



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Angewandte Psychologie

HOCHSENSIBILITÄT IN DER ARBEITSWELT: AUTONOMIEERLEBEN IN UNTERSCHIEDLICHEN SENSIBILITÄTSGRUPPEN

MASTERARBEIT

24/25

Autor

Nicholas Magee

nicholas.magee@students.fhnw.ch

Betreuungsperson

Dr. Michael Dantlgraber

michael.dantlgraber@kalaidos-fh.ch

Praxispartner

Schweizer Dachverband für Persönlichkeitstraining V-P-T

c/o Life Performance Mentoring Christian Rupp

kontakt@christianrupp.ch

Zusammenfassung

Hochsensibilität (Sensory Processing Sensitivity) hat in den letzten Jahren sowohl in der Wissenschaft wie auch im gesellschaftlichen Diskurs an Bedeutung gewonnen. Hochsensible Personen zeichnen sich durch eine besonders feine Wahrnehmung, intensiver Reizverarbeitung und emotionaler Reaktivität aus – Eigenschaften, welche im Arbeitskontext sowohl Potenzial als auch Belastung darstellen. Ziel der vorliegenden Masterarbeit war es, zu untersuchen, wie Hochsensibilität auf das subjektive Erleben arbeitsbezogener Autonomieformen – Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie auswirkt. Die theoretische Grundlage bildet das Job-Characteristics-Model sowie der Sensory Processing Sensitivity Questionnaire – in der deutschen Version, anhand dessen eine quantitative Vorstudie (n = 277) zur Gruppierung in vorteilhaft hochsensibel (Vantage-Sensitiv) und nachteilhaft hochsensibel (Vulnerabel-Sensitiv) erfolgte. In der qualitative Hauptstudie wurden acht halbstrukturierte leitfadengestützte Interviews durchgeführt, die mittels inhaltlich strukturierender Inhaltsanalyse ausgewertet wurden.

Die Ergebnisse zeigen, dass sich hochsensible Mitarbeitende in ihrem Autonomieerleben unterscheiden – abhängig von ihrem spezifischen Sensibilitätsprofil. Vantage-Sensitive erleben Autonomieformen meist als ressourcenstärkend und mit Selbstwirksamkeit verbunden, während Vulnerabel-Sensitive differenziertere Bedürfnisse nach Klarheit, Struktur und Reizregulation äussern. Die Hochsensibilität wirkt im Autonomiekontext insbesondere durch zwei Aspekte: einerseits durch die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung sowie durch die soziale Wahrnehmung: Diese Aspekte wirken hierbei je nach Kontext sowohl als Ressource (z. B. Reflexion, Antizipation,) als auch als Belastung (z. B. Überstimulation, intensives Hinterfragen, emotionale Ansteckung). Hierbei ergeben sich praxisrelevante Gestaltungsansätze für Organisationen, welche den Umgang mit Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie unterstützen: ein Bewusstsein für die ambivalente Wirkung der unterschiedlichen Autonomieformen, Förderung einer vertrauensvollen Arbeitskultur, transparente Rollen- und Erwartungsklarheit, Wahlmöglichkeiten beim jeweiligen Autonomiegrad oder auch Austauschgefässe für den methodischen- oder fachlichen Austausch.

Schlüsselbegriffe: Hochsensibilität, Sensory Processing Sensitivity (SPS), Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ-G), Job-Characteristics-Model (JCM), Work Design Questionnaire (WDQ) Autonomie, Entscheidungsautonomie, Planungsautonomie, Methodenautonomie, Vantage-Sensitivität, Vulnerabel-Sensitivität

Abstract

Sensory Processing Sensitivity has gained increasing attention in recent years, both in scientific research and public discourse. Highly sensitive individuals are characterized by heightened perceptual awareness, deep stimulus processing, and emotional reactivity—traits that can present both opportunities and challenges in the workplace. This master's thesis explored how SPS influences the subjective experience of work-related autonomy—specifically decision-making, planning, and method autonomy. The theoretical foundation was based on the Job Characteristics Model and the German version of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire. A quantitative pre-study (n = 277) was used to classify participants into advantageously sensitive (Vantage-Sensitive) and disadvantageously sensitive (Vulnerable-Sensitive) groups. The main qualitative study included eight semi-structured interviews analyzed using structured content analysis.

The findings reveal that highly sensitive employees differ in their autonomy experiences depending on their sensitivity profile. Vantage-Sensitive individuals perceive autonomy as empowering and linked to self-efficacy, whereas Vulnerable-Sensitive individuals express stronger needs for clarity, structure, and sensory regulation. SPS influences autonomy perception mainly through two pathways: cognitive depth and heightened social awareness. These traits can function as resources (e.g., reflection, anticipation) or stressors (e.g., overstimulation, intense rumination, emotional contagion), depending on the context.

The results offer practical implications for organizational design: raising awareness of autonomy's ambivalent effects, fostering trust-based work cultures, ensuring clarity in roles and expectations, offering choice in autonomy levels, and establishing spaces for methodological and professional exchange.

Keywords: Sensory Processing Sensitivity (SPS), Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ-Q), Job-Characteristics-Model (JCM), Work Design Questionnaire (WDQ), Autonomy, Decision-Making Autonomy, Planning Autonomy, Method Autonomy, Vantage Sensitivity, Vulnerable Sensitivity

Inhaltsverzeichnis

1.	EINLEITUNG	6
1.1	VORSTELLUNG DES PRAXISPARTNER	7
1.2	ZIELSETZUNG DER MASTERARBEIT	7
1.3	AUFBAU DER ARBEIT	8
2.	THEORIE	9
2.1	ENVIRONMENTAL SENSITIVITY.....	9
2.2	SENSORY PROCESSING SENSITIVITY	9
2.3	DIFFERENTIAL SUSCEPTIBILITY THEORIE	10
2.4	BIOLOGICAL SENSITIVITY TO CONTEXT	11
2.5	HIGHLY SENSITIVE PERSON SCALE.....	12
2.6	SENSIBILITÄTSGRUPPEN	13
2.7	SENSORY PROCESSING SENSITIVITY QUESTIONNAIRE	14
2.8	SENSORY PROCESSING SENSITIVITY IM KONTEXT DER ARBEITSWELT	15
2.9	JOB-CHARACTERISTICS-MODEL.....	16
2.10	MESSUNG VON AUTONOMIE AM ARBEITSPLATZ	19
2.11	AUTONOMIE IM KONTEXT VON SPS.....	19
2.12	FAZIT DER THEORETISCHEN GRUNDLAGEN.....	21
3.	FRAGESTELLUNGEN UND METHODE	22
3.1	FRAGESTELLUNGEN	22
3.2	STUDIENDESIGN	22
3.3	PHASE 1: QUANTITATIVE VORSTUDIE.....	23
3.4	PHASE 2: QUALITATIVE HAUPTSTUDIE.....	24
3.4.1	<i>Stichprobe qualitative Hauptstudie</i>	25
3.4.2	<i>Entwicklung des Interviewleitfaden</i>	26
3.4.3	<i>Durchführung der halbstrukturierten Interviews</i>	27
3.4.4	<i>Datenauswertungsmethode</i>	27
3.4.5	<i>Beschreibung des Analyseprozesses</i>	28
4.	ERGEBNISSE	30
4.1	QUANTITATIVE VORSTUDIE	30
4.2	QUALITATIVE HAUPTSTUDIE	33
4.3	FRAGESTELLUNG 1 – SUBJEKTIVES ERLEBEN DER AUTONOMIEFORMEN.....	35
4.4	FRAGESTELLUNG 2 – AUSWIRKUNGEN AUF EINSTELLUNGEN UND VERHALTEN	68
4.5	FRAGESTELLUNG 3 – ARBEITSPLATZGESTALTUNG FÜR UMGANG MIT AUTONOMIEFORMEN	83
4.6	FAZIT DER ERGEBNISSE	95

5.	DISKUSSION.....	96
5.1	AUFBAU DER DISKUSSION	98
5.2	FRAGESTELLUNG 1 – SUBJEKTIVES ERLEBEN DER AUTONOMIEFORMEN.....	98
5.3	FRAGESTELLUNG 2 – AUSWIRKUNGEN AUF EINSTELLUNGEN UND VERHALTEN	100
5.4	FRAGESTELLUNG 3 – ARBEITSPLATZGESTALTUNG FÜR UMGANG MIT AUTONOMIEFORMEN	103
5.5	LIMITATION	106
5.6	AUSBlick	107
	LITERATURVERZEICHNIS	109
	TABELLENVERZEICHNIS	115
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	116
	ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS.....	118
	HILFSMITTELVERZEICHNIS.....	120

1. Einleitung

Sensory Processing Sensitivity (SPS) oder im deutschen Sprachraum unter Hochsensibilität bekannt, hat sich in den letzten Jahren nicht nur innerhalb der Forschung zu einem wichtigen Thema etabliert, sondern hat auch in der Gesellschaft hohe Popularität erlangt. Dies zeigt sich durch die hohe Anzahl populärwissenschaftlicher Bücher, Selbsthilfe-Ratgeber, Online-Gruppen oder auch unterschiedlicher Konferenzen (Roth et al. 2023). SPS beschreibt eine grundlegende, biologische verankerte Eigenschaft des zentralen Nervensystems, die mit einer besonders feinen Wahrnehmung, tiefergehenden Verarbeitung von Informationen und intensiveren emotionalen Reaktionen einhergeht (Aron, Aron & Jagiellowicz, 2012). Hierbei wird angenommen, dass SPS eine zentrale Rolle im Bereich Gesundheit, Bildung und Arbeit spielt und Aspekte wie Wohlbefinden, die Lebensqualität wie auch funktionelle Schwierigkeiten beeinflusst (Aron et al., 2012). Personen mit einer hohen Ausprägung in SPS, werden als hochsensible Personen (HSP) bezeichnet und nehmen subtile Reize intensiver wahr, reagieren empathischer auf soziale Signale und neigen durch ihre Wahrnehmung gleichzeitig zu schnellerer Überstimulation durch Umwelтанforderungen (Aron et al., 2012; Lionetti et al., 2019).

Bei der Betrachtung der Verteilung von SPS innerhalb der Bevölkerung, gibt es in der wissenschaftlichen Forschung unterschiedliche Befunde. Es wird davon ausgegangen, dass eine Minderheit der Bevölkerung hochsensibel ist, hierbei gehen unterschiedliche Schätzungen von 20 bis 30 Prozent aus (Aron et al., 2012; Lionetti et al., 2019). Während SPS in der klinischen und differenziellen Psychologie vergleichsweise gut erforscht ist, besteht im Bereich der Arbeits- und Organisationspsychologie noch eine erhebliche Forschungslücke (Roth, Gubler, Janelt, Kolioutsis & Troche, 2023; Vander Elst et al., 2019). Die bisherige Studienlage deutet darauf hin, dass hochsensible Mitarbeitende sowohl besonders empfänglich für positive Arbeitsmerkmale wie Autonomie, Feedback und soziale Unterstützung sind, wie auch anfälliger für arbeitsbezogene Belastungen wie Stress oder Reizüberlastung sind (Evers, Rasche & Schabracq, 2008; Vander Elst et al., 2019; Vieregge, Sutter & Sülzenbrück, 2024).

Diese doppelte Empfänglichkeit, d.h. für positive wie auch negative Einflüsse aus der Umwelt steht im Einklang mit den Erkenntnissen aus dem Metamodell der Environmental Sensitivity (ES), das beschreibt, wie stark sich Individuen in ihrer Reaktion auf förderliche und belastende Umweltbedingungen unterscheiden (Pluess, 2015). Das Metamodell der ES integriert unterschiedliche Theorien zu Sensitivität nämlich SPS (Aron & Aron, 1997), die Differential Susceptibility Theory (DST) nach Belsky et al. (2005) sowie Biological Sensitivity to Context (BSC) nach Boyce und Ellis (2005). Das Metamodell der ES (Pluess, 2015) beschreibt die Abhängigkeit der Qualität der frühen Umwelt für die Entwicklung unterschiedlicher Sensivitätstypen. Eine

Vulnerabilität entsteht bei widrigen Umständen, eine Vantage Sensitivität bei unterstützenden Umständen und eine generelle Sensitivität bei neutralen Bedingungen (Pluess, 2015).

Neuere Instrumente für die Feststellung von SPS, wie der Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ) ermöglichen die differenzierte Betrachtung und Identifikation von unterschiedlichen Sensibilitätsprofilen (De Gucht, Woestenburg & Wilderjans, 2022). Diese Typenbildung durch unterschiedliche Sensibilitätsprofile ermöglicht der Heterogenität innerhalb des Persönlichkeitsmerkmal SPS gerecht zu werden und mittels differenzierter Forschung genauere Erkenntnisse für die Forschung und Praxis zu gewinnen. Die Differenzierung innerhalb des SPSQ durch positive und negative Sekundärfaktoren, ermöglicht eine Typenbildung in vorteilhafte (Vantage-Sensitiv) oder nachteilhafte (Vulnerabel-Sensitiv) Hochsensibilität und hierdurch vielfältige Forschungsmöglichkeiten (Bürger, Münscher & Herzberg, 2024; De Gucht et al., 2022).

In der vorliegenden Arbeit werden zahlreiche Abkürzungen verwendet. Für die bessere Lesbarkeit und für das Verständnis gibt es hierfür ein Abkürzungsverzeichnis am Schluss der Arbeit.

1.1 Vorstellung des Praxispartner

Der Schweizer Dachverband für Persönlichkeitstraining (V-P-T) ist eine Organisation, die sich auf die Förderung und Professionalisierung von Coaching, Training und Beratung in der Schweiz spezialisiert hat. Er bietet Weiterbildungen, Zertifizierungen und ein Netzwerk für Fachleute aus diesen Bereichen. Zudem setzt sich der V-P-T für Qualitätsstandards in der Persönlichkeitsentwicklung ein und unterstützt seine Mitglieder durch Fachveranstaltungen, Austauschplattformen und Ressourcen zur beruflichen Weiterentwicklung.

1.2 Zielsetzung der Masterarbeit

Diese Masterarbeit verfolgt das Ziel Hochsensibilität im Kontext der Arbeitswelt besser zu verstehen. Im Mittelpunkt steht hierbei die subjektive Wahrnehmung hochsensibler Personen und wie sich diese auf das Erleben arbeitsbezogener Autonomieformen auswirkt. Der Fokus liegt auf dem Zusammenspiel von Hochsensibilität mit Entscheidungs-, Planungs- sowie Methodenautonomie.

Das Ziel ist es wichtige Erkenntnisse über das subjektive Erleben hochsensibler Mitarbeitender zu gewinnen, um damit praktische Implikationen für die Arbeitsplatzgestaltung zu formulieren, welche auf die Bedürfnisse, Potenziale und Herausforderungen hochsensibler Mitarbeitende zugeschnitten sind.

