

## SERIE

***Work-Life-Balance: Finden Sie heraus, ob Sie ein Integrator oder ein Separator sind***

**100 Ideen für ein besseres Leben:** Ständige Erreichbarkeit ist die Kehrseite des flexiblen Arbeitens. Diese Regeln helfen, die Privatsphäre zu schützen, ohne die Kommunikation abzuwürgen.

Nicole Kopp

30.03.2024, 21.45 Uhr ⌚ 3 min



Für die einen die grosse Befreiung, für die anderen eine Plage: flexibles Arbeiten.

Noonland / Imago

Wo lebt es sich am angenehmsten in der Schweiz? Warum sind die Finnen so glücklich? Und wie genau geht's weiter für jene, die zu viel riskiert und alles verloren haben? Die «NZZ am Sonntag» publiziert 100 Geschichten, die Ihnen helfen, durch nicht ganz einfache Zeiten zu navigieren.

[Alle Artikel](#)

---

Ein Manager erzählte mir neulich: «Bevor ich ins Bett gehe, setze ich mich mit dem Handy auf die Treppe und arbeite alle E-Mails ab, die in meinem Postfach sind.» Ich fragte mich, ob er sich bewusst ist, dass seine spätabendlichen E-Mails vermutlich seine Angestellten unter Druck setzen. Wahrscheinlich nicht.

Dank der Digitalisierung können viele Wissensarbeitende örtlich und zeitlich flexibel arbeiten. Diese Möglichkeit ist gleichzeitig ein grosses Bedürfnis: Laut einer Studie von Randstad möchten 83 Prozent der Schweizer Befragten ihre Arbeitszeit flexibel gestalten. Und fast die Hälfte würde eine Stelle ausschlagen, wenn sie keine flexiblen Arbeitszeiten anbietet. Doch Flexibilität kann schnell zum Bumerang werden: 60 Prozent der Beschäftigten in Deutschland reagieren ausserhalb der Arbeitszeit auf E-Mails und Anrufe. Doch dies belastet nicht alle gleich stark.

## **Zwei Lager, die sich nicht verstehen**

Die Forschung unterscheidet zwischen zwei Typen von Menschen: Separatoren und Integratoren. Separatoren möchten eine klare Grenze zwischen Arbeit und Freizeit ziehen. Sie fühlen sich in ihrer privaten Zeit gestört, wenn sie E-Mails oder Nachrichten von der Arbeit erhalten, und

reagieren negativ, wenn die Arbeit in ihre Freizeit eindringt. Laut einer Studie der Universität St. Gallen zu New Work & Culture sind 72 Prozent der Bevölkerung Separatoren. Insbesondere Frauen und jüngere Generationen legen Wert auf eine Trennung von Arbeit und Freizeit.

Die andere Gruppe nennt man Integratoren. Sie mögen es, Arbeit und Privatleben zu vermischen. Integratoren verschicken auch ausserhalb der normalen Bürozeiten arbeitsbezogene Nachrichten, und es stört sie nicht, in ihrer Freizeit über die Arbeit nachzudenken. Rund 28 Prozent der Bevölkerung sind Integratoren.

Konflikte zwischen den beiden Gruppen sind programmiert: Durch die eigene ständige Erreichbarkeit und das Arbeiten ausserhalb der üblichen Arbeitszeiten kann es passieren, dass die Integratoren die Separatoren als faul, unengagiert oder unflexibel wahrnehmen. Zudem besteht die Gefahr, dass die Integratoren mit ihrem Verhalten die Separatoren überfahren. Diese wiederum können die Integratoren als überambitioniert, grenzüberschreitend oder rücksichtslos empfinden. Doch wie lassen sich solche Spannungen vermeiden oder abbauen?

