

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wie wird die Arbeit zukünftig gestaltet?</b>	<b>11</b>
1.1	Wie sich die Arbeitsformen ändern	11
1.2	Was erwartet die Generation Y?	13
1.3	Die neuen Arbeitsanforderungen	14
1.4	Die Schlüsselressource Arbeitszeit	16
1.5	Lebensphasen im Wandel	18
<b>2</b>	<b>Erfolgsfaktoren und Schlüsselemente der Arbeitszeitgestaltung</b>	<b>23</b>
2.1	Dienstleistungssektor – von Servicezeiten und Auftragsschwankungen	23
2.2	Fachkräfte gewinnen und binden	28
2.2.1	Rekrutierungsprozesse	28
2.2.2	Benefits	29
2.3	Familienzeiten – mehr als ein Vereinbarkeitsthema	33
2.3.1	Zeitstrukturen aus gesamtgesellschaftlicher Sicht	33
2.3.2	Mobilitätsanforderungen	36
2.4	Work-Life-Kohärenz – auch eine Frage der Vernunft	39
2.4.1	Gesundheitsressourcen	40
2.4.2	Zeit und Ziele	44
2.5	Diversität – Vielfalt verstehen und optimal nutzen	46
2.5.1	Dimension Geschlecht	49
2.5.2	Dimension Teilzeit	50
2.5.3	Dimension Alter	52
2.5.4	Dimension Kultur und Religion	54
2.5.5	Dimension Time-Line	56
<b>3</b>	<b>Arbeitszeitgestaltung – welche Arbeitszeitmodelle passen für wen?</b>	<b>61</b>
3.1	Arbeitszeiten in der KFZ-Lackiererei, im Medienbetrieb, im Architekturbüro, im IT-Unternehmen und im Textilunternehmen	61
3.2	Rechtliche Grundlagen	65
3.2.1	Gesetzliche Rangordnung	65
3.2.2	Mitbestimmungsrecht	67
3.2.3	Zielsetzung des Arbeitszeitgesetzes	67
3.2.4	Arbeitszeitdauer und Ruhepausen	68
3.2.5	Fürsorgepflicht und Dokumentation	70
3.2.6	Nichtanwendung des Arbeitszeitgesetzes	71

3.3	Variantenvielfalt bei der Arbeitszeitgestaltung	72
3.3.1	Teilzeit	74
3.3.1.1	Potenziale und Chancen der Teilzeit	75
3.3.1.2	Teilzeitmodelle	79
3.3.1.3	Führung in Teilzeit	81
3.3.2	Gleitzeit	86
3.3.3	Funktionszeit	87
3.3.3.1	Gestaltung der Funktionszeit	87
3.3.3.2	Neue Aufgaben für Führungskräfte	90
3.3.3.3	Anforderungen an das Selbstmanagement	92
3.3.3.4	Die 3-Z-Methode	94
3.3.4	Vertrauensarbeitszeit	96
3.3.4.1	Aufzeichnungspflicht	96
3.3.4.2	Vertrauen – ein schillernder Begriff	97
3.3.4.3	Ursachen von überlangen Arbeitszeiten	102
3.3.5	Wahlarbeitszeit	105
3.3.6	Telearbeit	109
3.3.6.1	Formen und Verbreitung der Telearbeit	109
3.3.6.2	Gründe für Telearbeit	112
3.3.6.3	Kriterien zur Einrichtung eines Telearbeitsplatzes	117
3.3.7	Arbeiten zu ungewöhnlichen Zeiten	122
3.3.7.1	Schichtarbeit im Wandel der Zeit	123
3.3.7.2	Merkmale von Schichtsystemen	127
3.3.7.3	Rechtliche Grundlagen für die Gestaltung der Nacht- und Schichtarbeit	129
3.3.7.4	Warum ist das Arbeiten in der Nacht für den Menschen belastend?	135
3.4	Arbeitszeitkonten	153
3.5	Zeitkompetenz	161
3.5.1	Steigender Bedarf an Zeitkompetenz	162
3.5.2	Zeitstrategien	163
3.5.3	Das Bewusstsein von Zeit	166
3.5.4	Maßnahmen für einen modernen Umgang mit Zeit	170
3.5.5	Zeiten zur Erholung	175
3.5.5.1	Auswirkungen mangelnder Erholung	177
3.5.5.2	Pausen effektiv gestalten	178
3.5.5.3	Förderliche Faktoren zur Erholung im Unternehmen	180
3.5.5.4	Individuell richtig erholen	181

<b>4</b>	<b>Maßgeschneiderte Arbeitszeitmodelle</b>	<b>189</b>
4.1	Vorgehensweise bei der Entwicklung und Optimierung von Arbeitszeitmodellen	189
4.1.1	Entwicklung nach Projektmanagement	190
4.1.2	Entwicklung nach der Einführungspyramide	193
4.2	Erfolgreiche Mitarbeiterbeteiligung	197
4.3	Qualitätssicherung bei der Arbeitszeitgestaltung	200
4.4	Lebensphasenorientierte Arbeitszeiten für die Zukunft	205
4.5	Implikationen für Großunternehmen und KMU	215
<b>5</b>	<b>Anhang</b>	<b>219</b>
5.1	Nützliche Internetlinks	219
5.2	Glossar	224
	<b>Arbeitshilfen</b>	<b>245</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis</b>	<b>247</b>
	<b>Tabellenverzeichnis</b>	<b>249</b>
	<b>Literatur- und Quellenverzeichnis</b>	<b>251</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>259</b>