Der Praxispartner, der V-P-T, plant die Erkenntnisse künftig zu nutzen, um Führungskräfte in Organisationen für die Bedürfnisse, Potenziale und Herausforderungen hochsensibler Mitarbeitenden zu sensibilisieren. Anhand der gewonnenen Erkenntnisse der Studie, soll ein Schulungskonzept entwickelt werden, welches Organisationen und Führungskräfte dabei unterstützt,

Arbeitsbedingungen zu gestalten, welche die Bedürfnisse, Herausforderungen und Potenziale hochsensibler Mitarbeitenden berücksichtigen. Das Schulungskonzept ist jedoch nicht Teil der vorliegenden Masterarbeit.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Masterarbeit gliedert sich in fünf Kapiteln. Nach der Einleitung, Zielsetzung und Vorstellung des Praxispartner, folgen im zweiten Kapitel die theoretischen Grundlagen zu Hochsensibilität wie Sensory Processing Sensitivity, Metamodell Environmental Sensitivity, Messmethoden zu SPS sowie theoretische Grundlagen zu Arbeitsplatzgestaltung durch das Job-Characteristics-Model (JCM) sowie Autonomie im Kontext SPS. Im dritten Kapitel werden die Forschungsfragen, Studiendesign und das methodische Vorgehen für die Datenerhebung und Datenauswertung erläutert. Im vierten Kapitel werden die Ergebnisse der quantitativen Vorstudie, wie auch die Ergebnisse der qualitativen Hauptstudie vorgestellt. Im fünften Kapitel werden die Ergebnisse interpretiert und diskutiert und mit Erkenntnissen aus der Theorie verglichen sowie die Forschungsfragen beantwortet und auf Limitationen eingegangen sowie ein Ausblick für die Forschung gegeben.

2. Theorie

Nachfolgend wird der theoretische Rahmen der vorliegenden Masterarbeit gelegt. Hierzu erfolgt als erstes ein Überblick über das Metamodell der Environmental Sensitivity und verwandter Konzepte, welche individuelle Unterschiede in der Reaktion auf Umweltbedingungen betrachtet. Anschliessend werden einerseits Instrumente zur Messung von SPS vorgestellt nämlich die HSPS sowie der SPSQ, wie auch Erkenntnisse zu unterschiedliche Sensibilitätsgruppen vorgestellt. Abschliessend werden die theoretischen Grundlagen zur Arbeitsplatzgestaltung mittels JCM dargelegt, sowie bisherige empirische Erkenntnisse zur Hochsensibilität im Arbeitskontext erläutert.

2.1 Environmental Sensitivity

Das Konzept der Environmental Sensitivity (ES) bildet ein theoretisches Dach für unterschiedliche psychologische Theorien und Modelle, die interindividuellen Unterschiede in der Wahrnehmung und Verarbeitung von Umweltreizen erklären (Pluess, 2015). Das Metamodell Environmental Sensitivity von Pluess (2015) verfolgt das Ziel ein umfassendes und ganzheitliches Verständnis zu schaffen, wie Individuen auf unterschiedliche Bedingungen in der Umwelt reagieren. Dieses Metamodell integriert drei ursprünglich unabhängige Forschungslinien, welche übereinstimmend postulieren, dass sich Individuen systematisch darin unterscheiden, inwieweit sowohl negative, aber auch positive Umweltbedingungen auf sie einwirken. Die integrierten Ansätze bzw. Forschungslinien umfassen *Sensory Processing Sensitivity* (SPS) (Aron & Aron, 1997), *Biological Sensitivity to Context* (BSC) nach Boyce und Ellis (2005) sowie die *Differential Susceptibility Theory* (DST) nach Belsky und Pluess (2009).

2.2 Sensory Processing Sensitivity

Das Persönlichkeitsmerkmal SPS geht auf die Forschung der klinischen Psychologen Elaine und Arthur Aron zurück (Aron & Aron, 1997). SPS ist hierbei gekennzeichnet durch eine Sensitivität gegenüber internen wie auch externen Reizen (Aron et al., 2012). Die zentralen Merkmale von SPS sind hierbei eine *höhere Tiefe der Informationsverarbeitung*, eine *erhöhten emotionalen Reaktivität* sowie *Empathie*, *einem grösseren Bewusstsein für Feinheiten in der Umwelt* sowie einer *Empfänglichkeit für Überreizung* (Aron et al. 2012; Homberg et al., 2016). Diese Kernmerkmale fasste Aron (2020) unter dem Akronym *DOES* zusammen: *Deep processing* (Tiefenverarbeitung), *Overstimulation* (Überstimulation), *Emotional Reactivity und Empathy* (emotionale Reagibilität und Empathie).

Aron und Aron (1997) gingen davon aus, dass SPS ein eindimensionales Konstrukt darstellt. Diese Annahme wird durch aktuellere Forschungsergebnisse in Frage gestellt (Smolewska et al., 2006; Tillmann et al., 2018). Hierbei gehen Smolewska et al. (2006) von einer Dreidimensionalität

von *Ease of Excitation* (EOE) d.h. einer leichten Erregbarkeit durch interne und externe Stimuli, *Aesthetic Sensitivity* (AES) d.h. einer ästhetischen Sensibilität sowie von *Low Sensory Threshold* (LST) d.h. einer niedrigen sensorischen Reizschwelle. Zu diesen drei Dimensionen wird ein übergreifender, genereller Wesenszug von Hochsensibilität angenommen (Lionetti et al., 2018).

Bei der Betrachtung der Verteilung von SPS in der Bevölkerung gibt es unterschiedliche Studienbefunde. Aron et al. (2012) gingen ursprünglich davon aus, dass sich bei SPS um eine dichotome Persönlichkeitseigenschaft handelt, wobei 20 Prozent der Bevölkerung hochsensibel und 80 Prozent weniger sensibel seien. Diese Annahme basierte auf theoretischen Überlegungen und Forschungsergebnissen zu anderen Persönlichkeitsmerkmalen, welche ebenfalls mit einer erhöhten Sensibilität gegenüber Umwelteinflüssen einhergehen (Aron et al. 2012). Aktuellere Forschungsergebnisse deuten jedoch auf eine dreiteilige Kategorisierung hin, bei welcher die Bevölkerung in Bezug auf Hochsensibilität in drei Kategorien eingeteilt werden kann. Hierbei gibt eine Kategorie bestehend aus 20 bis 35 Prozent der Bevölkerung, welche hochsensibel ist. Die zweite Kategorie bestehend aus 41 bis 47 Prozent, welche moderat sensibel ist. Die dritte Kategorie bestehend aus 20 bis 35 Prozent, welche wenig sensibel sind (Lionetti et al. 2018).

2.3 Differential Susceptibility Theorie

Aus der Entwicklungspsychologie stammt die *Differential Susceptibility Theorie* (DST), welche davon ausgeht, dass sich Individuen systematisch in ihrer Empfänglichkeit (Susceptibility) gegenüber Umweltreizen bzw. ihrer Umweltsensitivität unterscheiden sie somit interindividuelle Unterschiede aufweisen (Belsky et al., 2005). Wie die BSC geht die DST davon aus, dass bestimmte Merkmale einige Personen überproportional anfällig einerseits für negative, risikofördernde Umwelten machen, sie aber auch andererseits empfindlicher für positive, entwicklungsfördernde Umweltbedingungen machen (Belsky & Pluess, 2009). Hierbei nimmt die DST eine evolutionäre Perspektive ein, indem Sie postuliert, dass individuelle Unterschiede in der Empfindlichkeit (niedrige und hohe Empfindlichkeit) zwei alternative Entwicklungsstrategien darstellen, welche von der natürlichen Selektion aufrechterhalten werden, um die Vielfalt und Erhalt der Art zu erhöhen (Belsky & Pluess, 2009). Gemäss Belsky und Pluess (2009) passen sich Kinder an frühe Lebenserfahrungen an, um sich auf zukünftige Chancen und Herausforderungen anzupassen - dies wird als *conditional adaptation* bezeichnet. Aufgrund einer ungewissen Zukunft, welche sich unterschiedlich als erwartet entfalten kann, ist dafür jedoch nicht nur eine Strategie optimal geeignet. Daher bringen Eltern gemäss diesem Verständnis Nachwuchs mit unterschiedlichen Entwicklungsstrategien hervor.

Innerhalb der DST gibt es das Modell der *Vantage Sensitivity* (VS) welches sich auf die Disposition einiger Menschen bezieht überproportional von positiven Merkmalen der Umwelterfahrung zu profitieren (De Villiers, Lionetti & Pluess, 2018). Hierbei wird davon ausgegangen, dass VS-Individuen über bestimmte angeborene *genetische, physiologische* und

psychologische Merkmale verfügen, welche die Empfänglichkeit für positive Erfahrungen fördern. Auf der anderen Seite gibt es *Vantage-Resistance (VR)*, welche das Gegenstück zu VS darstellt. Hierbei wird angenommen, dass VR-Individuen weniger wahrscheinlich auf positive Erfahrungen reagieren oder sich durch diese positiv verändern lassen. Hierbei wird davon ausgegangen, dass VR-Individuen über angeborene Eigenschaften verfügen, welche die Wahrscheinlichkeit beschränken, dass Sie auf dieselben Erfahrungen positiv reagieren und sich verändern (De Villiers, Lionetti & Pluess, 2018).

Während dem sich das Modell der VS sich mit der Reaktion auf positive Umwelterfahrungen beschäftigt, untersucht das *Diathese-Stress Modell (DSM)* die Reaktion auf negative Umwelterfahrungen (Monroe & Simons, 1991). Hierbei postuliert das DSM das psychische Probleme aus dem Zusammenspiel von zwei Faktoren resultieren: a) die einem Individuum inhärente Neigung zu Vulnerabilität sowie b) einem externalen (Lebens-)Stressor. Das Modell besagt, dass manche Menschen eine Veranlagung zur Anfälligkeit (Diathese) haben, während andere von Natur aus über eine grössere Widerstandsfähigkeit verfügen.

2.4 Biological Sensitivity to Context

Eine weitere Theorie, welche zum Bereich DST gezählt wird, ist Biological Sensitivity to Context (BSC) welche auf Boyce und Ellis (2005) zurückgeht. BSC kann als neurobiologische Empfänglichkeit für unterschiedliche Umweltkontexte verstanden werden, welche entweder von *positiver Natur* sein können, d.h. Ressourcen und Unterstützung bieten, welche potenziell das Wohlbefinden fördern oder aber von *negativer Natur*, d.h. Stressfaktoren und Widrigkeiten beinhalten, welche potenziell das Wohlbefinden untergraben.

Die BSC beschreibt, wie durch eine Interaktion zwischen den Genen eines Individuums mit der jeweiligen Umwelt durch ein sogenanntes Stress-Reaktions-Systems eine erhöhte Reaktivität durch physiologische Reaktionen manifestiert. Diese physiologischen Reaktionen durch die erhöhte Reaktivität kann sich hierbei durch beispielsweise Bluthochdruck, Kortisolproduktion oder anderen Immunreaktionen zeigen.

Die Basis der BSC legte eine empirische Studie von Boyce et al (1995) welche die kardiovaskuläre und immunologische Reaktivität als Reaktion auf umweltbedingte Widrigkeiten bei drei bis fünfjährigen Kindern untersuchte. Hierbei wurde festgestellt, dass Kinder mit hoher biologischer Reaktivität bei hoher Widrigkeit, d.h. bei ungünstigen Umweltbedingungen die höchsten Erkrankungsraten aufwiesen, was im Einklang mit dem DSM steht. Kinder mit einer hohen biologischen Reaktivität, welche in einer unterstützenden Familienumgebung lebten, d.h. von günstigen Umweltbedingungen profitierten zeigten die niedrigsten Krankheitsraten auf, was nicht im

Einklang mit dem DSM steht, sondern für eine Empfänglichkeit für positive und negative Umwelten steht.

2.5 Highly Sensitive Person Scale

Die Highly Sensitive Person Scale (HSPS) wurde in den 1990er Jahren von Elaine und Arthur Aaron entwickelt, um das Persönlichkeitsmerkmal SPS zu messen. Der Ausgangspunkt war die empirische Forschung, in welcher qualitative Interviews geführt wurden, die sich selbst als hochsensibel bezeichneten. Das Ziel dieser Interviews, war es ein besseres Verständnis davon zu gewinnen, was Hochsensibilität bedeutet und wie sich diese bei den Betroffenen konkret manifestiert (Aron & Aron, 1997).

Anhand der gewonnenen Erkenntnisse innerhalb dieser Interviews entwickelten Aron und Aaron (1997) die Highly Sensitive Person Scale (HSPS), welche die positiven und negativen Aspekte von SPS mittels 27 Items als *unidimensionales Konstrukt* erfassen. Aktuellere Forschungsergebnisse von Smolewska et al. (2006) weisen auf eine Dreidimensionalität von SPS hin. Der erste Faktor wird hierbei *Ease of Excitation* (EOE) genannt und ist gekennzeichnet durch eine leichte Erregbarkeit durch externe und interne Stimuli. Dieser Faktor wird innerhalb der HSPS mit zwölf Items gemessen. Der zweite Faktor *Aesthetic Sensitivity* (AES) ist gekennzeichnet durch eine Offenheit für ästhetische Erfahrungen. AES wird innerhalb der HSPS mit sieben Items gemessen. Der dritte Faktor *Low Sensory Threshold* (LST) ist gekennzeichnet von einer unangenehmen sensorischen Erregung durch externe Stimuli, d.h. einer niedrigen sensorischen Reizschwelle. LST wird innerhalb der HSPS mit 6 Items gemessen.

Die deutsche Version der HSPS namens HSPS-G stammt von Konrad und Herzberg (2017), welche die drei beschriebenen Faktoren EOE, LST und AES umfasst beziehungsweise misst anhand von 26 Items, welche von Teilnehmenden anhand einer 5-stufigen Likert Skala bewertet werden. Hierbei bewerten die Teilnehmenden unterschiedliche Aussagen auf einer Skala welche von 0 = *trifft überhaupt nicht auf mich zu* bis zu 4 = *trifft vollständig auf mich zu* reicht.

Die HSPS für die Messung von SPS wird jedoch auch in der Forschung kritisiert (Hellwig & Roth, 2021; Lionetti et al., 2019). Hierbei haben Roth und Hellwig (2021) die grosse Nähe zu etablierten Persönlichkeitsmerkmalen der Big Five identifiziert, d.h. die Faktoren EOE und LST stark mit den Big Five-Dimensionen Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen korrelierten. Weiterhin kommen sie zum Schluss, dass der Zusammenhang zwischen der HSPS und der Fähigkeit zur Emotionserkennung vollständig durch Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen erklärt werden konnte, nachdem für diese Big Five Dimensionen kontrolliert wurde.

