

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
1 Work-Life-Balance als Weg der Anpassung und Bewältigung von Entwicklungsaufgaben	10
1.1 Entwicklungsaufgaben in unterschiedlichen Lebensphasen	10
1.1.1 Berufseinsteiger (18 bis 26 Jahre)	10
1.1.2 Mittleres Erwachsenenalter (27 bis 43 Jahre)	12
1.1.3 Fortgeschrittenes Erwachsenenalter (44 bis 60 Jahre)	15
1.1.4 Hohes Erwachsenenalter (über 60 Jahre)	16
1.2 Phasenübergreifende, allgemeine Themen	18
2 Wertebereich	19
2.1 Wie entstehen Werte?	20
2.2 Werte im historischen Verlauf: Wertewandel	24
2.3 Typische Werte einer Kultur: Wertemodell	25
2.4 Motive, Bedürfnisse und Ziele	29
2.5 Spiritualität und Glaube	33
2.6 Reflexionsübungen zum Wertebereich	35
3 Beruflicher Bereich	48
3.1 Faktoren beruflicher Zufriedenheit	49
3.1.1 Zufriedenheit mit der Arbeitssituation	50
3.1.2 Zufriedenheit mit der Führungskraft	54
3.1.3 Zufriedenheit mit dem Team	55
3.1.4 Passung von Personen- und Berufsmerkmalen: Person-Job-Fit	57
3.1.5 Entgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit: Ständige Erreichbarkeit	57
3.2 Folgen von Belastungen im Beruf	58
3.2.1 Burnout	58
3.2.2 Boreout	61
3.3 Reflexionsübungen zum beruflichen Bereich	62
4 Sozialer Bereich	73
4.1 Work-Life-Balance-Konflikte	74

6	Inhaltsverzeichnis	
4.2	Soziale Beziehungen	75
4.2.1	Partnerschaft	77
4.2.2	Singles	79
4.2.3	Familie	81
4.3	Freizeitverhalten	83
4.4	Reflexionsübungen zum sozialen Bereich	86
5	Physischer Bereich	101
5.1	Stress	102
5.1.1	Entstehung und Prävention von Stress: Stressmodell und Stressmanagement	103
5.1.2	Strategien zur Veränderung von Gedanken und Glaubenssätzen	105
5.2	Sport/Bewegung	109
5.3	Entspannung	111
5.4	Ernährung	114
5.5	Umgang mit Genussmitteln	115
5.6	Reflexionsübungen zum physischen Bereich	117
6	Emotionaler Bereich	129
6.1	Evolutionärer Nutzen von Emotionen	130
6.2	Emotionen erkennen, benennen und verstehen: Grundlegende Emotionen	131
6.3	Unangenehme Emotionen verändern: Emotionsregulation ..	134
6.4	Reflexionsübungen zum emotionalen Bereich	137
7	Persönliche Ressourcen	145
7.1	Grundlegende Persönlichkeitseigenschaften: Die Big Five ..	145
7.2	Eigenschaften, die dabei helfen, mit Herausforderungen umzugehen: Ressourcen	148
7.2.1	Optimismus/Zuversicht	149
7.2.2	Selbstwirksamkeit	150
7.2.3	Resilienz	151
7.3	Stabilität von Persönlichkeitseigenschaften: Persönlichkeitsentwicklung	154
7.4	Reflexionsübungen zu persönlichen Ressourcen	155
	Literatur	166