



# FÜHRUNG UND ERHOLUNG – HÄNGT FÜHRUNGSVERHALTEN MIT DER ERHOLUNG VON MITARBEITERN ZUSAMMEN?

**DIPLOMARBEIT VON**

**LENA HERDT**

JOHANNES GUTENBERG-UNIVERSITÄT MAINZ

PSYCHOLOGISCHES INSTITUT

ARBEITS-, ORGANISATIONS- UND WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIE

## ZUSAMMENFASSUNG

---

Eine erfolgreiche Erholung reduziert die negativen Effekte von Arbeitsstressoren und wirkt einem Erschöpfungsprozess entgegen, sodass nicht nur die betroffenen Personen davon profitieren, sondern auch die Organisationen, in denen sie tätig sind. Neuere Forschungsarbeiten zeigen, dass Führungskräfte nicht nur die berufliche Belastungssituation, sondern auch das Privatleben ihrer Mitarbeiter beeinflussen. Da Forschungsergebnisse hierzu sehr begrenzt sind, soll durch die vorliegende Arbeit ein Beitrag hierfür geleistet werden, indem untersucht wird in welchem Ausmaß Führungsverhalten mit der Erholung von Mitarbeitern zusammenhängt. Hierbei wird angenommen, dass die Führungsverhaltensweisen hohe Leistungserwartungen, intellektuelle Stimulation, emotionale und instrumentelle Unterstützung, creative work-family management sowie die Segmentation von Beruf und Privatleben mit den Erholungsstrategien Abschalten von der Arbeit, Entspannung und Kontrolle über die Freizeit zusammenhängen. Zudem wird ein indirekter Effekt von der Segmentation von Beruf und Privatleben seitens der Führungskraft auf die Erholungsstrategien von Mitarbeitern angenommen, der über die Segmentation von Beruf und Privatleben seitens der Mitarbeiter vermittelt wird.

Eine Gesamtstichprobe von 179 Teilnehmern, bestehend aus 48 Führungskräften und 131 Mitarbeitern füllte einen Online-Fragebogen aus, wobei die Erfassung des Führungsverhaltens durch Fremdbeurteilung (Bewertung der Mitarbeiter) und Selbstbeurteilung (Bewertung der Führungskräfte) erfolgte. Die Ergebnisse der linearen und quadratischen Regressionen zeigen, dass hohe Leistungserwartungen negativ mit den Erholungsstrategien zusammenhängen. Emotionale Unterstützung weist einen positiven Zusammenhang mit der Kontrolle von Mitarbeitern über die Freizeit auf und creative work-family management hängt positiv mit Abschalten von der Arbeit und Entspannung zusammen. Die Segmentation von Beruf und Privatleben seitens der Führungskraft weist indirekte Zusammenhänge mit Abschalten von der Arbeit und Kontrolle über die Freizeit auf, die über die Segmentation von Beruf und Privatleben seitens der Mitarbeiter vermittelt werden. Intellektuelle Stimulation hängt tendenziell positiv mit den Erholungsstrategien zusammen und creative work-family management zeigt einen tendenziell positiven Zusammenhang mit Kontrolle über die Freizeit. Instrumentelle Unterstützung hängt nicht mit den Erholungsstrategien zusammen.

Die Ergebnisse unterstreichen die Wirkung von Führungskräften auf das Privatleben von Mitarbeitern. Organisationen sollten Führungskräfte für die Zusammenhänge zwischen ihrem Verhalten und der Erholung ihrer Mitarbeiter sensibilisieren und ihnen in Trainings vermitteln, wie sie ihr Verhalten modifizieren können, um ihre Mitarbeiter bei den Erholungsprozessen zu unterstützen.

---

*Anmerkung:* Zu Gunsten einer besseren Lesbarkeit wird hier bei Begriffen, für die es eine männliche und eine weibliche Form gibt, stets die männliche Form verwendet.