

# Optimistisch beschleunigen

## Mit positivem Schwung auf Veränderungen zugehen

Forschungsschwerpunkt: Entscheidungen in Arbeit, Organisation und Wirtschaft

Dieses Forschungsprojekt galt dem Ziel herauszufinden, ob es Umgangsstile gibt die besonders wirkungsvoll gegen beschleunigungsbedingten Stress in der Arbeitswelt sind und ob diese sich im Laufe des Alters ändern.

**Offenheit** stellt einen Stil dar, der sich durch Neugierde, Offenheit für neue Ideen und einer Präferenz für Abwechslung und Veränderungen anstatt Routine darstellt. Offene Menschen erleben gerne Neues und gehen mit

ungeplanten Änderungen flexibel um (McCrae, 1996).

**Persönliche Initiative** zeichnet sich dadurch aus, aktiv Veränderungen anzustreben, um die gegenwärtige Situation zu verbessern. Individuen mit stark ausgeprägter persönlicher Initiative zeigen hohe Einsatzbereitschaft, sind selbst-aktivierend und zielorientiert (Crant, 2000).

**Optimismus** stellt nach Seligman (1998) die Erwartungshaltung dar, mehr positive als negative Erfahrungen zu machen. Menschen, die optimistisch eingestellt sind, erwarten stets das Beste von ihrer Zukunft.



### Forschungsfragen

Wie wirken sich die Umgangsstile auf die Bewertung sowie die Folgen von beschleunigungsbedingten Anforderungen aus?

Welchen Einfluss hat das Alter auf die Verwendung sowie die Wirksamkeit der Umgangsstile ?

### Forschungsdesign

Erhebung mittels Fragebogen  
Überprüfung der entworfenen Skalen mittels Faktorenstrukturmodell  
Auswertung der Daten mittels Regressionsanalyse

### Erhebungsmethode

Online & Papier Fragebogen  
**Dauer:** 20 – 45 Minuten  
**Zielgruppe:** Personen im Dienstleistungsbereich die mind. 20h/Woche angestellt sind.

### Stichprobe

Männlich 56 %  
Weiblich 44 %  
**Insgesamt 554 Teilnehmer**  
**Alter:**  
Minimum 19 J.  
Durchschnitt 37 J.  
Maximum 64 J.

