830 - Roberta Schulz

0699 137 26 941 - Franziska Schmidt

Wir freuen uns, Sie schon bald persönlich vor Ort begrüßen zu können!

Weiter

Anhang D*Papier-Bleistift-Fragebogen des zweiten Teils der Befragung**Begrüßung und demografische Daten*

Wird von der Testleitung ausgefüllt

R:	_____
B:	_____

**Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer!**

Vielen Dank, dass Sie unseren Online-Fragebogen ausgefüllt haben und zum zweiten Termin unserer Studie erschienen sind. Im zweiten Teil der Untersuchung im Rahmen unserer Diplomarbeitsstudie bitten wir Sie um die Beantwortung verschiedener Fragebögen zu den Themen Wirtschaft und Gesundheit.

Bitte lesen Sie alle Instruktionen genau durch. Wir möchten Sie bitten, alle Teile des Fragebogens gewissenhaft zu bearbeiten und alle Fragen, die Ihnen gestellt werden ehrlich, zügig und vollständig zu beantworten. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, uns interessiert allein Ihre persönliche Meinung.

Es steht Ihnen frei die Bearbeitung jederzeit abzubrechen und Ihre Teilnahme an der Untersuchung zu beenden. Wir bitten Sie jedoch alle Fragen zu beantworten, da Ihre Angaben ansonsten für die Studie nicht verwendet werden können.

Selbstverständlich werden Ihre Daten anonym behandelt, nicht an Dritte weitergegeben und nur für wissenschaftliche Zwecke verwendet.

Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich bitte an die Testleiterin.

Vielen Dank, dass Sie uns durch Ihre Teilnahme an dieser Untersuchung bei unserer Diplomarbeit unterstützen.

Bitte tragen Sie hier Ihren TeilnehmerInnencode ein, den Sie bereits bei der Online-Befragung verwendet haben.

TeilnehmerInnencode*: _____

* Ihr persönlicher TeilnehmerInnencode setzt sich aus folgenden Zeichen zusammen:

Erster Buchstabe des Vornamens der Mutter

Erster Buchstabe des Vornamens des Vaters

Der Tag Ihres Geburtsdatums (Bsp.: 07. Oktober 1985 = 07)

Zunächst bitten wir Sie um ein paar Angaben zu Ihrer Person:

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich **Alter:** _____

Nationalität: ☐ Österreich ☐ Deutschland ☐ andere: _____

Muttersprache: _____

Familienstand: ☐ Partnerschaft / Ehe ☐ Single / ledig ☐ _____

Im eigenen Haushalt lebende Kinder: _____ ☐ keine Kinder

*Bildungsstand, Informationen zur Arbeit und Mediennutzung***Höchste abgeschlossene Schulausbildung:**

- | | |
|--|---|
| ☐ Pflichtschule (z.B. Hauptschule, Realschule) | ☐ Bachelor |
| ☐ Lehrabschluss | ☐ Master oder äquivalent (z.B. Magister, Diplom) |
| ☐ berufsbildende mittlere Schule (z.B. HAS/HASCH) | ☐ PhD oder Doktorat |
| ☐ Hochschulreife (Matura, Abitur, Fachabitur) | Studienrichtung: _____ |

Derzeitige berufliche Tätigkeit (mehrere Antworten möglich):

- | | |
|--|---|
| ☐ Angestellt | ☐ Ausbildung / Studium |
| ☐ Selbstständig | Studienrichtung: _____ |
| Berufsrichtung: _____ | ☐ arbeitslos |

Wie viele Stunden arbeiten Sie im Durchschnitt pro Woche (inkl. Haushalt und Kinderbetreuung)?:

- | | |
|--|--|
| ☐ bis zu 20 Stunden | ☐ 30 – 40 Stunden |
| ☐ 20 - 30 Stunden | ☐ mehr als 40 Stunden |

Welche Medien nutzen Sie, um sich über das aktuelle wirtschaftliche Geschehen zu informieren? (mehrere Antworten möglich):