In der Meta-Analyse von Lionetti et al. (2019) wurden auch die Überlappung der einzelnen gemessenen Faktoren der HSPS (EOE, LST, AES), mit den etablierten Big Five Dimensionen

untersucht. Hierbei zeigte sich die höchste Korrelation beim Faktor EOE mit Neurotizismus ($r=0.44$), anschliessend der Faktor AES mit Offenheit für Erfahrungen ($r=0.36$) und Neurotizismus ($r=0.17$) und der Faktor LST korrelierte mit Neurotizismus ($r=0.27$). Trotz dieser Korrelationen von EOE, LST und AES mit bestehenden Persönlichkeitsmerkmalen der Big Five, kommen Lionetti et al. (2019) zum Schluss, dass SPS ein Konstrukt ist, welches von den Big Five Persönlichkeitseigenschaften abgrenzbar ist.

2.6 Sensibilitätsgruppen

Eine aktuelle Studie von Bürger, Münscher und Herzberg (2024) untersuchte mittels einer Latent-Profile-Analysis (LPA) wie sich unterschiedliche Subgruppen von hochsensiblen Personen in ihren Persönlichkeitsmustern differenzieren.

Für die LPA nutzten Bürger et al. (2024) zwei unabhängige deutschsprachige Stichproben ($n=1'102$; $n=526$); sowie das bekannte Fünf-Faktoren-Modell (FFM) der Persönlichkeitspsychologie um eine detaillierte Beschreibung der unterschiedlichen Sensibilitätsgruppen zu erhalten. In dieser quantitativen Studie verfolgten Bürger et al. (2024) mit der LPA einen personenzentrierten Ansatz. Konkret bedeutet dies, dass im Gegensatz zu einem variablenzentrierten Ansatz der Fokus in der Identifizierung von Gruppen von Individuen (Personen) liegt, welche in Bezug auf ein bestimmtes Set von Merkmalen oder Variablen ein ähnliches Muster aufweisen. Hierbei verfolgte die Studie das Ziel genauer zu beleuchten, welche Heterogenität die Population der hochsensiblen Personen aufweist und potenzielle Subgruppen, mit unterschiedlichen Persönlichkeitsmustern zu identifizieren.

Die Studie konnte vier sogenannte Sensibilitätsgruppen identifizieren nämlich *Medium Sensitivity Group (MSG)*, *Vulnerable Sensitivity Group (VSG)*, *Confident Sensitivity Group (CSG)* sowie eine *Low Sensitivity Group (LSG)*. Nachfolgend eine kurze Beschreibung der wichtigsten Charakteristika der unterschiedlichen Sensibilitätsgruppen.

Die *MSG* umfasste 40 bis 60 Prozent der Individuen der Stichprobe. Diese Gruppe ist gekennzeichnet durch moderate Werte in allen drei Subfaktoren, d.h. EOE, LST und AES der deutschen Version der Highly Sensitive Person Scale (HSPS-G). Die Werte (Domänen und Facetten) für die Fünf-Faktoren-Modell (FFM) der Persönlichkeit waren durchschnittlich.

Die *VSG* umfasste 20 bis 38 Prozent der Individuen der Stichprobe. Diese Gruppe ist gekennzeichnet durch einen überdurchschnittlich hohen HSPS-G Gesamtwert aus, welcher primär durch die Subfaktoren EOE und LST (negative Facetten SPS) bedingt war. Weiterhin weist die Gruppe bei der FFM-Domäne Neurotizismus überdurchschnittlich hohe Werte und bei der FFM-Domäne Extraversion unterdurchschnittlich hohe Werte.

Die *CSG* umfasste 10 bis 12 Prozent der Individuen der Stichprobe. Diese Gruppe ist wie die *VSG* gekennzeichnet durch einen überdurchschnittlich hohen HSPS-G Gesamtwert. Dieser

Gesamtwert ist hierbei primär durch den Subfaktor AES (positive Facette SPS) beeinflusst. Zusätzlich weist die Gruppe auf der Domänenebene des FFM durchschnittliche Werte bei Neurotizismus, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit auf.

Die Ergebnisse der Studie von Bürger et al. (2024) deuten darauf hin, dass die Population der hochsensiblen Personen keine homogene Gruppe darstellt, sondern von Heterogenität geprägt ist. Konkret bedeutet dies, dass innerhalb dieser Population distinkte Subgruppen existieren, welche unterschiedlichen Ausprägungen von Persönlichkeitsmerkmalen aufweisen.

2.7 Sensory Processing Sensitivity Questionnaire

Der *Sensory Processing Sensitivity Questionnaire* (SPSQ) wurde entwickelt, um eine umfassendere und differenzierende Messung von SPS zu ermöglichen (De Gucht et al., 2022). De Gucht, Woestenburg und Wilderjans (2022) argumentieren, dass bisherige Messinstrumente von SPS – insbesondere die HSPS, den Facettenreichtum nur unzureichend abbilden, da sie primär auf die negativen Konsequenzen von sensorischer Übererregung fokussieren. Die theoretischen Grundlagen für den SPSQ liefern die *HSPS* (Aron & Aron, 1997), der *Adult Temperament Questionnaire* (ATQ; Evans & Rothbart, 2007) sowie Erkenntnisse aus der Körperwahrnehmung- und Wahrnehmungssensitivitätsforschung (Mehling et al., 2009). Ziel war es, sowohl positive und negative Aspekte von SPS zu operationalisieren.

Hierzu gehört einerseits die deutliche Überbetonung von negativ formulierten Items für die Erfassung von LST und EOE. Auf der anderen Seite wird der unklare und unausgewogene Theoriebezug kritisiert, d.h. die fehlende Inhaltsvalidität wie auch dass die Skalen (AES, LST und EOE) nur empirisch ermittelt wurden.

Der theoretische Ausgangspunkt für die Entwicklung des SPSQ, waren die Definitionen des Konzeptes SPS von Aron et al (2012), sowie Evans und Rothbart (2007, 2008). Die positiven und negativen Sekundärfaktoren des SPSQ, entstanden durch die theoretische und empirische Differenzierung von *Unwohlsein* (discomfort) und *Wohlbefinden* (comfort) bei sensorischer Tiefenverarbeitung (Evans & Rothbart, 2008, 2009)

Die mit der HSPS gemessenen Faktoren EOE, LST und AES werden innerhalb des SPSQ nicht als identische Subskalen repliziert, sondern durch neue Faktoren erfasst, welche ähnliche oder verwandte Aspekte von SPS differenzierter unterscheiden bzw. messen. Der Faktor *LST* also die Empfindlichkeit gegenüber starken sensorischen Reizen, wird explizit durch den SPSQ-Primärfaktor *Sensory Discomfort* (SD) abgebildet und gemessen (De Gucht et al., 2022). Der Faktor *EOE*, also die leichte Erregbarkeit durch interne oder externe Stimuli, wird durch den SPSQ-Primärfaktor *Emotional and Physiological Reactivity* (EPR) repräsentiert. Der Faktor *AES*, also die

Empfänglichkeit für ästhetische Reize wird durch den SPSQ-Primärfaktor *Asthetic Sensitivity* (AS) abgebildet und gemessen.

Der SPSQ ermöglicht es das Konstrukt SPS in der Zukunft differenzierter zu untersuchen, da unterschiedliche Typen von Hochsensibilität und deren Sensibilitätseffekte anhand von positiven und negativen Facettenprofile gebildet und untersucht werden können (De Gucht et al., 2022).

Nachfolgend in der Tabelle 1 eine Beschreibung der einzelnen Primärfaktoren des SPSQ auf Englisch und Deutsch, zu welchem Sekundärfaktor (positiv vs. negativ) diese gehören und welche Bedeutung die jeweiligen Primärfaktoren haben.

Tabelle 1

Übersicht Primärfaktoren SPSQ (De Gucht et al., 2022) und deren Bedeutung

Primärfaktor	Zugehörigkeit	Bedeutung
Asthetic Sensitivity (AS) Ästhetische Sensitivität	Bestandteil positiver Sekundärfaktor	Schnell berührt sein von emotionalen Inhalten künstlerischer Darstellungen (Kunst)
Social Affective Sensitivity (SAS) Sozialaffektive Sensitivität	Bestandteil positiver Sekundärfaktor	Sich schnell der Emotionen anderer bewusst sein und Leichtigkeit des Lesens von non-verbale Signalen
Sensory Comfort (SC) Sensorischer Genuss	Bestandteil positiver Sekundärfaktor	In der Lage sein, verschiedene sensorische Reize intensiv zu geniessen
Sensitivity to Internal and External Stimuli (SIES) Sensitivität für innere und äussere Reize	Bestandteil positiver Sekundärfaktor	Sich (schnell) subtiler sensorischer Reize bewusst sein
Sensory Discomfort (SD) Sensorisches Unwohlsein	Bestandteil negativer Sekundärfaktor	Sich gestört fühlen, von starken sensorischen Reizen wie Geräuschen, Licht, Gerüche
Emotional and Physiological Reactivity (EPR) Emotionale und Physiologische Reaktivität	Bestandteil negativer Sekundärfaktor	Starke emotionale und physische Reaktionen zeigen – Bedürfnis oder Notwendigkeit, sich zurückzuziehen

2.8 Sensory Processing Sensitivity im Kontext der Arbeitswelt

Obwohl die Forschung zu SPS fast bereits 30 Jahre andauert, ist die Studienlage im Kontext der Arbeitswelt überschaubar. Obwohl SPS in der gesellschaftlichen Debatte an Popularität gewonnen hat und Forschung aus unterschiedlichen Kontexten stetig zunimmt (Greven et al. 2019) gibt es bisher noch wenige Studien und Forschung im Kontext der Arbeitswelt, Ausnahmen bilden hierbei die Studien von Vander-Elst et al. (2019) zum Thema Erschöpfung, Andresen et al. (2018)

und Evers et al. (2008) zum Thema Arbeitszufriedenheit, Schmitt (2022) zu Job Komplexität und Proaktives Verhalten sowie Vieregge et al. (2024) zum Einfluss von Arbeitsmerkmalen auf das zeigen Organizational Citizenship Behavior (OCB). Nachfolgend ein Überblick über den aktuellen Forschungsstand im Kontext der Arbeitswelt.

Die quantitative von Schmitt (2022) untersuchte den Einfluss der drei SPS Faktoren (EOE, LST, AES) auf proaktives Arbeitsverhalten. Hierbei lieferten die Ergebnisse ein differenziertes Bild der unterschiedlichen Faktoren. Hierbei war AES der einzige Faktor, der konsistent positiv mit Task Proaktivität und persönlicher Initiative korrelierte. Personen mit hoher AES zeigten verstärkt proaktives Verhalten, insbesondere bei hoher Jobkomplexität. Dabei wirkte AES als Verstärker, dies bedeutet je komplexer die Aufgaben, desto proaktiver handelten diese Personen. LST zeigte in der Studie einen negativen Zusammenhang mit persönlicher Initiative – Personen mit hoher LST verhielten sich bei hohen Reizen aus der Umwelt weniger initiativ. Bei EOE konnten keine signifikanten Effekte für proaktives Verhalten identifiziert werden – Personen mit hoher EOE verhalten sich somit weder besonders initiativ noch besonders zurückhalten, was proaktives Verhalten betrifft.

Eine qualitative Interviewstudie zum Thema Hochsensibilität lieferte einige interessante Erkenntnisse zur Hochsensibilität im Kontext der Arbeitswelt. Bei der Betrachtung von relevanten Arbeitsbedingungen wurde von einer Mehrheit der interviewten Personen einerseits die Wichtigkeit von selbständigem Arbeiten und andererseits die positive Arbeitsatmosphäre thematisiert. Weiterhin konnten positive und negative Aspekte der Hochsensibilität im Kontext der Arbeitswelt identifiziert werden. Hierbei berichteten die Teilnehmenden, dass die Hochsensibilität ihre Arbeit durch mehr Empathie bereichert. Dies ermöglicht es die Bedürfnisse von anderen Menschen besser zu verstehen und sich besser in deren Lage zu versetzen und somit besser auf deren Bedürfnisse eingehen zu können. Als negativ oder herausfordernd wurde von einigen Teilnehmenden das Thema sensorische Überlastung wie auch Perfektionismus thematisiert. (Roth et al., 2023)

Die bisherigen theoretischen und empirischen Ergebnisse verdeutlichen, dass hochsensible Personen in differenzierter Weise auf Arbeitsbedingungen reagieren. Um den Einfluss von Arbeitsmerkmalen auf Einstellungen und Verhalten systematisch zu analysieren, bietet das JCM (Hackman & Oldham, 1976) einen geeigneten Bezugsrahmen.

2.9 Job-Characteristics-Model

Das *Job-Characteristics-Model* (JCM) von Hackman und Oldham (1976) ist ein merkmalsorientiertes Modell der Arbeitsgestaltung, welches beschreibt wie fünf zentrale Arbeitsmerkmale über drei psychologische Erlebniszustände zu bestimmten Arbeitsoutcomes führen. Das JCM zählt zu den einflussreichsten und am weitesten verbreiteten Theorien der

Arbeitsgestaltung (Parker, Morgeson & Johns, 2017). Das Modell wurde seither mehrfach empirisch validiert und weiterentwickelt (Boonzaier, Ficker & Rust, 2001; Parker et al., 2017).

Das JCM besteht hierbei aus drei Bestandteilen nämlich *Kernmerkmale der Arbeit*, *Entscheidende psychologische Erlebniszustände* sowie den *Resultaten der Arbeit*. Das JCM ist in nachfolgender Abbildung 1 mit seinen Bestandteilen ersichtlich.