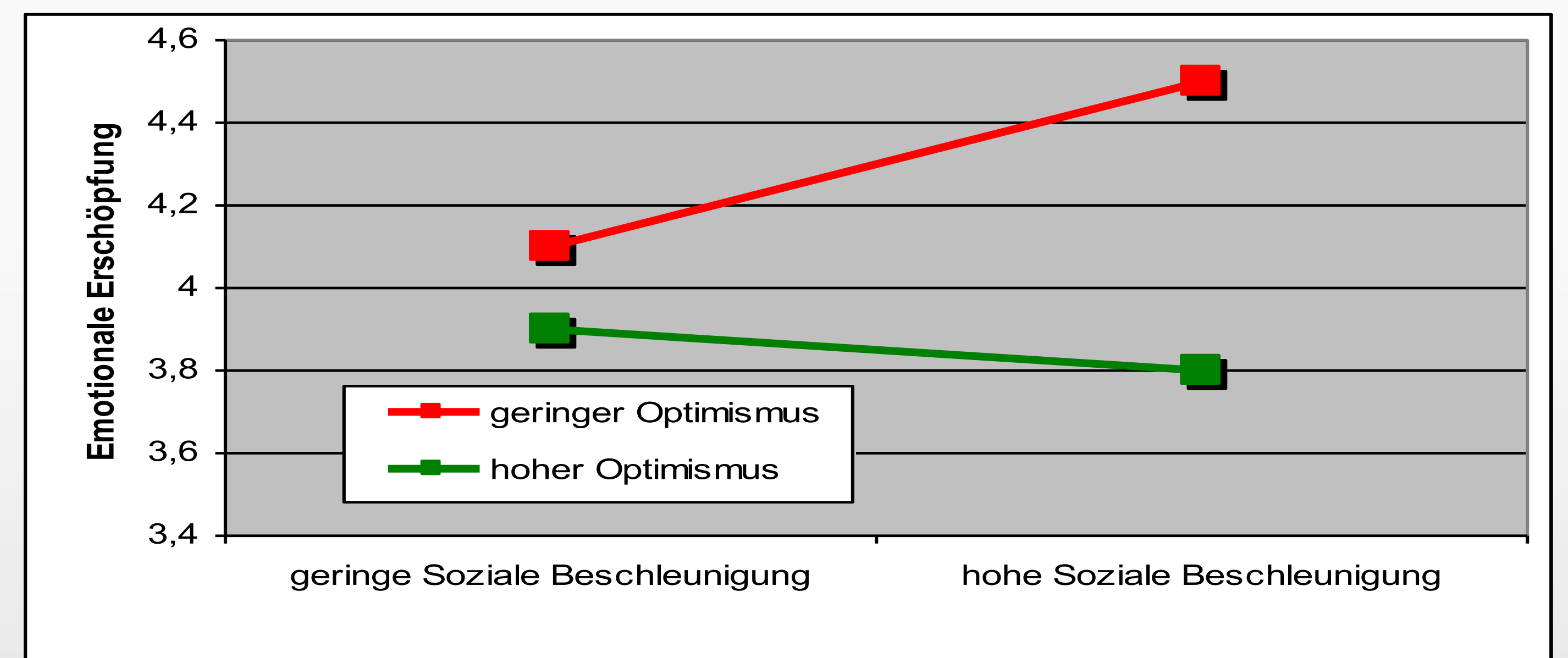
## Ergebnisse

Es wurden zwei Regressionsmodelle auf die abhängigen Variablen *Emotionale Erschöpfung* und *Depressive Symptome* gerechnet. Die jeweils identischen Faktoren wurden in vier Blöcken als hierarchisches Design in das Modell eingeführt.

Die folgende Tabelle enthält in den dunkelblau markierten Zeilen die Faktorenblöcke und den jeweils durch diese erklärten Varianzanteil ( $\Delta R^2$ ). Darunter sind die signifikanten Faktoren des betreffenden Blockes in  $\beta$  – Werten aufgelistet.

	Depressive Symptome	Emotionale Erschöpfung
<b>Kontrolle</b>	<b>.08**</b>	<b>.02*</b>
Partnerschaft	.10*	
Nettoeinkommen	-.14**	
<b>Beschleunigung</b>	<b>.14**</b>	<b>.22**</b>
des Lebenstempos	.29**	.40**
Technische B.	-.10*	-.15**
<b>Umgangsstile</b>	<b>.15**</b>	<b>.08**</b>
Offenheit	-.15**	-.16**
Optimismus	-.32**	-.18**
<b>Interaktionen</b>	<b>.01</b>	<b>.02</b>
Soz. B. x Optimismus		-.12*

\* p < .05. \*\* p < .01.



### Optimistische Personen können mit dem Erleben von sozialer Beschleunigung besser umgehen

Wie in der Tabelle angeführt, fand sich eine signifikante Wechselwirkung zwischen *Sozialer Beschleunigung* und *Optimismus* hinsichtlich der beschleunigungsbedingten Arbeitsfolge *Emotionale Erschöpfung* ( $\beta = -.12^*$ ). Personen mit einem optimistischen Umgangsstil erlebten also weniger emotionale Erschöpfung, wobei sie gleichzeitig eine Wahrnehmung von sozialer Beschleunigung berichteten. Demgegenüber geben weniger optimistische Menschen beim Erleben von sozialem Wandel deutlich höhere emotionale Erschöpfung an.

## Diskussion

Die einzelnen Umgangsstile haben unterschiedlichen Einfluss auf die wahrgenommene Beschleunigung. Während Optimismus sich deutlich auf die Wahrnehmung von sozialer Beschleunigung auswirkt, sind die Faktoren Offenheit und Persönliche Initiative für diese abhängige Variable nicht relevant.

Bei den möglichen beschleunigungsbedingten Arbeitsfolgen emotionale Erschöpfung und Depressive Symptome zeigen die beiden Umgangsstile Optimismus und Offenheit signifikanten Einfluss. Persönliche Initiative

zeigte hier hingegen wenig Wirkung.

Unabhängig vom Alter der Person, wirken sich gute Ausprägungen in den Umgangsstilen Offenheit und Optimismus positiv aus. Optimismus, gleich zusetzen mit einer positiven Zukunftserwartung und Offenheit, als neue Idee und Ausbruch aus der Routine, sollte also vermehrt gefördert werden zum Beispiel mit Hilfe kreativer Projektgruppen und einem direkten Kontakt zum Vorstand. Das fördert Transparenz und Einfallsreichtum und ist ein wichtiger Schritt zur Positiven Unternehmenskultur.