

Inhaltsverzeichnis

Vorbemerkungen	1
--------------------------	---

Teil A: Manager-Lebensformen

1. Ausgangslage	7
1.1 Regelkreis Arbeit – Freizeit – Familie	7
1.2 Spannungsfeld-Konzeption	13
1.3 Betrachtungsebenen und Untersuchungsdesign	16
2. Arbeit – Freizeit – Familie im Überblick	18
2.1 Arbeitswelt	18
2.2 Freizeitwelt	22
2.3 Familienwelt	26
3. Managerwelt im Überblick	30
3.1 Managereinstellungen	30
3.2 Managercharakteristika	34

Teil B Spannungsfelder – Beschreibung, Bewertung und Bewältigung

1. Spannungsfelder – Beschreibung	37
1.1 Arbeit – Freizeit – Familie von Top-Managern	37
1.1.1 Arbeitszeit- und Arbeitssituation	37
1.1.2 Freizeit- und Familiensituation	41
1.1.2.1 Top-Manager-Ehe	44
1.1.2.2 Top-Manager-Frauen	47
1.2 Arbeit – Freizeit – Familie von Führungskräften	51
1.2.1 Arbeitszeit- und Arbeitssituation	51
1.2.1.1 Führungsanforderungen	56
1.2.1.2 Managementtrends	58
1.2.2 Freizeit- und Familiensituation	64
1.2.2.1 Freizeitverteilungen	64
1.2.2.2 Familiensituationen	67
1.3 Arbeit – Freizeit – Familie von Mitarbeitern	79

1.3.1	Arbeitszeit- und Arbeitssituation	80
1.3.2	Freizeit- und Familiensituation	86
1.4	Unternehmenskultur und Unternehmensforderungen	88
1.4.1	Kultureller Druck	88
1.4.2	Karrierewege	90
1.4.3	Führungskräftepolitik	91
1.4.4	Mobilitätsanforderungen	93
1.4.5	Unternehmensstruktur	95
1.5	Gesellschaftliche Rahmenbedingungen	96
1.5.1	Arbeitsstruktur	96
1.5.2	Karriereorientierungen	98
2.	Spannungsfelder – Bewertung	101
2.1	Problemdruckbereiche	101
2.1.1	Statements zu Beruf und Familie	101
2.1.2	Rollenkonflikte	109
2.1.3	Burn-out	120
2.1.4	Workaholic	121
2.1.5	Hochstapler-Phänomen	126
2.2	Wünsche zur Konfliktreduktion	128
3.	Spannungsfelder – Bewältigung	130
3.1	Unternehmenskonzepte	130
3.1.1	Angebotsüberblick	131
3.1.2	Partner- und Familienintegration	133
3.1.3	Arbeitszeitregelungen	138
3.1.4	Trainingsprojekte	144
3.1.5	Weitere Sozialleistungen	148
3.2	Partnerschaftskonzepte	151
3.2.1	Bewältigungsstrategien	151
3.2.2	Lebensplanung	156
3.2.3	Ehezufriedenheit und Ehestabilität	158
3.2.4	Partnerkommunikation	172
3.3	Individualkonzepte	177
3.3.1	Selbstreflexion	178
3.3.2	Selbstregulierung	184

Teil C
Materialien zur individuellen und
partnerschaftlichen Standortbestimmung

Überblick	189
Test Nr. 1: Selbstbeschreibung	190
Test Nr. 2: Negativ-Profil	191
Test Nr. 3: Positiv-Profil	192
Test Nr. 4: Energie- und Zeitkuchen	193
Test Nr. 5: Zeitanalyse	194
Test Nr. 6: Alarmsignale in Arbeit, Freizeit und Familie	197
Test Nr. 7: Lebensstreß – Inventar	199
Test Nr. 8: Zufriedenheit in der Familie	202
Test Nr. 9: Typ-A-Verhalten	207
Test Nr. 10: Überdruß	213
Test Nr. 11: Rollensympathie	216
Test Nr. 12: Beziehungen von sachlichen und emotionellen Kriterien aus Arbeit und Freizeit	217
Test Nr. 13: Wunschbiographie	219
Test Nr. 14: Zeitreihe für persönliche Zielplanung	220
Test Nr. 15: Arbeitssucht	221
Test Nr. 16: Berufszufriedenheit	223
Schlußbemerkungen	227
Literaturverzeichnis	229
Stichwortverzeichnis	237