- | | |
|--|---|
| ☐ Printmedien (Zeitung, Magazine, etc.) | ☐ TV / Radio (Nachrichten) |
| ☐ Internet | ☐ _____ |

Wie häufig informieren Sie sich über das aktuelle wirtschaftliche Geschehen?:

- | | |
|---|---|
| ☐ täglich | ☐ mehrmals pro Monat |
| ☐ mehrmals pro Woche | ☐ weniger oder gar nicht |

Wie schätzen Sie Ihr Wissen zur aktuellen Wirtschaftslage in Österreich ein?:

- | | | | |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ sehr gut | ☐ gut | ☐ weniger gut | ☐ schlecht |
|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Fragebögen mit jeweils einer Reihe von Aussagen. Vor jedem Fragebogen finden Sie eine Instruktion, die Ihnen bei der Beantwortung der Fragen helfen soll. Zur Beurteilung der einzelnen Fragebögen stehen Ihnen verschieden abgestufte Skalen zur Verfügung. Bitte prüfen Sie vor Beginn der Beantwortung der Aussagen daher die jeweiligen Antwortmöglichkeiten.

Konsumklimaindex GfK (Datenerhebung von Roberta Carolina Schulz)

Nachfolgend bitten wir Sie um Einschätzungen zum Thema Wirtschaft in Österreich. Zur Beurteilung der einzelnen Fragen stehen Ihnen verschieden abgestufte Skalen zur Verfügung. Bitte lesen Sie sich die Fragen genau durch und prüfen Sie vor Beginn der Beantwortung jeder Aussage die jeweiligen Antwortmöglichkeiten. Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an.

Frage 1

Wie wird sich Ihrer Ansicht nach die finanzielle Lage Ihres Haushaltes in den kommenden zwölf Monaten entwickeln? Sie wird ...	
☐	sich wesentlich verbessern
☐	sich etwas verbessern
☐	in etwa gleich bleiben
☐	sich etwas verschlechtern
☐	sich wesentlich verschlechtern
☐	weiß nicht

Frage 2

Wie wird sich Ihrer Ansicht nach die allgemeine Wirtschaftslage in Österreich in den kommenden zwölf Monaten entwickeln? Sie wird ...	
☐	sich wesentlich verbessern
☐	sich etwas verbessern
☐	in etwa gleich bleiben
☐	sich etwas verschlechtern
☐	sich wesentlich verschlechtern
☐	weiß nicht

Frage 3

Wie werden sich Ihrer Ansicht nach die Verbraucherpreise in den kommenden zwölf Monaten im Vergleich mit den letzten zwölf Monaten entwickeln? Sie werden ...	
☐	stärker als bisher steigen
☐	etwa im gleichen Maße wie bisher steigen
☐	weniger stark als bisher steigen
☐	in etwa gleich bleiben
☐	sinken
☐	weiß nicht

Konsumklimaindex GfK (Datenerhebung von Roberta Carolina Schulz)

Frage 4

Glauben Sie, dass es in Anbetracht der allgemeinen Wirtschaftslage derzeit günstig ist, größere Anschaffungen (Möbel, elektrische/elektronische Geräte usw.) zu tätigen?	
☐	ja, jetzt ist der Augenblick günstig
☐	der Augenblick ist weder besonders günstig noch besonders ungünstig
☐	nein, der Augenblick ist nicht günstig
☐	weiß nicht

Frage 5

Glauben Sie, dass es in Anbetracht der allgemeinen Wirtschaftslage derzeit ratsam ist, zu sparen?	
☐	ja, auf alle Fälle
☐	wahrscheinlich ja
☐	eher nicht
☐	auf keinen Fall
☐	weiß nicht

Gibt es ein einschneidendes Erlebnis in ihrem Leben, dass die Beantwortung dieser Fragen maßgeblich beeinflusst hat?

- ☐ **Ja** Falls Ja, was war das? (optional) _____
- ☐ **Nein** _____

Haben Sie während des Ausfüllens des Fragebogens an ein bestimmtes Ereignis gedacht?