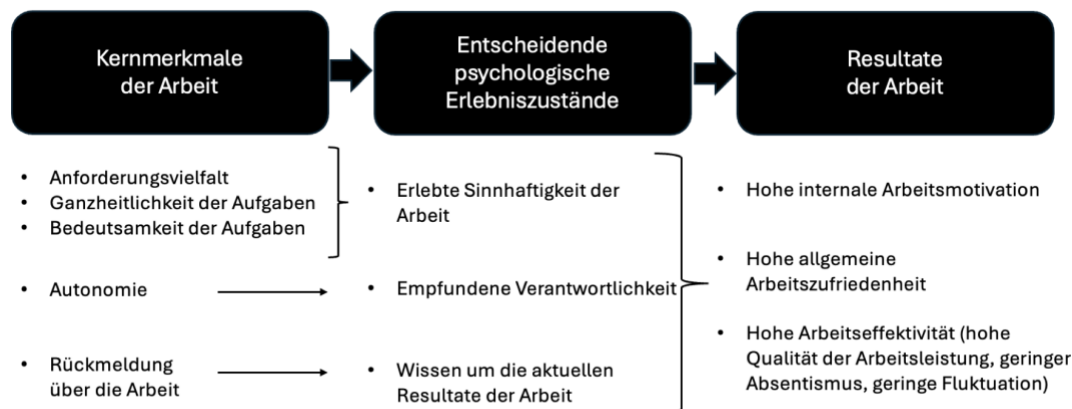


Abbildung 1. Struktur des Job-Characteristics-Modell nach Hackman & Oldham (1976). Eigene Darstellung in Anlehnung an Hackman & Oldham (1976)

Die fünf Kernmerkmale (Job-Characteristics) des JCM sind *Anforderungsvielfalt*, *Ganzheitlichkeit der Aufgaben*, *Bedeutsamkeit der Aufgaben*, *Autonomie* sowie *Rückmeldung über die Arbeit*. Diese Kernmerkmale werden innerhalb des JCM als unabhängige Variablen verstanden bzw. konzeptualisiert. (Hackman & Oldham, 1976). Nachfolgend eine Beschreibung dieser fünf Kernmerkmale. *Anforderungsvielfalt* beschreibt das Ausmass, in welchem der Job unterschiedliche Tätigkeiten für die Ausführung der Arbeit benötigt. Es geht hierbei darum, dass der Arbeitnehmende unterschiedliche Fähigkeiten und Talente innerhalb der Arbeitstätigkeit einbringen kann. *Ganzheitlichkeit der Aufgaben* beschreibt das Ausmass, in welchem die Arbeitstätigkeit einen vollständigen/ganzen und identifizierbaren Teil der Arbeit erfordert. Konkret bedeutet dies inwiefern hat der Arbeitnehmende eine Arbeitstätigkeit, welche von Anfang bis Ende durchgeführt werden muss und ein sichtbares Ergebnis als Resultat hat. Beim Merkmal *Bedeutsamkeit der Aufgaben* geht es darum, in welchem Masse sich die Arbeitstätigkeit auf das Leben oder die Arbeit anderer Menschen auswirkt, sei es in der unmittelbaren Organisation oder in der externen Unternehmensumwelt. Bei *Autonomie* geht es darum, inwiefern die Arbeitstätigkeit es dem Arbeitnehmenden ermöglicht Entscheidungen betreffend Planung sowie der Art und Weise der Durchführung der Arbeitstätigkeit zu treffen.

Der zweite Bestandteil des JCM stellen die *entscheidenden psychologischen Erlebniszustände* dar. Diese sind *Erlebte Sinnhaftigkeit der Arbeit*, *Empfundene Verantwortlichkeit* sowie *Wissen um*

die aktuellen Resultate der Arbeit. Diese drei Erlebniszustände nehmen innerhalb des JCM die Funktion von Mediatoren ein. Hierbei werden sie von den Kernmerkmalen des JCM vorgegeben und wirken sich auf die Resultate der Arbeit aus. Das JCM geht somit davon aus, dass die fünf Kernmerkmale der Arbeit keinen direkten Einfluss auf die Resultate der Arbeit haben, sondern ausschliesslich indirekt Einfluss ausüben. Diese indirekten Effekte auf die Resultate der Arbeit geschehen dabei mittels einer totalen Mediation (Boonzaier et al., 2001).

Erlebte Sinnhaftigkeit der Arbeit wird hierbei als Ausmass verstanden, in welchem der Arbeitnehmende die Arbeit als allgemein sinnvoll, wertvoll und lohnend erachtet. Gemäss JCM soll dieser Erlebniszustand der Erlebten Sinnhaftigkeit der Arbeit durch die Merkmale der Anforderungsvielfalt, Ganzheitlichkeit der Aufgabe sowie der Bedeutsamkeit der Aufgabe beeinflusst werden (Hackman & Oldham, 1975, 1976).

Die *empfundene Verantwortlichkeit* wird als Ausmass verstanden, in welchem sich der Arbeitnehmende persönlich verantwortlich und zuständig für die Ergebnisse seiner Arbeit fühlt. Gemäss JCM soll dieser Erlebniszustand der empfundenen Verantwortlichkeit durch das Merkmal Autonomie beeinflusst werden. Konkret bedeutet dies, dass Mitarbeitende, welche über ein hohes Mass an Autonomie verfügen, eine grössere Verantwortung für die Resultate ihrer Arbeit verspüren (Hackman & Oldham, 1975, 1976).

Wissen um die aktuellen Resultate, wird als Ausmass verstanden, bei welchem der Arbeitnehmende kontinuierlich weiss und versteht, wie effektiv die Arbeit verrichtet wird. Gemäss JCM wird dieser Erlebniszustand durch das Merkmal Rückmeldung der Arbeit beeinflusst (Hackman & Oldham, 1975, 1976).

Gemäss der Modellarchitektur des JCM, stellen die *Resultate der Arbeit* die abhängigen Variablen des Modells dar, welche über die erreichten psychologischen Erlebniszustände zustande kommen. Die Resultate der Arbeit können hierbei in zwei Arten differenziert werden, einerseits den *individuellen Resultaten* sowie den *arbeitsbezogenen Resultaten* (Hackman, 1980; Hackman & Oldham, 1976). Bei den individuellen Resultaten wird eine *hohe intrinsische Arbeitsmotivation* wie auch eine *hohe allgemeine Arbeitszufriedenheit* postuliert. Bei den arbeitsbezogenen Resultaten wird eine *hohe Arbeitseffektivität* angenommen, ohne dies konkreter zu spezifizieren (Kulik, Oldham & Hackman, 1987). Zudem werden eine hohe *Qualität und Quantität der Arbeitsleistung*, *geringer Absentismus* sowie eine *geringe Fluktuation* als Resultate angenommen (Hackman & Oldham, 1976; Kulik et al., 1987).

Fried und Ferris (1987) führten eine umfangreiche Metastudie durch, welche rund 200 Studien beinhaltetete, wobei sie die Validität des JCM untersuchten. Dabei fanden sie insgesamt signifikante Zusammenhänge zwischen den fünf Kernmerkmalen und diversen Outcome-Variablen, d.h. den Resultaten der Arbeit (z. B. Zufriedenheit, Motivation, Leistung), was die postulierten

Grundannahmen des Modells bestätigte. Weiterhin untersuchten sie auch die vermittelnde Rolle der drei psychologischen Erlebniszustände. Ihre Ergebnisse deuteten darauf hin, dass die Einbeziehung der kritischen psychologischen Zustände die Vorhersage der Outcomes nicht wesentlich verbessert. Die direkten Beziehungen zwischen den Kernmerkmalen und den Resultaten der Arbeit waren bereits stark, und die Mediation durch die Zustände erwies sich oft als redundant.

Eine neuere Meta-Analyse von Humprey, Nahrgang und Morgeson (2007) überprüfte das JCM und erweiterte die Kernmerkmale des JCM um soziale und kontextuelle Arbeitsmerkmale. In der Meta-Analyse wurden insgesamt 259 Studien beleuchtet, welche Daten von über 219'000 Beschäftigte beinhaltet. Die Ergebnisse zeigten, dass die Kernmerkmale des JCM durchschnittlich 25 Prozent der Varianz der subjektiven Arbeitsleistung und 34 Prozent der Varianz der Arbeitszufriedenheit erklärte.

2.10 Messung von Autonomie am Arbeitsplatz

Für die Messung von arbeitspsychologischer Merkmale hat sich der *Work Design Questionnaire* (WDQ) von Morgeson und Humphrey (2006) als fundiertes quantitatives Messinstrument etabliert. Der WDQ wurde entwickelt, um zentrale Arbeitsmerkmale wie *Aufgabenmerkmale*, *soziale Merkmale* und *kontextuelle Merkmale* zu erheben.

Im Zentrum der vorliegenden Arbeit steht das Merkmal Autonomie, das im WDQ im Vergleich zum JCM differenzierter betrachtet bzw. erfasst wird. Hierbei werden drei Autonomieformen unterschieden: *Entscheidungsautonomie*, beschreibt den Grad, in dem Mitarbeitende eigenständig Entscheidungen treffen können. *Planungsautonomie*, bezieht sich darauf, inwiefern Mitarbeitende ihre Arbeit zeitlich selbst organisieren können. *Methodenautonomie*, beschreibt, die Freiheit, selbst zu wählen, mit welchen Methoden oder Vorgehensweisen die Aufgaben durchgeführt werden.

2.11 Autonomie im Kontext von SPS

Nachfolgend werden zwei empirische Studien vorgestellt, die untersucht haben wie Autonomie am Arbeitsplatz mit den unterschiedlichen SPS-Faktoren zusammenwirken und welche Auswirkungen sich daraus auf arbeitsbezogenes Verhalten ergeben.

Eine aktuelle Studie aus der Arbeits- und Organisationspsychologie untersuchte inwiefern SPS, moderiert, wie stark unterschiedliche Kernmerkmale (z.B. Autonomie) des JCM zum Auftreten von prosozialem Verhalten (Organizational Citizenship Behavior) beitragen (Vieregge et al., 2024). Hierbei wurden einerseits die unterschiedlichen SPS-Faktoren (EOE, LST, AES) wie auch die drei Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) differenziert betrachtet. Das Ziel der Studie war es zu untersuchen, ob hochsensible Personen auf bestimmte Kernmerkmale des

JCM besonders positiv oder negativ reagieren, in Bezug auf Auftreten des arbeitsbezogenen Outcomes des Organizational Citizenship Behavior (OCB). Hierbei unterscheiden sich die drei SPS-Faktoren in ihrer Wirkungsweise.

LST schwächte den Zusammenhang zwischen Methodenautonomie und dem Zeigen von prosozialem Verhalten (OCB) signifikant. Konkret bedeutet dies, dass Personen mit hoher LST, weniger prosoziales Verhalten (OCB) zeigen, wenn sie eine hohe Autonomie bei der Wahl der Arbeitsmethoden haben.

EOE schwächte den Zusammenhang zwischen Entscheidungsautonomie und dem Zeigen von prosozialem Verhalten (OCB), dieser Effekt war jedoch nicht signifikant. Dies bedeutet, dass Personen mit hoher EOE, in der Tendenz weniger prosoziales Verhalten (OCB) zeigen, wenn Sie eine hohe Entscheidungsautonomie haben.

AES zeigte in der Studie von Vieregge et al. (2024) keine moderierenden Effekte auf den Zusammenhang zwischen Autonomie und prosozialem Verhalten (OCB).

Eine Studie von Vander Elst et al. (2019) untersuchte die moderierende Rolle der SPS Faktoren (EOE, LST, AES) - im Rahmen des Job Demands-Resources (JD-R) Modells. Das Ziel hierbei war es herauszufinden, ob die drei SPS-Faktoren die Wirkung von Arbeitsanforderungen (z.B. emotionale Belastung, Arbeitsvolumen) und Jobressourcen (z.B. Autonomie, soziale Unterstützung) auf die beiden arbeitsbezogenen Outcomes emotionale Erschöpfung und prosoziales Verhalten moderieren.

EOE verstärkt hier den Zusammenhang zwischen Arbeitsanforderungen (Job Demands) und emotionaler Erschöpfung. Zusätzlich schwächt EOE den positiven Einfluss von Autonomie und sozialer Unterstützung auf prosoziales Verhalten. Konkret bedeutet dies, dass Personen mit hoher EOE anfällig sind für emotionale Überforderung bei hohen Arbeitsanforderungen, zusätzlich können dabei positive Jobressourcen wie Autonomie oder soziale Unterstützung weniger genutzt werden.

LST verstärkt ebenfalls wie EOE emotionale Erschöpfung bei hohen Arbeitsanforderungen (Job Demands). Zusätzlich verstärkt LST den positiven Zusammenhang zwischen Jobressourcen und prosozialem Verhalten. Konkret bedeutet dies, dass Personen mit hoher LST besonders stark von unterstützenden Arbeitsmerkmalen profitieren. Autonomie und soziale Unterstützung führen bei ihnen zu verstärktem prosozialem Verhalten. Auf der anderen Seite sind sie jedoch stärker erschöpft, wenn die Arbeitsanforderungen steigen – sie sind somit sensibler für beide Umweltseiten (positiv und negativ), dies stützt die Annahmen der DST empirisch.

AES zeigte in der Studie von Vander Elst et al. (2019) keine signifikanten Effekte, weder bei den Arbeitsanforderungen noch bei den Jobressourcen.

Die beiden Studien von Vander Elst et al. (2019) und Vieregge et al. (2024) kommen hinsichtlich der Rollen der einzelnen SPS-Faktoren – insbesondere bei LST zu teilweise widersprüchlichen Ergebnissen. Während Vander Elst et al. (2019) in ihrer Studie zeigten, dass LST den positiven Effekt von Autonomie und sozialer Unterstützung auf prosoziales Hilfeverhalten verstärkt fanden Vieregge et al. (2024) gegenteilige Hinweise. Hier wirkte LST als hemmender Moderator- insbesondere bei Methodenautonomie – und schwächte den Zusammenhang zwischen Autonomie und OCB signifikant ab.

Diese inkonsistenten Befunde könnten auf konzeptionelle Unterschiede in dem genutzten Studiendesign und der Operationalisierung zurückzuführen sein. Vander Elst et al. (2019) nutzten in ihrer Studie das JD-R Modell und fokussierten auf grundlegende Arbeitsressourcen wie allgemeine Autonomie und soziale Unterstützung. Ihre Ergebnisse legen nahe, dass hochsensible Mitarbeitende mit hoher LST, von strukturgebenden Ressourcen besonders profitieren, da diese Orientierung und Schutz vor Reizüberlastung ermöglichen, was wiederum prosoziales Verhalten fördern kann. Vieregge et al. (2024) auf der anderen Seite betrachteten Autonomie differenzierter, durch die Unterscheidung in Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie. Entscheidungs- und insbesondere Methodenautonomie kann bei hochsensiblen Personen mit hoher LST überfordernd wirken, da ein Zuviel an Auswahlmöglichkeiten oder Entscheidungsspielraum ohne klare Leitplanken, Überreizung auslösen kann. Dies könnte eine Erklärung sein, warum Autonomie in dieser Studie nicht als Ressource, sondern eher als Belastung erlebt wurde.