## **Fragen Sie nach dem Arbeitsstil der Kollegen**

Die Zauberworte heissen Selbstkenntnis, Neugier und Respekt. Selbstkenntnis hilft Ihnen, sich darüber klarzuwerden, zu welchem Typ Sie gehören und wie Sie die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit gestalten möchten. Nach der Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen

sollten Sie sich neugierig nach den Vorlieben und Arbeitsstilen der anderen im Team erkundigen.

Und zwar möglichst vorurteilsfrei. Es bringt nichts, Integratoren davon zu überzeugen, Separatoren zu werden. Denn selbst wenn Unternehmen den E-Mail-Versand ausserhalb der Arbeitszeiten technisch unterbinden, finden Integratoren Wege, um zu kommunizieren. Und schliesslich geht es um Respekt, also darum, gemeinsam Erwartungen und Regeln für die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu vereinbaren.

Dabei können folgende Ratschläge nützlich sein: Integratoren sollen die Erlaubnis haben, E-Mails abends oder am Wochenende zu verschicken. Sie sollen dabei jedoch Empfängerlisten und Betreffzeilen sorgfältig auswählen, um niemanden unnötig zu belästigen oder zu stressen. Noch besser ist es, wenn sie die Funktion des zeitversetzten Versendens von E-Mails nutzen. Ausserdem sollen Integratoren keine ständige Erreichbarkeit und keine sofortigen Antworten von anderen erwarten, sondern Verständnis zeigen, wenn ein Separator erst am nächsten Tag antwortet oder einen Anruf ausserhalb der Arbeitszeit nicht entgegennimmt.

## **Für Notfälle braucht es spezielle Regeln**

Für eine klare Trennung zwischen Arbeit und Freizeit sollen Separatoren getrennte Kalender und unterschiedliche Smartphones benutzen, damit sie nicht ständig von beruflichen Themen abgelenkt werden. Ausserdem sollen sie ihren Arbeitskollegen mündlich oder mittels automatischer Abwesenheitsmeldung mitteilen, wann sie nicht erreichbar



sind, um Missverständnisse oder Unhöflichkeit zu vermeiden. Was oft vergessen wird, ist der Umgang mit Notfällen: Hier empfehle ich, im Team zu vereinbaren, wie ein Notfall gemeldet wird. Ein Bekannter von mir hat in seinem Unternehmen die Regel, dass im Notfall zweimal kurz hintereinander angerufen wird.

Die neue Arbeitswelt ist gekommen, um zu bleiben. Mit ihr die Flexibilität und Digitalisierung, mit all ihren Chancen und Schattenseiten. Umso wichtiger ist es, dass wir respektvoll mit den unterschiedlichen Abgrenzungsvorlieben bei der Arbeit umgehen. Und in der digitalen Kommunikation andere nicht unbedingt so behandeln, wie wir selbst behandelt werden wollen.

Ein Artikel aus der [«NZZ am Sonntag»](#)

## 100 Ideen für ein besseres Leben >

Wo lebt es sich am angenehmsten in der Schweiz? Warum sind die Finnen so glücklich? Und wie genau geht's weiter für jene, die zu viel riskiert und alles verloren haben? Die «NZZ am Sonntag» publiziert 100 Geschichten, die Ihnen helfen, durch nicht ganz einfache Zeiten zu navigieren.



SERIE

**«Menschen brauchen Nahrung, Bewegung, Sinnhaftigkeit, und sie brauchen einander» – Eine Anleitung zum Glückhsein von einem, der es wissen muss**

30.03.2024 ⌚ 13 min



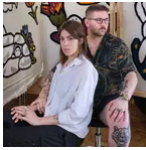
SERIE

**Günstig und stadtnah leben? Das Wohnglück liegt in unscheinbaren Orten des Mittellands**

---

30.03.2024 ⌚ 8 min

---



SERIE

## Wo die Ukrainer die Kraft hernehmen, weiterzumachen

30.03.2024 ⌚ 5 min

---



SERIE

## «Wir sitzen draussen vor der Sauna und schauen auf die Natur. Es gibt dann nichts zu sagen» – was die Finnen zum glücklichsten Volk der Welt macht

