

**Dr. Dominika Wach**

# **Wohlbefinden und Erholung bei Unternehmer:innen in Deutschland**

**Round Table**

**Institut für Mittelstandsforschung (IfM)**

Fit für den Wandel?! Wie der Mittelstand  
die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen meistern kann?

**22. März 2023**

# Hintergrund

- **transCampus Projekt**, gefördert vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) und dem Freistaat Sachsen im Rahmen der Exzellenzstrategie von Bund und Ländern: ***“Raising entrepreneurs' resilience through recovery: A daily intervention study”***
- **DFG Projekt**, Lehrstuhl für Arbeits- und Organisationspsychologie und Biopsychologie, TU Dresden: ***„Leistungsfähigkeit, Stresshormonspiegel und psychische Funktionen bei von Insolvenz bedrohten Unternehmern: Evaluation eines Coachingprogramms (InsoCoach)“***



**Prof. Ute Stephan**  
King's College London

# Agenda

**Studie 1: Erholungspräferenzen bei Unternehmer:innen**

**Studie 2: Insolvenz und das Wohlbefinden, Stress und Erholung**

**Studie 3: Ausblick auf Interventionsstudie zur Verbesserung der Resilienz bei Solo-Selbständigen**



*Achtsamkeit*

Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Theoretischer Hintergrund

## Unternehmerische Stressoren

*Zeitdruck, Einsamkeit, Unsicherheit, Konflikte, hohe Arbeitsbelastung, finanzielle Sorgen...*



## Unternehmerisches Wohlbefinden

*„Die Erfahrung von Zufriedenheit, positiven Affekten, seltener negativen Affekten und guten psychischen Funktionen in Bezug auf Entwicklung, Gründung, Wachstum und Betreiben eines unternehmerischen Vorhabens“ (Wiklund et al. 2019, S. 579)*



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

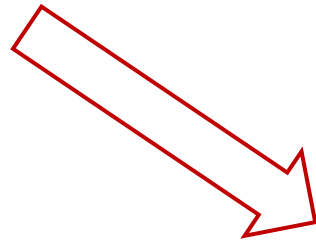
# Theoretischer Hintergrund

Wach, D., Stephan, U., Weinberger, E., & Wegge, J. (2021). *JBV*  
Weinberger, E., Wach, D., Stephan, U., & Wegge, J. (2018). *JBV*

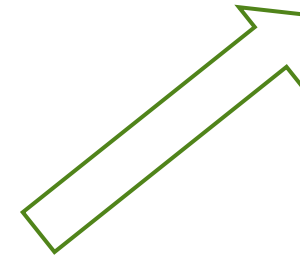
Unternehmerische Stressoren



Unternehmerisches Wohlbefinden



Erholung



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Theoretischer Hintergrund

## ERHOLUNG ist...

- ein wichtiges Instrument um das Wohlbefinden aufrechtzuerhalten und zu stärken
- besonders das mentale Loslösen (Abschalten) von arbeitsbezogenen Inhalten ist eine wichtige Erholungserfahrung
- enorm relevant für Unternehmer:innen

(Stressor-detachment model, Sonnentag & Fritz, 2015; Williamson, Gish, & Stephan, 2021)



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Studie 1: Erholungspräferenzen bei Unternehmer:innen

## Ziele der Studie:

- Identifikation der **Präferenzen** von Unternehmer:innen zu verschiedenen Erholungsstrategien
- aktuell angewendete **Erholungsstrategien** während sowie nach der Arbeit
- gewünschte **Erholungsstrategien** während sowie nach der Arbeit
- Zusammenhang zwischen dem Abschalten, der **Lebenszufriedenheit** und dem **Stressempfinden**

## Stichprobe:

N = 104, 67 % Frauen, 46,31 Jahre (SD = 13,06), 65.1 % Studium, 51.4 % Solo-Selbstständig

# Studie 1: Erholungspräferenzen bei Unternehmer:innen

*„Was tun Sie bereits für Ihre Erholung?“*

1. Sportliche Aktivität: 59,22%
2. Soziale Kontakte: 50,4%
3. Pausen während der Arbeitszeit: 48,54%
4. Achtsamkeit und Entspannungsübungen: 35,92%