2.12 Fazit der theoretischen Grundlagen

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass SPS ein vielschichtiges, differenziert zu betrachtendes Persönlichkeitsmerkmal ist. SPS beschreibt eine erhöhte Sensibilität gegenüber inneren und äusseren Reizen, eine tiefere Informationsverarbeitung sowie eine ausgeprägte emotionale und sensorische Reaktivität (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012; Greven et al., 2019). Die Forschung zu SPS verdeutlicht, dass Hochsensibilität nicht als einheitliches Konstrukt, sondern als mehrdimensionales Persönlichkeitsmerkmal mit teils divergierenden Wirkungen verstanden werden muss. Weiterhin zeigt die Forschung von Bürger et al. (2024) die Heterogenität innerhalb der Hochsensibilität, welche zentral für die Forschung und Implikationen für die Arbeitsgestaltung ist. Die Verwendung des SPSQ-G (Bürger, Woestenburg, De Gucht & Herzberg, 2025) ermöglicht es dank der Differenzierung in positiven und negativen Sekundärfaktoren eine Typenbildung vorzunehmen und dieser Heterogenität differenzierter zu betrachten und zu erforschen. Hierbei können unter anderem Gruppen gebildet werden, bei welchen die positiven Primärfaktoren im Vordergrund stehen (Vantage-Sensitiv) oder auch Gruppen, bei welchen die negativen Primärfaktoren dominierend sind (Vulnerabel-Sensitiv) und diese im Erleben und Verhalten verglichen werden.

3. Fragestellungen und Methode

Anhand der dargestellten theoretischen Grundlagen und der insbesondere im arbeitspsychologischen Kontext bestehenden Forschungslücken lässt sich ein klarer Bedarf an vertieften, differenzierten Erkenntnissen feststellen. Aufgrund der Komplexität und Heterogenität dieses Persönlichkeitsmerkmal soll das subjektive Erleben von Autonomie im beruflichen Kontext explorativ erschlossen werden. Hierfür ist eine qualitative Herangehensweise besonders gut geeignet, da sie individuelle Wahrnehmungen, Bedeutungszuschreibungen untersuchen kann, welche in quantitativen Studien nicht möglich sind.

3.1 Fragestellungen

Basierend auf der skizzierten Ausgangslage und der Theorie lassen sich folgende drei Forschungsfragen mit unterschiedlichem Fokus ableiten:

Forschungsfrage 1 – Subjektives Erleben der Autonomieformen:

Wie erleben Mitarbeitende in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ) Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie am Arbeitsplatz?

Forschungsfrage 2 – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten:

Wie beeinflusst das subjektive Erleben der Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) das arbeitsplatzbezogene Verhalten und Einstellungen der Mitarbeitenden in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ)?

Forschungsfrage 3 – Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen

Welche Implikationen bezogen auf die Arbeitsplatzgestaltung lassen sich aus dem subjektiven Erleben von (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) für Mitarbeitende in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ) ableiten?

3.2 Studiendesign

Die vorliegende Studie verfolgt ein qualitatives Querschnitt Studiendesign mit einer quantitativen Vorstudie zur Identifikation von hochsensiblen Personen mit unterschiedlichen Sensibilitätsprofilen (Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv) und einer anschliessenden qualitativen Hauptstudie mit semistrukturierten Interviews. Gemäss Döring et al. (2016) entspricht ein solches Vorgehen nicht einer klassischen Mixed-Methods Studie, da die quantitative Phase ausschliesslich der Identifikation von Interview-Teilnehmenden dient und nicht zur Beantwortung der

Forschungsfragen genutzt wird. Ziel dieser Studie ist es das subjektive Erleben von unterschiedlichen Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) in Abhängigkeit von unterschiedlichen Sensibilitätsprofilen (Vantage-Sensitiv und Vulnerabel-Sensitiv) und das daraus resultierende arbeitsplatzbezogene Verhalten und Einstellungen zu untersuchen.

3.3 Phase 1: Quantitative Vorstudie

In einer ersten Phase erfolgt eine quantitative online Erhebung auf der Tivian Plattform mittels dem Sensory Processing Sensitivity Questionnaire – German (SPSQ-G). Das Ziel dieser Vorstudie ist die Identifikation von hochsensiblen Personen mit bestimmten Sensibilitätsausprägungen in den positiven und negativen Facetten des SPSQ-G. Anhand der ermittelten Summenscores erfolgt die Einteilung in die Sensibilitätsgruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv.

Die Gruppeneinteilung erfolgt in einem ersten Schritt anhand eines Median-Splits, welcher anhand der Mittelwerte der Summenscores der positiven und negativen Sekundärfaktoren der Normstichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.) durchgeführt wird. Angelehnt an die Studie von Bürger et al. (2024) und den Differenzierungsmöglichkeiten bzw. der Typenbildung des SPSQ-G sind in der Theorie die Einteilung in folgende vier Sensibilitätsgruppen, mittels der Ausprägungen des SPSQ-G möglich.

Tabelle 2

Übersicht möglicher Sensibilitätsgruppen gemäss Ausprägungen SPSQ-G

Sensibilitäts-Gruppe	Merkmale
Vantage Sensitive Group in Studie Bürger et al. (2024) „Confident Sensitivity Group“	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Ausprägungen positiver Sekundärfaktor SPSQ-G • Tiefe Ausprägungen negativer Sekundärfaktor SPSQ-G
Differential Susceptibility Group	<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Ausprägungen positiver Sekundärfaktor SPSQ-G • Hohe Ausprägungen negativer Sekundärfaktor SPSQ-G
Low Sensitive Group	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Ausprägungen positiver Sekundärfaktor SPSQ-G • Tiefe Ausprägungen negativer Sekundärfaktor SPSQ-G
Vulnerabel Sensitive Group	<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Ausprägungen positiver Sekundärfaktor SPSQ-G • Hohe Ausprägungen negativer Sekundärfaktor SPSQ-G

Nachdem die Teilnehmenden anhand des Median-Split aufgrund der Werte der Normstichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.) in die obigen Gruppen eingeteilt werden, erfolgt eine Selektion von extremen Ausprägungen, d.h. anhand der Normstichprobe werden die obersten 15 Prozent der höchsten und niedrigsten Werte geschlechterspezifisch identifiziert, um die Definition von «hoch» oder «tief» vorzunehmen. Für die qualitative Hauptstudie werden die beiden Sensibilitätsgruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv berücksichtigt. Diese beiden Sensibilitätsgruppen sind interessant und relevant für die vorliegende Arbeit da sie die Heterogenität innerhalb der Hochsensibilität gut repräsentieren und eine differenzierte Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Hochsensibilität und Autonomie erlauben. Die Gruppe Low Sensitive ist für die vorliegende Untersuchung bzw. die Fragestellungen der Studie nicht relevant. Die Differential Susceptibility Group ist zwar theoretisch interessant, konnte jedoch in der Studie von Bürger et al. (2024) empirisch mittels Latent Profile Analysis (LPA) nicht identifiziert werden. Daher wurde entschieden, sich für die vorliegende Arbeit ausschliesslich auf die Gruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv zu fokussieren. Die Teilnehmenden, welche die Bedingungen innerhalb der Gruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv am besten erfüllen, d.h. am nächsten an die angepeilten Werte der Normstichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.) kommen, werden für die qualitativen Interviews ausgewählt bzw. rekrutiert.

3.4 Phase 2: Qualitative Hauptstudie

Basierend auf den Ergebnissen der quantitativen Vorstudie werden gezielt Teilnehmende aus den beiden Sensibilitätsgruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv für die halbstrukturierten Interviews rekrutiert. Die Interviews dienen dazu, das subjektive Erleben der hochsensiblen Personen bezüglich der unterschiedlichen Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) zu erfassen, Unterschiede wie auch Gemeinsamkeiten zwischen den Gruppen herauszuarbeiten und die Auswirkungen auf arbeitsplatzbezogenes Verhalten und Einstellungen differenziert zu analysieren.

Die qualitative Hauptstudie untersucht die drei Autonomieformen gemäss WDQ (Morgeson & Humphrey, 2006), welche Autonomie noch differenzierter betrachten als im JCM. Autonomie wird hierbei in *Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie* differenziert. Die Operationalisierung dieser Autonomieformen gemäss Items aus dem WDQ (Morgeson & Humphrey, 2006) ist in nachfolgender Tabelle 3 ersichtlich.

Tabelle 3

Differenzierung Autonomieformen gemäss Items des WDQ (nach Morgeson & Humphrey, 2006)

Autonomieform	Items innerhalb des WDQ
Entscheidungsautonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Meine Arbeit ermöglicht es mir Initiative zu übernehmen und nach eigenem Ermessen zu handeln • Ich kann bei meiner Arbeit viele Entscheidungen selbständig treffen • Meine Arbeit gewährt mir einen grossen Entscheidungsspielraum
Planungsautonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bin frei in der zeitlichen Einteilung meiner Arbeit. • Ich kann selbst entscheiden, in welcher Reihenfolge ich meine Arbeit mache • Ich kann meine Arbeit so planen, wie ich es möchte
Methodenautonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Bei meiner Arbeit kann ich oft zwischen verschiedenen Herangehensweisen wählen • Ich kann selbst entscheiden mit welchen Mitteln ich zum Ziel komme • Ich habe viele Freiheiten in der Art und Weise, wie ich meine Arbeit verrichte

3.4.1 Stichprobe qualitative Hauptstudie

Die qualitative Stichprobe wurde theoriegeleitet anhand der Ergebnisse der quantitativen Vorstudie ausgewählt (siehe Kap. 4.1.2). Die Auswahlkriterien orientierten sich an den definierten Cut-Off-Werten der positiven- und negativen Sekundärfaktoren des SPSQ-G für die Gruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv. Anhand der quantitativen Ergebnisse wurden acht Interview-Teilnehmende ausgewählt und rekrutiert. Die Stichprobe bestand aus acht Personen, alle weiblich, im Alter von 31 bis 65 Jahren. Die beruflichen Kontexte umfassten u.a. Verwaltung, Forschung oder auch Treuhand. Nebst den passenden Cut-Off-Werten war ein Auswahlkriterium, dass die Teilnehmenden das Konzept SPS kennen müssen, um diese innerhalb des Interviews reflektieren zu können. In nachfolgender Tabelle 4 ist die Stichprobe ersichtlich.

Tabelle 4

Übersicht Stichprobe qualitative Hauptstudie

Gruppe	Kürzel	Geschlecht	Alter	Berufskontext
Vantage	IP5	Weiblich	54	Sekretariat Kirche
	IP4	Weiblich	65	Personalwesen Bank
	IP7	Weiblich	35	Schulische Heilpädagogik
	IP2	Weiblich	34	Mandatsleitung Treuhand
Vulnerabel	IP1	Weiblich	55	Sekretariat IT-Unternehmen
	IP3	Weiblich	31	Öffentliche Verwaltung
	IP6	Weiblich	58	Direktionsassistentz Spital
	IP8	Weiblich	33	Angewandte Forschung

3.4.2 Entwicklung des Interviewleitfaden

Der Interviewleitfaden wurde gemäss SPSS-Prinzip (sammeln, prüfen, sortieren, subsumieren) entwickelt (Helfferich, 2011). Ziel war es, ein theoriebasiertes und zugleich möglichst offenes Instrument zu entwickeln, welches eine differenzierte Erhebung des subjektiven Autonomieerlebens hochsensibler Personen ermöglicht. Dabei orientierte sich die Entwicklung einerseits den Forschungsfragen der vorliegenden Arbeit wie auch den theoretischen Grundlagen von Hochsensibilität wie auch der Arbeitsgestaltung (JCM, WDQ).

Der Interviewleitfaden wurde gemäss dem SPSS-Prinzip (sammeln, prüfen, sortieren, subsumieren) von Helfferich (2011) entwickelt. Ziel war es, theoriebasiert und zugleich praxistauglich das subjektive Erleben der drei Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) bei hochsensiblen Personen zu erfassen. In einem iterativen Prozess entstanden insgesamt vier Versionen (V1–V4) des Interviewleitfaden. V1 beinhaltete eine erste Sammlung theoriebasierter Fragen. V2 strukturierte diese Fragen in drei thematischen Blöcken (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie). V3 wurde auf Basis eines internen Tests sprachlich angepasst. V4 entstand nach einem Pre-Test und stellte die finale Fassung für die Interviews dar.

Der Pre-Test mit einer Person aus der Gruppe Vantage-Sensitiv zeigte, dass einige Fragen des Interviewleitfadens sprachlich zu anspruchsvoll und inhaltlich zu abstrakt formuliert waren. Um die Anschlussfähigkeit an die subjektive Erfahrungswelt der Teilnehmenden zu verbessern, wurde der Leitfaden daraufhin in mehreren Punkten überarbeitet. Zunächst wurden die Definitionen der drei Autonomieformen verkürzt und vereinfacht. Auch die Fragen selbst wurden sprachlich vereinfacht, in ihrer Länge reduziert und inhaltlich geschärft, indem redundante oder weniger relevante Items gestrichen wurden. Um die Reflexion zu erleichtern, wurden zusätzlich kontrastive Stimuli eingebaut – zum Beispiel durch die Bitte, Situationen mit viel und mit wenig Autonomie gegenüberzustellen.

Die finale Version des Interviewleitfadens (V4), mit der alle acht Interviews durchgeführt wurden, war in drei thematische Hauptblöcke gegliedert. Diese orientierten sich an den drei Formen arbeitsbezogener Autonomie, wie sie im WDQ definiert sind: Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie. Jeder Block begann mit einer kurzen und prägnanten Definition der jeweiligen Autonomieform, um den Interviewten die tendenziell eher unbekanntem Konzepte vorzustellen. Anschliessend erfolgte ein erzählgenerierender Stimulus, der dazu diente, eine konkrete Vorstellung des Themas zu aktivieren und Assoziationen oder Erfahrungen zugänglich zu machen. Innerhalb jedes Themenblocks wurden anschliessend Fragen gestellt, die sich auf das Erleben der Autonomieform im beruflichen Alltag bezogen. Ergänzt wurden diese durch gezielte Reflexionsfragen zur Rolle der eigenen Hochsensibilität, um subjektive Bewertungen und Bedeutungszuschreibungen sichtbar zu machen. Abschliessend wurden Fragen zu den Auswirkungen auf Verhalten und Einstellungen gestellt, um die erlebte Autonomie in ihren möglichen Konsequenzen zu erfassen. Die vollständige Version des Interviewleitfadens ist im Anhang A ersichtlich.

3.4.3 Durchführung der halbstrukturierten Interviews

Die halbstrukturierten Interviews werden online via Microsoft Teams durchgeführt und aufgezeichnet. Die Dauer der Interviews wird zwischen 60 und 80 Minuten angesetzt. Teilnehmende können vor dem Interview einen passenden Termin via Online Plattform Calendly auswählen und erhalten daraufhin einerseits die Microsoft Teams Einladung für Ihren Kalender und andererseits einen Link für die Plattform Skribble, auf welcher das Dokument für die Einverständniserklärung (Informed Consent) bereitgestellt wird. Diese Einverständniserklärung, welche im Anhang E ersichtlich ist, können die Teilnehmenden mittels fortgeschrittener elektronischer Signatur (FES) signieren. Das Anschreiben der identifizierten Personen ist in Anhang F ersichtlich.

