



Freelancer im Spannungsfeld von
Flexibilisierung und Stabilisierung

Innovative Konzepte für den erfolgreichen Einsatz, die Motivation
und Bindung sowie die Stärkung ihrer beruflichen
Identität und Employability (FlinK)

der Bundeswehr
Universität  München

Heinrich Heine
HEINRICH HEINE
UNIVERSITÄT DÜSSELDORF

 FernUniversität in Hagen

Präsentation und Diskussion von Konzepten zu psychologischen Merkmalen erfolgreicher Freelancer

Prof. Dr. Ingrid Josephs
FernUniversität in Hagen

GEFÖRDERT VOM
 Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

 **ESF**
Europäischer Sozialfonds
für Deutschland


DLR
Projekträger im DLR


Arbeiten – Lernen –
Kompetenzen entwickeln

Praxisempfehlungen für Freelancer



Freelancer im Spannungsfeld
von Flexibilisierung und Stabilisierung

Teilprojekt III:
Psychologische Perspektiven

Psychologische Dimensionen

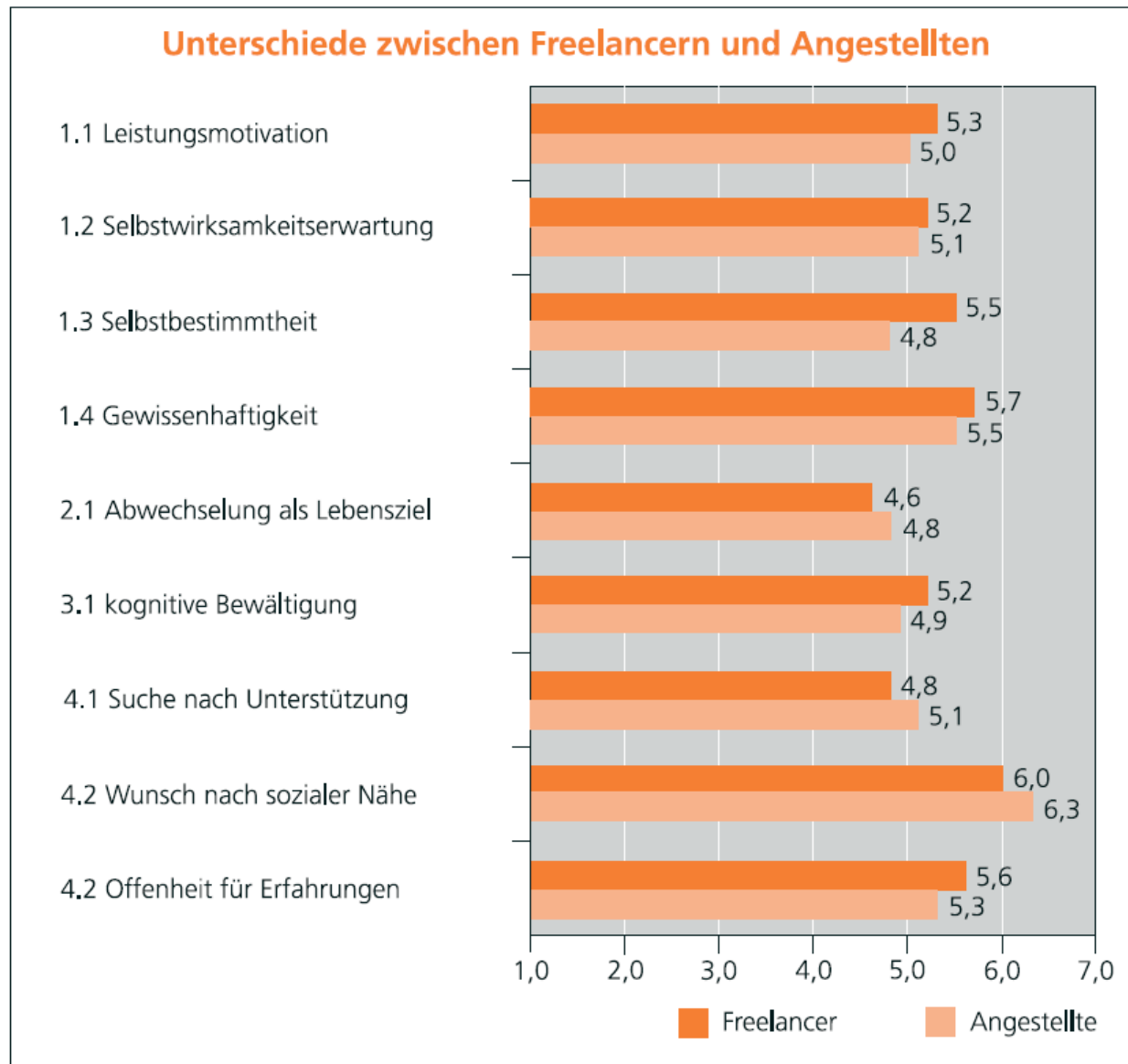
**2. Motivationale
Konstitution**

**3. Bewältigungs-
Kompetenz**

1. Psychische Konstitution

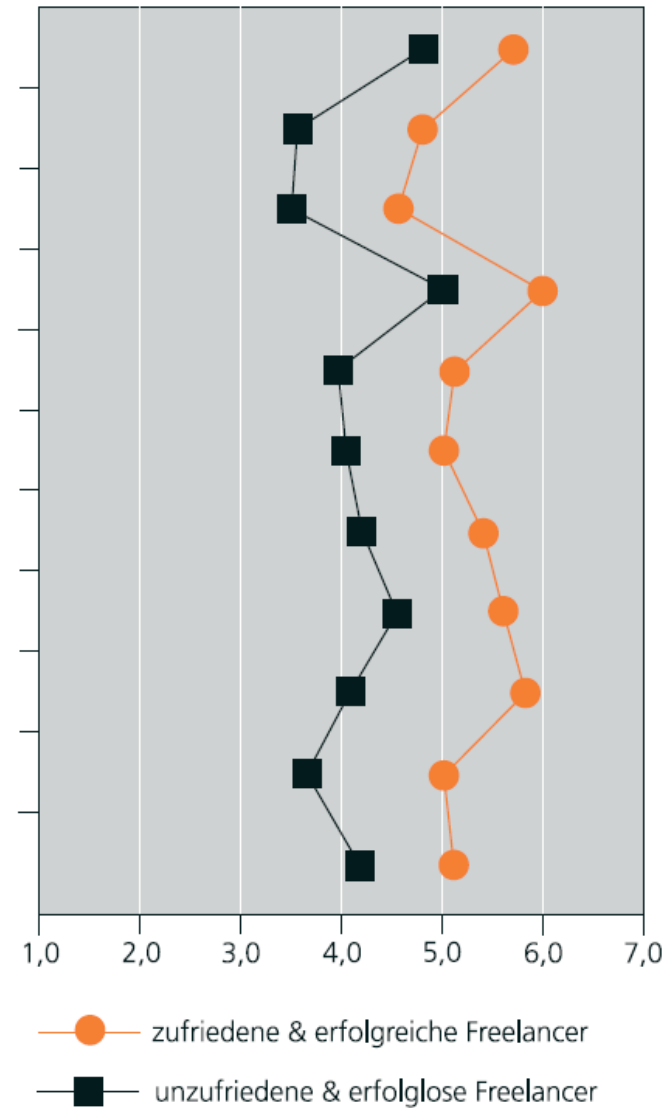
**4. Soziale
Orientierung**

**5. Offenheit und
Unterstützung**



Profilvergleich von Freelancern

- 1.1 Leistungsmotivation
- 1.2 emotionale Stabilität
- 1.3 Selbstwirksamkeitserwartung
- 1.4 Gewissenhaftigkeit
- 2.1 Extraversion
- 2.2 Abwechslung als Lebensziel
- 3.1 Coping
- 3.2 kognitive Bewältigung
- 3.3 strategische Planung
- 3.4 präventive Bewältigung
- 4.1 Suche nach Unterstützung



Profilbeschreibung

1. Psychische Konstitution