- ☐ **Ja** Falls Ja, an welches? (optional) _____
- ☐ **Nein** _____

Erinnern Sie sich an ein Ereignis aus dem wirtschaftlichen Geschehen der jüngsten Zeit?

- ☐ **Ja** Falls Ja, an welches? (optional) _____
- ☐ **Nein** _____

Wie stark hat dieses Ereignis Ihr Antwortverhalten bei den vergangenen Fragen beeinflusst?:

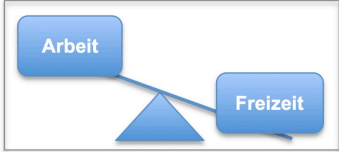
- ☐ sehr stark ☐ stark ☐ eher weniger ☐ gar nicht ☐ weiß nicht

Trierer Kurzskala zur Messung der Work-Life Balance (TKS-WLB), visuelle Einschätzung des Verhältnisses von Arbeit und Freizeit

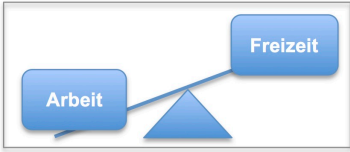
Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen auf der 6-stufigen Antwortskala von „stimme gar nicht zu“ bis „stimme völlig zu“ an, inwieweit diese auf Sie persönlich zutrifft. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, aber achten Sie bitte darauf, keine Aussage auszulassen und antworten Sie spontan.

	stimme gar nicht zu	stimme über- wiegend nicht zu	stimme eher nicht zu	stimme eher zu	stimme über- wiegend zu	stimme völlig zu
Ich bin zufrieden mit meiner Balance zwischen Arbeit und Privatleben.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer, Berufs- und Privatleben miteinander zu vereinbaren.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich kann die Anforderungen aus meinem Privatleben und die Anforderungen aus meinem Berufsleben gleichermaßen gut erfüllen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Es gelingt mir, einen guten Ausgleich zwischen belastenden und erholsamen Tätigkeiten in meinem Leben zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin damit zufrieden, wie meine Prioritäten in Bezug auf den Beruf und das Privatleben verteilt sind.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

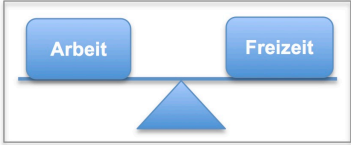
Bitte kreuzen Sie an, welches der folgenden Bilder am ehesten Ihr persönliches Verhältnis von Arbeit und Freizeit widerspiegelt:



☐



☐



☐

Gibt es ein einschneidendes Erlebnis in ihrem Leben, dass die Beantwortung dieser Fragen maßgeblich beeinflusst hat?

☐ **Ja** Falls Ja, was war das? (optional) _____

☐ **Nein** _____

Wie stark hat dieses Ereignis Ihr Antwortverhalten bei den vergangenen Fragen beeinflusst?:

☐ sehr stark ☐ stark ☐ eher weniger ☐ gar nicht ☐ weiß nicht

Resilienz-Kurzskala RS-13

Im folgenden Fragebogen finden Sie eine Reihe von Feststellungen. Bitte lesen Sie sich jede Feststellung durch und kreuzen Sie an, wie sehr die Aussagen im Allgemeinen auf Sie zutreffen, d.h. wie sehr Ihr übliches Denken und Handeln durch diese Aussagen beschrieben wird.

[illegible]

Self-Assessment Manikin (SAM), Einschätzung der Stabilität der Sitzposition

Zum Abschluss bitten wir Sie noch einige allgemeine Fragen zur Untersuchung selbst auszufüllen.

Bitte kreuzen Sie an, wie Sie sich beim Ausfüllen der Fragebögen gefühlt haben.

(Nur eine Antwort pro Bildreihe):

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Was glauben Sie, war der Zweck dieser Studie?

Wie empfinden Sie Ihre Sitzposition?

☐ sehr stabil ☐ eher stabil ☐ eher instabil ☐ sehr instabil

Haben Sie sonstige Anmerkungen oder Hinweise?

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!