3.4.4 Datenauswertungsmethode

Die halbstrukturierten Interviews werden mittels MAXQDA Analytics Pro Version 24.9.1 transkribiert, codiert und analysiert. Hierbei werden für die Transkription die 14 Transkriptionsregeln gemäss Kuckartz (2018) verwendet. Diese Transkriptionsregeln von Kuckartz (2018) sind gekennzeichnet durch eine Ausgewogenheit zwischen Genauigkeit und Einfachheit. Die Sprache wird hierbei geglättet. Dies heisst, die Dialekte oder *ähm* werden nicht mittranskribiert, Interpunktion wird ans Hochdeutsche angenähert (Kuckartz, 2018) Lautäusserungen wie Lachen, Seufzen oder auch Störungen werden in Klammern gesetzt. Zur Veranschaulichung der Transkriptionsweise ist ein vollständiges Interview-Transkript in Anhang D ersichtlich. Die Daten aus den Interviews werden mittels inhaltlich strukturierenden qualitative Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2018) ausgewertet. Hierbei

werden die Kategorien deduktiv sowie induktiv gebildet, weiterhin enthalten bestimmte Kategorien evaluative Anteile (förderlich, hinderlich, positiv, negativ).

3.4.5 Beschreibung des Analyseprozesses

Die qualitative Datenauswertung erfolgte gemäss der sieben Phasen der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse (Kuckartz, 2018) und wird nachfolgend beschrieben.

Phase 1: Initiierende Textarbeit, Memos, Fallzusammenfassungen

Innerhalb von der ersten Phase wurden die acht durchgeführten Interviews, vollständig transkribiert und intensiv gelesen. Hierbei entstanden rund 200 Memos, welche dazu dienten, die zentralen Themen im Erleben und Umgang der jeweiligen Autonomieformen und der Hochsensibilität zu identifizieren.

Phase 2: Hauptkategorien entwickeln

Anhand der Forschungsfragen, Konzepte aus der Theorie (JCM, WDQ, SPSQ-G) wie auch dem Interviewleitfaden wurde ein deduktiv-induktives Kategoriensystem entwickelt. Dies bestand aus drei autonomiespezifischen Oberkategorien – Entscheidungsautonomie, Planungsautonomie und Methodenautonomie – welchen wiederum aus sechs Hauptkategorien (Aktuelle Situation im Job, Erleben von Autonomieform XY, Erleben und Wirkung von Hochsensibilität im Kontext Autonomieform XY, Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten, Umgang mit Autonomieform XY sowie Einflussfaktoren im Umgang mit Autonomieform XY) bestehen.

Zusätzlich wurden zwei übergeordnete Vergleichskategorien (SPSQ-Facetten und Beruflicher Kontext) entwickelt, welche primär der inhaltlichen Orientierung und Kontextualisierung dienen, jedoch innerhalb der Ergebnisse nicht vertieft beschrieben. Eine vollständige Übersicht des finalen Kategoriensystems mit Definitionen, Ankerbeispielen und Kodierhinweisen ist in Anhang B und Anhang C ersichtlich.

Phase 3: Daten mit Hauptkategorien codieren (1. Codierprozess)

Nach der durchgeführten deduktiven Kategorienbildung wurden die Interviews entlang dieser entwickelten Hauptkategorien codiert und das Datenmaterial grob zu strukturieren.

Phase 4: Induktiv Subkategorien bilden

Nach dem ersten Codierprozess wurden die codierten Segmente der Hauptkategorien analysiert und in weitere Subkategorien ausdifferenziert. Beispiele für solche induktiv gebildete Subkategorien sind u.a. bei der Hauptkategorie Umgang mit Entscheidungsautonomie – Entscheidungsstil, Entscheidungsgeschwindigkeit, Entscheidungsanspruch oder auch bei der Hauptkategorie Einflussfaktoren im Umgang mit Planungsautonomie – Planungsmerkmale, Organisationale Faktoren, Individuelle Faktoren.

Phase 5: Daten mit Subkategorien codieren (2. Codierprozess)

Anschliessend erfolgte eine zweite Codierung, bei welcher die neu entwickelten Subkategorien auf das gesamte Datenmaterial angewendet wurde.

Phase 6: Einfache und komplexe Analysen

Anschliessend erfolgte in Phase 6 die Analyse des vollständigen codierten Datenmaterials. Hierbei wurde einerseits mit einfachen Analysen wie beispielsweise der kategorienbasierte Analyse entlang der Hauptkategorien gearbeitet und andererseits mit komplexen Analysen wie Gruppenvergleiche und Visualisierungen. Innerhalb der Subkategorien wurden wiederkehrende Bedeutungsstrukturen identifiziert und inhaltlich vergleichbare Aussagen in thematische Cluster zusammengeführt und verdichtet. Die Cluster wurden hierbei mittels Mindmaps erstellt, welche unterstützen inhaltliche Verbindungen zu visualisieren. Weiterhin wurden für die komplexen Analysen Fall- und Gruppenvergleiche (Vantage- vs Vulnerabel-Sensitiv) durchgeführt, autonomieübergreifende Muster identifiziert (z.B. Perfektionstendenzen) wie auch Kategorie übergreifende Verbindungen zwischen Sub- und Hauptkategorien hergestellt (z.B. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung).

Phase 7: Ergebnisse verschriftlichen, Vorgehen dokumentieren

In Phase 7 wurden die gewonnen Erkenntnisse themenbasiert und gruppenspezifisch innerhalb der Ergebnisse verschriftlicht. Dabei wurden die Ergebnisse entlang der Forschungsfragen, sowie der drei Autonomieformen im Ergebnisteil vorgestellt. Hierbei wurden die Haupt- und Subkategorien kurz vorgestellt, die identifizierten Cluster innerhalb der Subkategorien beschrieben, wo passend Mindmaps integriert und prototypische Zitate sowie Häufigkeiten (Vantage- vs. Vulnerabel-Sensitiv) vermerkt.

4. Ergebnisse

Nachfolgend werden die Ergebnisse vorgestellt, welche im Rahmen der quantitativen Vorstudie sowie der qualitativen Hauptstudie entstanden sind. Im Zentrum der vorliegenden Arbeit liegen die Erkenntnisse der qualitativen Hauptstudie, d.h. aus den qualitativen halbstrukturierten Leitfaden-Interviews mit hochsensiblen Personen aus den beiden Sensibilitätsgruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv.

In einem ersten Schritt werden die Ergebnisse der quantitativen Vorstudie erläutert, welche das Fundament für die Gruppenbildung in die beiden Gruppen Vantage-Sensitiv und Vulnerabel-Sensitiv legten. Anschliessend erfolgen die Ergebnisse der qualitativen Hauptstudie.

4.1 Quantitative Vorstudie

Ziel der quantitativen Vorstudie war es, mithilfe des Sensory Processing Sensitivity Questionnaire – German (SPSQ-G) differenzierte Sensibilitätsprofile von hochsensiblen Mitarbeitende zu erfassen, um darauf aufbauend zwei Gruppen, d.h. Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv für die qualitativen Interviews zu bilden. Der SPSQ-G umfasst sechs Primärfaktoren der Hochsensibilität: *Aesthetic Sensitivity (AS)*, *Social-Affective Sensitivity (SAS)*, *Sensitivity to Internal and External Stimuli (SIES)*, *Sensory Comfort (SC)*, *Sensory Discomfort (SD)* und *Emotional and Physiological Reactivity (EPR)*. Diese sechs Primärfaktoren, lassen sich wiederum in einen positiven- (AS, SAS, SC, SIES) und negativen Sekundärfaktor (EPR, SD) differenzieren. Die Online-Erhebung erfolgte über die Plattform Tivian.

Die Gesamtstichprobe umfasste 277 Personen, die den SPSQ-G vollständig ausgefüllt haben. Ein Blick auf die Geschlechterverteilung zeigt eine deutliche Überrepräsentation weiblicher Teilnehmender: 227 Personen (81,9 Prozent) identifizierten sich als weiblich, 48 Personen (17,3 %) als männlich und 2 Personen (0,7 Prozent) als divers. Aufgrund von Rundungen ergibt sich eine Gesamtsumme von 99,9 Prozent. Diese Geschlechterverteilung weicht deutlich von einer annähernd gleichverteilten Population ab und zeigt eine geschlechtsspezifische Verzerrung der Stichprobe hin.

Für die Interpretation der SPSQ-G-Ergebnisse sowie für die Einteilung in Sensibilitätsgruppen wurde dieser Befund berücksichtigt, indem die angepeilten Grenzwerte für die Sekundärfaktoren geschlechtsspezifisch berechnet wurden. Zur Auswertung der quantitativen Vorstudie wurden mehrere Schritte unternommen, um die Sensibilitätsausprägungen der Teilnehmenden sowohl differenziert (auf Skalenebene) als auch aggregiert (Sekundärfaktoren und Gesamtscore) zu analysieren. Im Folgenden werden die einzelnen Berechnungsschritte im Detail beschrieben.

In einem ersten Schritt wurden die Mittelwerte der einzelnen SPSQ-G Dimensionen berechnet und explorativ analysiert (Verteilung, Standardabweichungen). Für die weitere Analyse wurde jedoch – analog zur Auswertungslogik des SPSQ-Monitors („Normwerte SPSQ“, o.J.), der aktuell

Normdaten für den SPSQ erhebt – ausschliesslich mit Summenscores weitergearbeitet. Dies ermöglichte eine direkte Vergleichbarkeit mit der Normstichprobe des SPSQ-Monitors („Normwerte SPSQ“, o.J.). Im Rahmen der quantitativen Vorstudie wurden zunächst für jede der sechs Primärfaktoren des SPSQ-G d.h. EPR, SAS, SIES, SC, SD und AS die spezifischen Summenscores berechnet sowie anschliessend die Summenscores der positiven- und negativen Sekundärfaktoren sowie der Totalscore des SPSQ-G. Nebst diesen Summenscores wurden Mittelwert (MW), Standardabweichung (SD), Minimum und Maximum ermittelt. Die Übersicht der Scores der Stichprobe ist in nachfolgender Tabelle 5 ersichtlich.

Tabelle 5

Deskriptive Statistiken der Ergebnisse SPSQ-G

Summenscores	n	Minimum	Maximum	MW	SD
Positiver Sekundärfaktor	277	57.0	167.0	132.9458	17.52454
Negativer Sekundärfaktor	277	36.0	126.0	96.1661	17.02049
SPSQ-G Total	277	112.0	283.0	229.1119	27.67942
EPR	277	22.0	72.0	53.7942	10.19045
SAS	277	18.0	56.0	45.3935	6.76738
SIES	277	12.0	42.0	31.4982	5.68536
SC	277	12.0	35.0	28.917	3.90702
SD	277	13.0	56.0	42.3718	9.28625
AS	277	7.0	35.0	27.1372	5.68139
Gültige Werte	277				

Anschliessend erfolgte ein Vergleich der Stichprobe aus der quantitativen Erhebung mit der Norm-Stichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.). Hierbei zeigte sich beim Vergleich der Mittelwerte für die Primärfaktoren wie auch die Sekundärfaktoren sowie den SPSQ-G Totalscore, dass die untersuchte Stichprobe vergleichbare Werte aufweist. Die berechneten T-Werte lagen hierbei überwiegend im Bereich von 47 bis 51, was darauf hindeutet, dass die Stichprobe hinsichtlich der Primär- und Sekundärfaktoren nur geringfügig unterhalb oder im Bereich der Normstichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.) liegt. Auffällig ist, dass die Primär- und Sekundärfaktoren der Stichprobe überall höhere Minimumwerte aufweisen, dies zeigt eine geringere Varianz im unteren Ausprägungsbereich auf.

Für die Identifikation passender Interview-Teilnehmenden für die qualitativen Hauptstudie wurden aus der Gesamtstichprobe (n=277) gezielt Personen identifiziert, welche möglichst nahe den idealtypischen Profilen der beiden Zielgruppen Vantage-Sensitiv (hoher positiver, niedriger negativer Sekundärfaktor SPSQ-G) und Vulnerabel-Sensitiv (hoher negativer, niedriger positiver Sekundärfaktor SPSQ-G) entsprachen. Grundlage hierfür waren die geschlechtsspezifischen

Perzentilwerte der Sekundärfaktoren der Normstichprobe („Normwerte SPSQ“, o.J.) (oberes und unteres 15. Perzentil), die als Grenzwerte für eine "überdurchschnittlich hohe" bzw. "unterdurchschnittlich niedrige" Ausprägung definiert wurden. In nachfolgender Tabelle 6 sind die definierten Werte geschlechterspezifisch ersichtlich:

Tabelle 6

Definition der Cut-Off-Werte für die Einteilung in Sensibilitätsgruppe *Vulnerabel-* oder *Vantage-Sensitiv*

Geschlecht	Sekundärfaktor	Ausprägung	Kriterium	Zielwert
Männlich	Positiver	Tief (untere 15 %)	<=	105
	Sekundärfaktor	Hoch (obere 15 %)	>=	146
	Negativer	Tief (untere 15 %)	<=	66
	Sekundärfaktor	Hoch (obere 15 %)	>=	111
Weiblich	Positiver	Tief (untere 15%)	<=	116
	Sekundärfaktor	Hoch (obere 15 %)	>=	151
	Negativer	Tief (untere 15 %)	<=	84
	Sekundärfaktor	Hoch (obere 15 %)	>=	119

Für jede potenzielle Interviewperson wurde die Abweichung vom Idealprofil rechnerisch ermittelt. Dazu wurden die Differenzen zu den jeweiligen Perzentil Grenzen der positiven und negativen Sekundärfaktoren berechnet und zu einem Gesamtabweichungswert zusammengefasst. Je geringer die kombinierte Abweichung, desto näher lag das Profil an der gewünschten Gruppeneinteilung.

Die Analyse zeigte, dass es für die Gruppe *Vantage-Sensitiv* vergleichsweise viele Personen gab, die sehr nahe an die angestrebten Grenzwerte reichten. So lagen etwa mehrere Teilnehmende vollständig innerhalb der definierten Zielbereiche für beide Sekundärfaktoren und wiesen nur minimale bis keine Abweichung auf. Die Interviewauswahl innerhalb dieser Gruppe konnte deshalb auf Basis der bestmöglichen Übereinstimmung erfolgen, was die interne Validität der Gruppenzuordnung stärkte.

Für die Gruppe *Vulnerabel-Sensitiv* war die Passung anspruchsvoller. Zwar erreichten einige Teilnehmende die Zielkriterien für den positiven Sekundärfaktor vollständig, zeigten jedoch moderate bis deutliche Abweichungen beim negativen Sekundärfaktor. In dieser Gruppe mussten daher teilweise Teilnehmende mit etwas grösseren Abweichungen aufgenommen werden, um eine ausreichende Fallzahl zu gewährleisten. Die Entscheidung wurde in diesen Fällen auf Basis des geringsten kombinierten Abweichungswertes getroffen.