Die Dimension *Psychische Konstitution* beinhaltet die vier Aspekte Leistungsmotivation, Selbstwirksamkeitserwartung, emotionale Stabilität und Gewissenhaftigkeit. Unter *Leistungsmotivation* versteht man die allgemeine und relativ überdauernde Tendenz, als wesentlich bewertete Aufgaben mit Energie und Ausdauer bis zum erfolgreichen Abschluss zu bearbeiten. Ob eine Person eine Leistungshandlung in Angriff nimmt oder ihr aus dem Weg geht, ist u. a. abhängig von der Ausprägung der basalen Motive „Hoffnung auf Erfolg“ und „Furcht vor Misserfolg“. Das Aufsuchen von Aufgaben adäquater Schwierigkeit steigt, je stärker das individuelle Erfolgsmotiv das Misserfolgsmotiv überwiegt. Leistungsmotivierte Personen bevorzugen herausfordernde Aufgaben, die zielgerichtet sind, einen mittleren Schwierigkeitsgrad haben und eine Rückmeldung über die eigene Leistung ermöglichen.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein zufriedener und erfolgreicher Freelancer Situationen mag, in denen er feststellen kann, wie gut er ist und in denen er seine Fähigkeiten testen kann. Er fühlt sich zu Arbeiten hingezogen, in denen er die Möglichkeit hat, seine Fähigkeiten zu prüfen und unter Beweis zu stellen. Bei schwierigen Situationen, in denen viel von ihm selbst abhängt, hat er wenig Angst zu versagen. Außerdem lässt er sich von Aufgaben, bei denen er sich unsicher fühlt oder die nur

schwer zu bewältigen sind, nicht sofort beunruhigen oder verunsichern.

Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet die generalisierte subjektive Überzeugung, aufgrund eigener Kompetenzen und Fähigkeiten gewünschte Handlungen erfolgreich selbst auszuführen zu können. Eine Person mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung glaubt daran, selbst etwas zu bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können. Dabei geht es somit um die eigene Kompetenzeinschätzung im Anblick neuer oder schwieriger Situationen und Barrieren aus allen Lebensbereichen. In der Auseinandersetzung mit alltäglichen Umweltaforderungen stellen die individuellen Selbstwirksamkeitserwartungen eine wichtige personale Ressource dar. Wenn Menschen schwierige Dinge zu bewältigen haben, müssen sie die an sie gestellten Anforderungen im Hinblick auf ihre Kompetenzen einschätzen. Erst dann entscheiden sie sich für eine bestimmte Handlung bzw. Bewältigungsreaktion. Die Selbstwirksamkeitserwartung eines zufriedenen und erfolgreichen Freelancers liegt über der eines unzufriedenen und erfolglosen Freelancers. Wenn sich Widerstände auftun, ist ersterer zuversichtlich Mittel und Wege zu finden, um sich durchzusetzen. Wenn er sich bemüht, gelingt ihm meistens die Lösung schwieriger Probleme. Es bereitet ihm kaum Schwierigkeiten, seine Absichten und Ziele zu verwirklichen und für jedes Problem eine Lösung zu finden. In unerwarteten Situationen weiß er,

| | ja | nein |
|--|----|------|
| 1. Fühlen Sie sich zu Arbeiten hingezogen, in denen Sie die Möglichkeit haben, Ihre Fähigkeiten zu prüfen und unter Beweis zu stellen? | | |
| 2. Haben Sie auch bei schwierigen Situationen keine Angst zu versagen und lassen sich nicht beunruhigen oder verunsichern? | | |
| 3. Können Sie Schwierigkeiten gelassen entgegen treten, weil Sie auf Ihre Fähigkeiten vertrauen? | | |
| 4. Sind Sie bei neuen Aufgaben zuversichtlich, mögliche Probleme aus eigener Kraft zu meistern? | | |
| 5. Würden Sie sich eher als eine ruhige, entspannte und sichere Person bezeichnen, die sich selten Sorgen macht? | | |
| 6. Ist es Ihnen wichtig, ein abwechslungsreiches, spannendes Leben zu führen und das Leben aus vollen Zügen zu genießen? | | |
| 7. Gehen Sie Probleme an, indem Sie sich verschiedene Handlungsmöglichkeiten überlegen und sich mögliche Konsequenzen vorstellen? | | |
| 8. Treffen Sie im Vorfeld von Herausforderungen schon Vorkehrungen und wappnen sich für mögliche Schwierigkeiten in der Zukunft? | | |
| 9. Machen Sie sich bei Ihrer Tätigkeit Pläne, nach denen Sie vorgehen und lösen Sie Probleme Schritt für Schritt, indem Sie sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren? | | |
| 10. Vertrauen Sie darauf, dass Sie Menschen haben, auf die Sie sich bei Schwierigkeiten verlassen können und sind Sie zuversichtlich, dass Ihnen andere helfen, wenn Ihnen alles zu viel wird? | | |
| 11. Ist es Ihnen wichtig sich ständig zu verbessern und Ihre Fähigkeiten weiter auszubauen? | | |
| 12. Stellen häufig wechselnde Flexibilitätsanforderungen für Sie eine willkommene Anwechslung dar? | | |
| 13. Ändern Sie Ihre ursprünglichen Ziele bereitwillig bei auftauchenden beruflichen Schwierigkeiten? | | |
| 14. Ist Ihr Stabilitätsbedürfnis im Hinblick auf finanzielle Absicherung und Altersvorsorge eher niedrig aufgeprägt? | | |
| 15. Stellen berufliche Unsicherheiten wie z.B. Auftragsschwankungen eine eher geringe Belastung für Sie dar? | | |

Für erfolgreiche und zufriedene Freelancer...

- stellen Flexibilitätsanforderungen eine Herausforderung dar, der sie als **leistungsmotivierte Erfolgssucher** mit einer hohen **Selbstwirksamkeitsüberzeugung** und einer hohen **emotionalen Stabilität** gewachsen sind.
- ist das Spannungsfeld zwischen Flexibilitätsanforderungen und Stabilitätsbedürfnissen **nicht bedrohlich oder belastend**, sondern sie können aufgrund ihrer langen **Berufs- und Lebenserfahrung** gut damit umgehen.
- stellen temporäre Probleme wie Auftrags- und/oder Einkommenschwankungen keine existenzielle Bedrohung dar, sondern sie stellen sich diesen **optimistisch** und meistern sie dank ihrer hohen **Planungs- und Bewältigungskompetenz**.
- führen temporäre Probleme nicht zu Blockaden, sondern sie suchen aktiv nach **Unterstützung** und greifen auf **soziale Ressourcen** zurück.
- bedeuten ihre **vielfältigen Interessen (Ressourcen)**, **Neugier** sowie ihr **offener Umgang** mit Herausforderungen und der sozialen Welt, dass sie sich neuen Flexibilitätsanforderungen gerne stellen und sie nicht als Bedrohung erleben.