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)



# Studie 1: Erholungspräferenzen bei Unternehmer:innen

*„Was möchten Sie in der Zukunft gerne machen, um sich besser zu erholen?“*

1. Sportliche Aktivität: 45,36%
2. Arbeits- und Zeitmanagement: 34,02%
3. Pausen während der Arbeitszeit: 29,89%
4. Achtsamkeit und Entspannungsübungen: 28,86%



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Studie 1: Erholungspräferenzen bei Unternehmer:innen

Es zeigte sich, dass die befragten Unternehmer:innen besonders viel Wert auf die **eigene Kontrolle über ihre arbeitsfreie Zeit** legen:

Ich habe das Gefühl, dass ich selbst entscheiden kann, was ich tue.

Ich bestimme meinen eigenen Zeitplan.

Ich bestimme selbst, wie ich meine Zeit verbringe.

Ich kümmere mich um die Dinge, wie ich sie haben möchte.



- dass **Abschalten** nach der Arbeit hängt positiv mit der Lebenszufriedenheit zusammen
- **Stress ist** negativ mit der Lebenszufriedenheit assoziiert
- **Unternehmer:innen, die ein hohes Stressniveau erleben, gleichzeitig aber gut von der Arbeit abschalten können, berichten über ein höheres Wohlbefinden!**

**Recovery paradox**

→ **Implikationen für mögliche Interventionen!**

Bildquelle: [www.pexels.com](https://www.pexels.com)

# Studie 2: Insolvenz und das Wohlbefinden, Stress und Erholung

- Unternehmer:innen in der Gruppe Insolvenz ( $N = 51$ )
- Unternehmer:innen in der Kontrollgruppe ( $N = 51$ )

## Befunde:

- Niedrigeres **psychologisches Wohlbefinden** und **höhere vitale Erschöpfung** (mittlere Effektstärken:  $\eta^2 = .138$ ;  $\eta^2 = .115$ ) in der Gruppe Insolvenz
- Höhere Konzentration des **Stresshormons Cortisone im Haar** (mittlere Effektstärke:  $\eta^2 = .066$ ) in der Gruppe Insolvenz
- **Schlechtere Schlafqualität** (kleine Effektstärke:  $\eta^2 = .059$ ) in der Gruppe Insolvenz

**Bedeutung der Stärkung des Wohlbefindens, der Stressreduktion und der Erholung in Krisenzeiten!**

# Studie 3: Interventionstudie zur Verbesserung der Resilienz

## Fokus auf Achtsamkeit

= gegenwartszentrierte Aufmerksamkeit und Bewusstsein (Brown & Ryan, 2003).

### Achtsamkeit positive assoziiert mit:

- Wohlbefinden (Goldberg et al., 2018, 2022)
- Kognitiven Funktionen, z. B. Konzentration, Arbeitsgedächtnis (Böckler, 2022)
- Kreativität (Ostafin & Kassmann, 2012)
- Kommunikation (Amutio-Kareaga et al., 2017)
- Stresshormonen im Haar (Puhlmann et al., 2021)
- Fähigkeit unternehmerische Gelegenheiten zu erkennen (alertness, creativity, and entrepreneurial self-efficacy) (Moder et al., 2023)

# Studie 3: Interventionsstudie zur Verbesserung der Erholung

## Tägliche Achtsamkeitsintervention (8 Tage):

- Positive Arbeitsreflexion über den Arbeitstag am Abend
- 4-7-8 Atemübung

## Stichprobe:

- 46 Solo-selbständige zugeordnet zufällig zu Interventionsgruppe und passiver Kontrollgruppe

## Ziele:

- Verbesserung des Wohlbefindens und der Erholung (Schlafqualität, positiver Affekt, Energie) am Morgen
- Höheres innovatives Verhalten und weniger Erschöpfung am Abend



Bildquellen: [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

# Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

## Projektteam

Dr. Dominika Wach (PI)  
Luise Penseler  
Hanna Winkelmann  
Joschiko Eckstein  
Nina Rudolph  
Lavinia Rau

## Kooperationspartner:innen

Prof. Ute Stephan (King's College London)  
Prof. Antje Schmitt (University of Groningen)