Diese Vorgehensweise entspricht einer gezielten purposiven Sampling-Strategie (Patton, 2015). Sie ermöglicht eine nachvollziehbare Gruppeneinteilung auch unter realistischen Einschränkungen der Stichprobensammensetzung. Die leichten bis moderaten Differenzen in der

Profilpassung zwischen den beiden Gruppen werden im Rahmen der qualitativen Analyse berücksichtigt und transparent dokumentiert.

Tabelle 7 gibt eine Übersicht über die konkret ausgewählten Interviewteilnehmenden (n = 8) mit ihren Summenscores und der jeweiligen Abweichung von den definierten Grenzwerten. Je niedriger der kombinierte Abweichungswert, desto näher liegt das Profil am theoretischen Idealtypus. Um die Eignung potenzieller Interviewpersonen zu beurteilen, wurde pro Fall die Abweichung vom zur Sensibilitätsgruppe berechnet. Dabei wurden jeweils die Differenzen zum Zielperzentil (15 Prozent) für die relevante Sekundärfaktoren ermittelt. Diese Differenzen wurden sowohl für den positiven als auch für den negativen Faktor betrachtet und zu einem summierten Abweichungswert zusammengeführt. Keine oder eine geringe Abweichung signalisiert eine hohe Passgenauigkeit zur Zielgruppe.

Tabelle 7

Übersicht Gruppenzuweisung Vantage- Vulnerabel-Sensitiv anhand SPSQ-G Auswertung

Gruppe	Kürzel	Pos. Score	Neg. Score	Abweichung Pos. Score	Abweichung Neg. Score	Gesamtabweichung
Vantage	IP5	154.00	74.00	erfüllt	erfüllt	Keine Abweichung
	IP4	153.00	57.00	erfüllt	erfüllt	Keine Abweichung
	IP7	147.00	84.00	4.0	erfüllt	4.00
	IP2	153.00	87.00	erfüllt	3.0	3.00
Vulnerabel	IP1	126.00	109.00	10.00	10.00	20.00
	IP3	120.00	105.00	4.00	14.00	18.00
	IP6	130.00	110.00	14.00	9.00	23.00
	IP8	131.00	108.00	15.00	11.00	26.00

Tabelle 7 zeigt, dass die Vantage-Gruppe eine sehr gute Profilpassung aufweist, mit mehreren Fällen, die exakt den Grenzwerten entsprechen. Die Vulnerable-Gruppe wies insgesamt grössere Abweichungen auf – insbesondere, da hohe negative und gleichzeitig niedrige positive Werte in der Stichprobe seltener vertreten waren.

4.2 Qualitative Hauptstudie

In diesem Kapitel erfolgt die Vorstellung der gewonnenen Ergebnisse der qualitativen Hauptstudie, welche das Autonomieerleben innerhalb der beiden Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv und Vulnerabel-Sensitiv untersuchte. Die Darstellung der Ergebnisse orientiert sich an den drei formulierten Forschungsfragen und ist systematisch anhand der drei Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie gegliedert. Hierbei wird jeweils kurz die Hauptkategorie mit den jeweiligen Subkategorien vorgestellt, welche im Rahmen der inhaltlich-strukturierenden Inhaltsanalyse nach Kuckartz (2018) induktiv und deduktiv entstanden sind.

Innerhalb der Subkategorien, werden dann die identifizierten Cluster beschrieben, Verteilungen innerhalb der beiden Sensibilitätsgruppen angezeigt sowie eine Auswahl von besonders relevanten oder komplexen Cluster mittels Mindmap visualisiert, bevor prototypische Zitate je Cluster vorgestellt werden.

Als erstes erfolgen die Ergebnisse zu Forschungsfrage 1, welche sich mit dem subjektiven Erleben der Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie). Hierzu werden die Ergebnisse der Hauptkategorien: Erleben von Autonomieform XY, Erleben und Wirkung von Hochsensibilität im Kontext Autonomieform XY sowie Umgang mit Autonomieform XY präsentiert.

Als zweites erfolgen die Ergebnisse zu Forschungsfrage 2, welche die Auswirkungen von den Autonomieformen (Entscheidungs-, Planung- und Methodenautonomie) auf Einstellungen und Verhalten beleuchten. Hierzu werden die Ergebnisse der Hauptkategorien: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten Autonomieform XY vorgestellt.

Als drittes erfolgen die Ergebnisse zu Forschungsfrage 3, welche sich mit der passenden Arbeitsplatzgestaltung für den förderlichen Umgang mit der jeweiligen Autonomieform beschäftigen. Hierzu werden die Ergebnisse der Hauptkategorie: Einflussfaktoren im Umgang mit Autonomieform XY vorgestellt.

XY dient als Platzhalter für die unterschiedlichen Autonomieformen, d.h. Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie.

4.3 Fragestellung 1 – Subjektives Erleben der Autonomieformen

Hauptkategorie: Erleben von Entscheidungsautonomie

Die Hauptkategorie, welche sich mit dem positiven und negativen Erleben von Entscheidungsautonomie beschäftigt und das Bedürfnis nach dieser Autonomieform analysiert unterteilt sich in zwei deduktiv entwickelte Subkategorien:

1. Einschätzung und Wahrnehmung von Entscheidungsautonomie
2. Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

Subkategorie: Einschätzung und Wahrnehmung von Entscheidungsautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten 2 thematische Cluster identifiziert werden:

1. Persönliche Präferenz für Entscheidungsautonomie
2. Entscheidungsautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit

Cluster 1: Persönliche Präferenz für Entscheidungsautonomie

(n = 6 von 8; 3 x Vantage, 3 x Vulnerabel)

Vantage- und Vulnerabel-Sensitive, beschrieben ein explizites Bedürfnis, selbst entscheiden zu können. Entscheidungsautonomie wurde dabei als grundsätzliche Haltung oder Präferenz beschrieben. Dabei wurde die Präferenz für Entscheidungsautonomie auf unterschiedlichen Ebenen begründet – entweder als allgemeiner Wunsch, basierend auf persönlichen Fähigkeiten und Gewohnheiten, oder spezifisch mit Bezug auf individuelle Werte, Gerechtigkeitsüberzeugungen oder inhaltliche Passung.

IP1-Vulnerabel begründet ihr Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie, mit ihren **persönlichen Fähigkeiten und Wissen**, welche Sie anwenden möchte: *«ich weiss inzwischen, was ich kann und was ich weiss. Und ja, ich möchte gerne das auch so entscheiden können. (IP1-Vulnerabel, Pos. 5)*

IP8-Vulnerabel beschreibt die persönliche Wichtigkeit von Entscheidungsautonomie, innerhalb **inhaltlicher Themen** innerhalb ihres Berufes: *„Mir ist wichtiger, dass ich inhaltlich irgendwie entscheiden kann, was interessiert mich, wo möchte ich gerne mitarbeiten.“ (IP8-Vulnerabel, Pos 13)*

Cluster 2: Entscheidungsautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit

(n = 5 von 8; 4 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem von Vantage-Sensitiven dominierten Cluster, wurde Entscheidungsautonomie als zentraler Faktor für das Erleben von Selbstwirksamkeit beschrieben. Hierbei entsteht durch die Möglichkeit, eigenständig Entscheidungen zu treffen, ein gesteigertes Gefühl von Relevanz, Einflussnahme und Vertrauen.

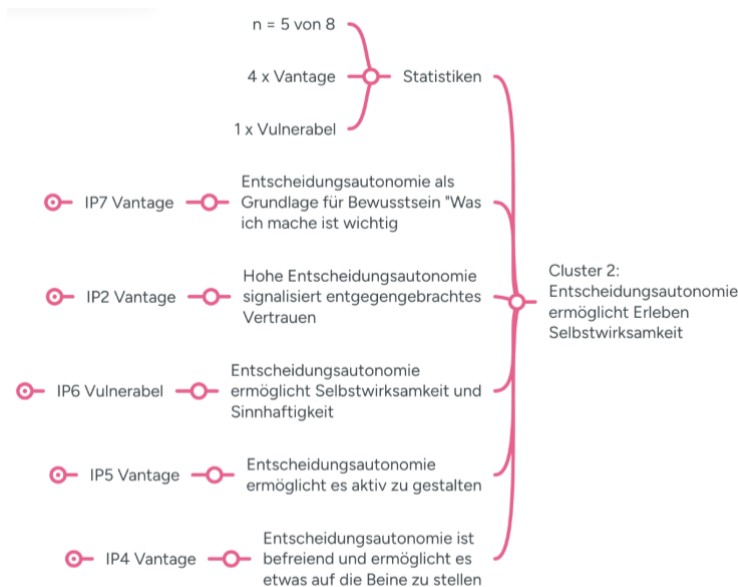


Abbildung 2. Cluster 2: Entscheidungsautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit

IP7-Vantage betont die Wichtigkeit von Entscheidungsautonomie für ihr **subjektives Gefühl von Bedeutung und Kompetenzerleben**: „Ich muss das Gefühl haben, dass ich etwas mache, was wichtig ist, dass ich es mache und nicht irgendjemand. Und das hängt ja mit meinen Fähigkeiten zusammen.“(IP7-Vantage, Pos. 7)

IP2-Vantage beschreibt den Zusammenhang von Entscheidungsautonomie und Vertrauen. Hierbei interpretiert sie die Ermöglichung von Entscheidungsautonomie als **Ausdruck von organisationalem Vertrauen**: „für mich ist, dass viele entscheiden können und grossen Entscheidungsspielraum haben, hat auch viel mit Vertrauen zu tun“ (IP2-Vantage, Pos. 5)

Subkategorie: Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Situatives Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie
2. Hohes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

Cluster 1: Situatives Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

(n = 3 von 8; 3×Vulnerabel)

Dieses Cluster wurde ausschliesslich Vulnerabel-Sensitiven beschrieben. Hierbei schildern Sie kein pauschales Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie, sondern beschreiben ein Autonomiebedürfnis abhängig von Kontext - insbesondere von Unsicherheit, Bedeutung der Entscheidung oder der Verfügbarkeit von Diskussions- und Rückversicherungsmöglichkeiten.

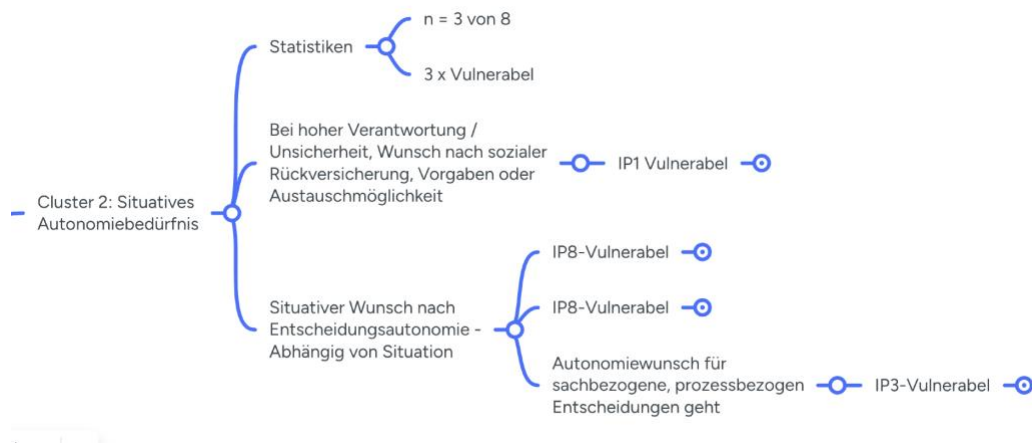


Abbildung 3 Cluster 1: Situatives Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

IP1-Vulnerabel beschreibt dieses situatives Autonomiebedürfnis bei **Entscheidungssituationen mit hoher Verantwortung**, bei welchen sie sich Orientierung durch Austausch und Rückversicherung wünscht: „Ganz klar, wenn ich mehr Vorgaben hätte oder [...] eine Diskussion, dass ich mich einfach rückversichere, weil da auch trotzdem Unsicherheit da ist [...]. Ich fühle mich [...] sicherer, wenn man das nicht alleine entscheiden muss [...]. Dann kann ich leichter eine Entscheidung treffen, als wenn ich zu Hause im Homeoffice sitze und jetzt ad hoc [...] Entscheidungen treffen müssen, die [...] einen Unterschied machen können.“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 5)

Cluster 2: Hohes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

(n = 4 von 8; 3×Vantage, 1×Vulnerabel)

In diesem Cluster wird ein hohes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie beschrieben, welches teilweise sogar die Berufswahl oder die Wechsel der Arbeitsstelle beeinflusst. Besonders Vantage-Sensitive betonen dieses grundsätzliche Bedürfnis nach selbständigen Entscheiden.

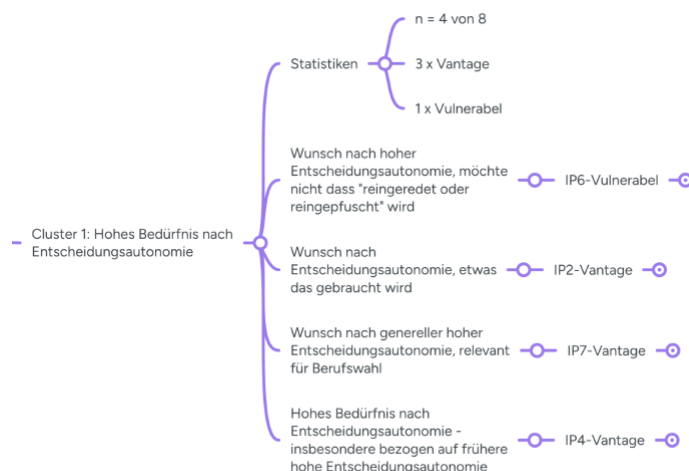


Abbildung 4 Cluster 2: Hohes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie

IP7-Vantage beschreibt ihr starkes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie, als **relevanter Faktor für die Auswahl von bisherigen Arbeitsstellen** in ihrer beruflichen Laufbahn: « *Ja, grundsätzlich habe ich glaube ich schon ein starkes Bedürfnis, selbst entscheiden zu können. Und das war mir auch sehr wichtig, jetzt, bei all diesen Anstellungen, die ich gesucht habe, oder mich gefunden haben, oder wie auch immer.*» (IP7-Vantage, Pos. 5)

IP6-Vulnerabel betont auch die hohe persönliche Relevanz von Entscheidungsautonomie. Eine vergangene beruflichen Situation mit **tiefer Entscheidungsautonomie führte** dazu, dass sie diese **Arbeitsstelle gekündigt** hatte und zurück zu ihrer früheren Stelle gewechselt ist: „[...] *dort hatte ich mega wenig Spielraum, da wurde mir immer reingeredet oder reingepfuscht. Und ich konnte mit dem nicht umgehen [...] bin jetzt voll wieder an meiner früheren Stelle zurück, weil ich genau das so schätze.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 2)

Hauptkategorie: Erleben und Wirkung von Hochsensibilität im Kontext Entscheidungsautonomie

Die Hauptkategorie wurde deduktiv gebildet, um den Einfluss der Hochsensibilität auf das Erleben von Entscheidungsautonomie am Arbeitsplatz systematisch zu erfassen. Die Kategorie verfolgt das Ziel, subjektive Bedeutungszuschreibungen, innere Verarbeitungsprozesse und bewusste oder unbewusste Wirkungszusammenhänge zwischen der Hochsensibilität und Entscheidungsautonomie zu untersuchen. Die Hauptkategorie besteht hierbei aus vier Subkategorien, welche nachfolgend differenziert analysiert werden:

1. Beschreibung / Funktionsweise
2. Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend
3. Hochsensibilität als Belastung / hemmend
4. Unklar / Unbewusst

Subkategorie: Beschreibung / Funktionsweise

In der Subkategorie, welche sich mit der Funktionsweise der Hochsensibilität im Kontext Entscheidungsautonomie beschäftigt, konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung
2. Soziale Wahrnehmung/Intuition

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung

(n = 3 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

Dieses Cluster wurde von 3 von 8 interviewten Personen angesprochen, von denen eine zur Gruppe Vantage und zwei zur Gruppe Vulnerabel gehören. Dabei wird beschrieben wie intensive kognitive Prozesse den Entscheidungsprozess beeinflussen.