30.03.2024 ⌚ 5 min

---



SERIE

## Gründen Sie im Alter eine WG und lassen Sie den Gotthard links liegen

30.03.2024 ⌚ 4 min

---

Mehr von NZZ am Sonntag >



SERIE

## Mehr Wahlmacht für die Jungen: Zehn Ideen für bessere Politik

30.03.2024 ⌚ 5 min



SERIE

## Farben statt Noten, pauken im eigenen Tempo: In der Schule der Zukunft lernt jeder, wie er will

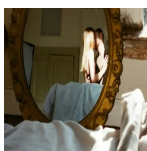
30.03.2024 ⌚ 5 min



SERIE

## Wie überlebt man einen Shitstorm, Johannes Läderach?

30.03.2024 ⌚ 5 min



SERIE

## Lieben Sie unmoralisch! «Eine Affäre empfehle ich allen. Besonders Frauen», sagt eine Mutter, die jahrelang fremdging

30.03.2024 ⌚ 15 min





SERIE

## Ausreiten mit Beyoncé – dieses Album sollten Sie sich anhören

30.03.2024 ⌚ 4 min



### Neueste Artikel >



## Spitalchefs warnen vor Konkurs und geben den Patienten eine Mitschuld

vor 40 Minuten ⌚ 4 min



## Erneut Kritik an der Zentralwäscherei: Zürcher Lokal zeigt Dokumentarfilm, der Israel als kolonialistisches Apartheidregime darstellt

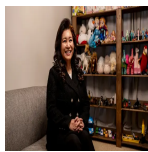
vor 4 Stunden ⌚ 4 min





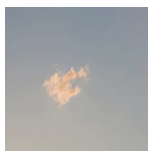
## Eine Amerikanerin flieht während der Pandemie aufs Land und taucht dort aus der Gegenwart in die Erinnerung ab

vor 4 Stunden ⌚ 4 min



## Dr. Oh legt Südkorea auf die Couch – eine Ärztin bricht ein gesellschaftliches Tabu

vor 4 Stunden ⌚ 5 min



## Wo das ewige Leben lockt, kennen Menschen kein Halten mehr. Aber was wird aus dem Leben, wenn der Tod stirbt?

vor 4 Stunden ⌚ 6 min



**GASTKOMMENTAR**

## *Was Ostern auch hätte sein können – zur Entstehung der religiösen Erzählweise, wie wir sie kennen*

vor 4 Stunden ⌚ 4 min



---

**Für Sie empfohlen** >



SERIE

## So wenig braucht es, um sich vor Hackern zu schützen

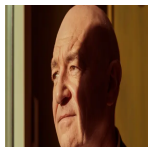
30.03.2024 ⌚ 3 min



SERIE

## Mehr Wahlmacht für die Jungen: Zehn Ideen für bessere Politik

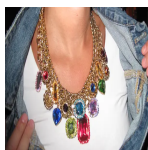
30.03.2024 ⌚ 5 min



SERIE

## Lernen von Jositsch: Werden Sie Schulkommissionspräsident!

30.03.2024 ⌚ 2 min



SERIE

## Sagen Sie niemandem, wie reich Sie wirklich sind

30.03.2024 ⌚ 4 min



## Eine Amerikanerin flieht während der Pandemie aufs Land und taucht dort aus der Gegenwart in die Erinnerung ab

vor 4 Stunden ⌚ 4 min







SERIE

## Wie stillt man die Lust am besten?

30.03.2024 ⌚ 3 min



SERIE

## So werden Sie schneller, fitter, stärker

30.03.2024 ⌚ 6 min



SERIE

## *Der Glaube könnte helfen. Aber man findet ihn nur beim Praktizieren*

30.03.2024 ⌚ 4 min



---

Copyright © Neue Zürcher Zeitung AG. Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Neue Zürcher Zeitung ist nicht gestattet.