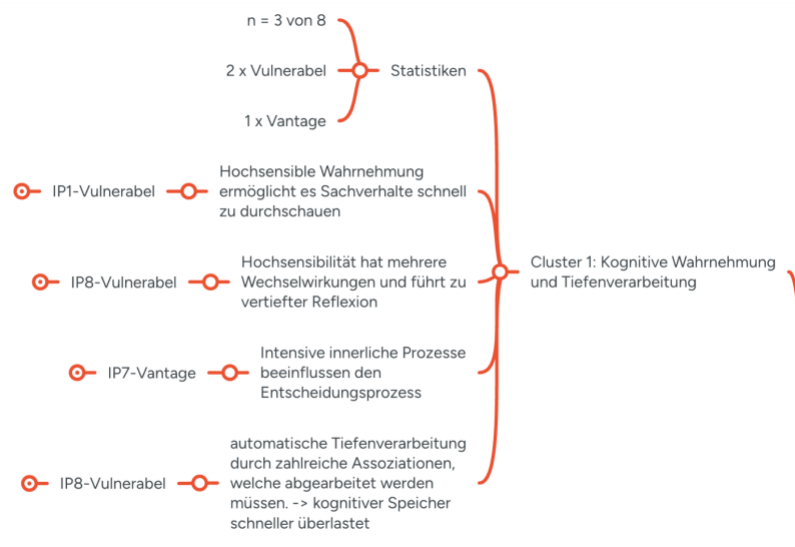


Abbildung 5. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung

IP8-Vulnerabel beschreibt, wie ihre hochsensible Kognition geprägt ist von **automatischen Assoziationsketten**: „Es ist nicht mal so ein bewusstes jetzt sitze ich hin und reflektiere, sondern es passiert ja einfach. [...] Da kommen mir gleich 10 Sachen dazu in den Sinn und dann muss ich die zuerst alle mal schnell abarbeiten, mental, bevor ich weitergehen kann.“ (IP8 – Vulnerabel, Pos. 10).

IP7-Vantage beschreibt **intensive innerliche Prozesse**, welche den Entscheidungsprozess beeinflussen „[...] ich glaube, dass das dort zum Teil wie bei mir einfach innerlich mehr passiert, bevor ich eine Entscheidung treffe. [...] selber habe ich aber das Gefühl, es ist so viel, was in mir innen selber abläuft“ (IP7-Vantage, Pos. 3)

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation)

(n = 3 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben, die interviewten Personen wie ihre intensive soziale Wahrnehmung den Entscheidungsprozess beeinflusst.

Hierbei spielt für IP3-Vulnerabel die soziale Wahrnehmung eine Rolle **im Erkennen von sozialen Spannungen oder Widerständen**, welche ihren Entscheidungsprozess beeinflussen. [...] oder ich vielleicht bei den anderen Personen spüre, es könnte vielleicht auch ein bisschen zu Widerstand kommen. Oder wenn ich jetzt zum Beispiel im Team merke, ist vielleicht die Bereitschaft-also ist vielleicht ein bisschen ein Widerstand vorhanden, den ich so ein bisschen spüre“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 8)

IP6-Vulnerabel beschreibt, wie durch die soziale Wahrnehmung ihrer Hochsensibilität **eine Fremdorientierung** einhergeht, dies bedeutet, dass die **Bedürfnisse des Gegenübers im Entscheidungsprozess im Fokus stehen** und die eigenen Bedürfnisse oftmals zu kurz kommen, was

zu gesundheitlich negativen Konsequenzen führen kann: *[...]ich bin extrem nach aussen gerichtet, und vergesse die eigenen Bedürfnisse oft dabei. Also ich mache, man sagt ja, man sollte sich entgegenkommen und ich bin dann diejenige, die über die Mitte aus die nächsten Schritte macht und nicht immer zu meinem Guten, also ja, für meine Gesundheit im Guten (IP6-Vulnerabel, Pos. 3)*

Subkategorie: Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität innerhalb von Entscheidungsautonomie als Ressource erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource
2. Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation) als Ressource

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Innerhalb dieses Clusters werden Vorteile der hochsensiblen Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung von den hochsensiblen Personen thematisiert. Hierbei thematisieren IP2-Vantage sowie IP7-Vantage die Möglichkeiten einer intensiven Reflexion, welche den Entscheidungsprozess unterstützen kann.

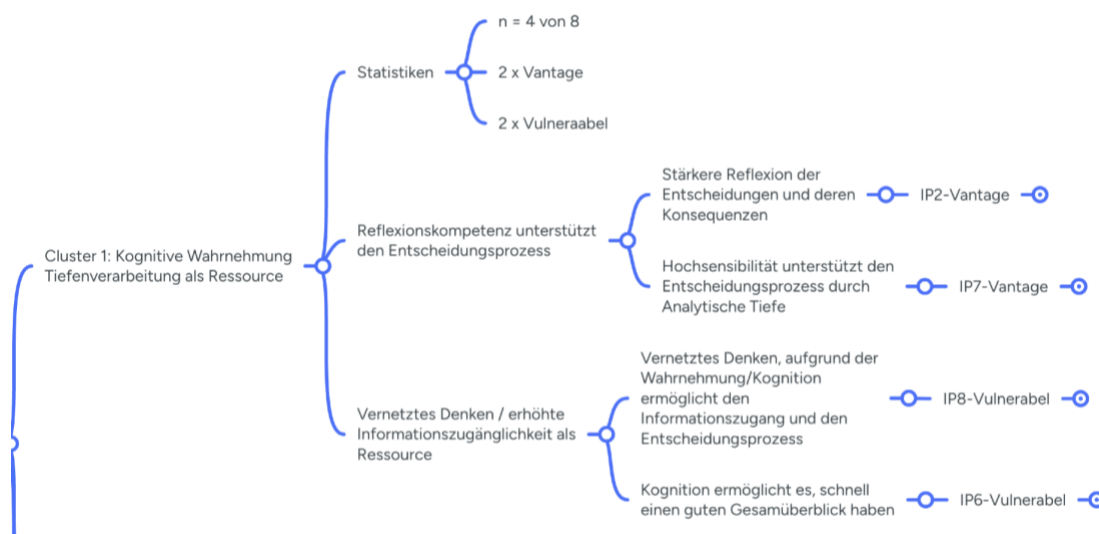


Abbildung 6. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource

IP7-Vantage beschreibt, wie diese **intensive Reflexion** dazu führt gute Entscheidungen zu treffen: *[...] ich würde sagen, im Grossen und Ganzen sind es eigentlich gute Entscheidungen, weil ich ja vieles durchdacht habe: [...]* (IP-7 Vantage, Pos. 3)

IP6-Vulnerabel beschreibt hierzu, wie die Kognition es ihr ermöglicht, **schnell einen Gesamtüberblick** zu erhalten *[...] ich denke, und das ist auch das Feedback, das ich an früheren Stellen bekommen habe, ich habe schnell einen guten Gesamtüberblick (IP 6 Vulnerabel, Pos. 3)*

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation) als Ressource

(n = 6 von 8; 4 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Dieses von Vantage-Sensitiven dominierte Cluster beschreibt, wie hochsensible Personen durch ihre soziale Intuition und Antizipation subtile zwischenmenschliche Signale wahrnehmen, diese in Entscheidungen integrieren und dadurch soziale Passung, Bedürfnisse oder Grenzen frühzeitig erkennen.

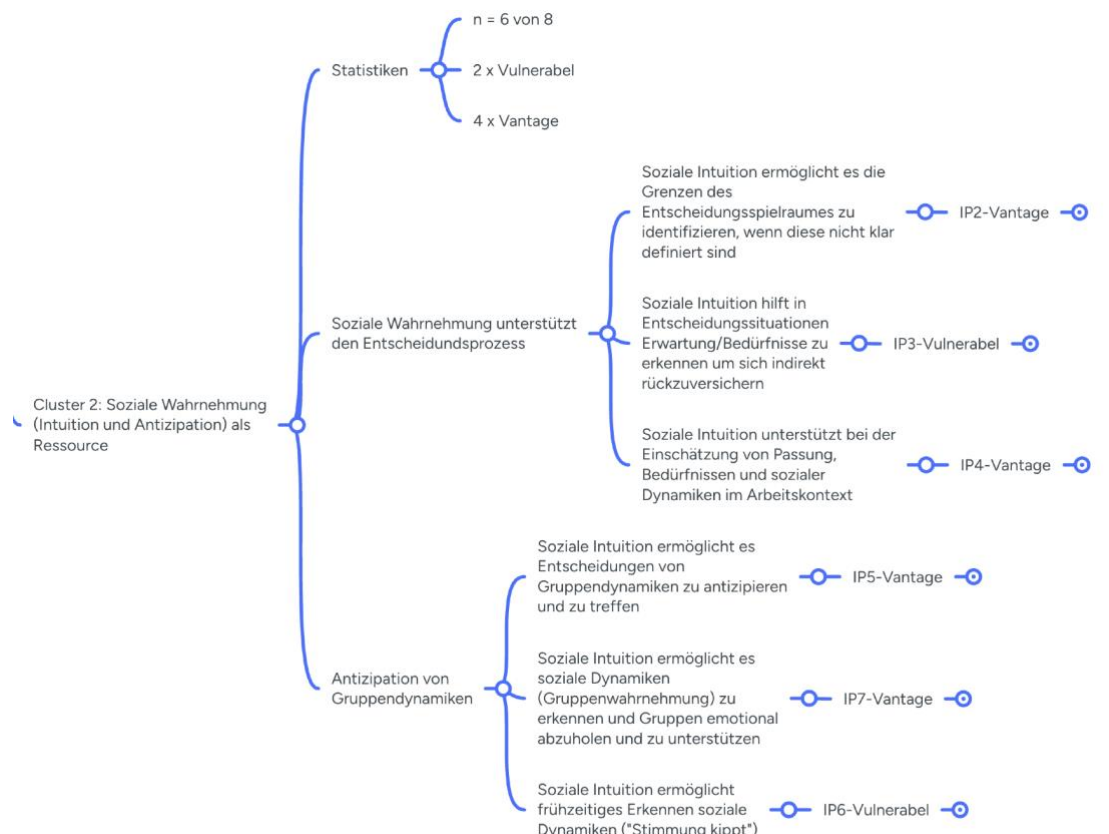


Abbildung 7. Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation) als Ressource

IP3-Vulnerabel beschreibt wie die Wahrnehmung **sozialer Signale**, die Möglichkeit einer **indirekten Rückversicherung** geben um damit Entscheidungsprozesse erleichtern können „*Wenn ich aber bei der anderen Person so ein bisschen nachfragen gehe, dann spüre ich oder merke ich manchmal auf was es rausläuft. Also ist dann die Reaktion eher gerade positiv, dann ist es auch einfacher, um gerade zu entscheiden.*“ (IP3 – Vulnerabel, Pos. 10)

Diese soziale Intuition zeigt sich auch im Kontext Personalauswahl und Ausbildung, wenn es um das Thema **soziale Passung** von potenziellen Mitarbeitenden geht. IP4-Vantage beschreibt dies „*Ich habe ein sehr gutes Gespür für andere Menschen. [...] Ich kann am Anfang schon immer sagen, klappt oder klappt nicht.*“ (IP4 – Vantage, Pos. 4)

Zudem ermöglicht die soziale Intuition **Gruppendynamiken zu antizipieren** und Entscheidungen zur Gruppenzugehörigkeit zu treffen. IP5-Vantage beschreibt dies: *„Zu spüren, von wer passt zu wem, das hilft mir dort sehr.“* (IP5 – Vantage, Pos. 5)

Die soziale Intuition ermöglicht es IP7-Vantage **soziale Dynamiken innerhalb von Gruppen zu erkennen** und die Gruppe emotional abholen zu können. IP7-Vantage beschreibt dies folgendermassen: *„Ich glaube, das kann man sagen, dass ich eigentlich eine Gruppe abholen kann [...] gerade in der Emotionalität, wo man ja immer sagt, man müsste zuerst das Feuer löschen.“* (IP7 – Vantage, Pos. 4)

Subkategorie: Hochsensibilität als Belastung / hemmend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität im Kontext Entscheidungsautonomie als Belastung erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden.

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung
2. Soziale Intuition / Antizipation als Belastung

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung im Entscheidungsprozess

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster schildern Vantage- und Vulnerabel-Sensitive eine durch Hochsensibilität bedingte intensive, oft automatische Reflexion sowie die Wahrnehmung einer Vielzahl von Optionen, Assoziationen und Reizen, welche den Entscheidungsprozess verlangsamen oder hemmen können.

IP2-Vantage beschreibt, wie eine intensive Reflexion **Entscheidungsprozesse erschweren kann**. *„Manchmal kann man auch zu viel überlegen [...], dass es manchmal noch ein bisschen einfacher gehen würde, um eine Entscheidung zu finden.“* (IP2 – Vantage, Pos. 5)

IP3-Vulnerabel beschreibt, wie die intensive Kognition mit dem Wunsch möglichst viele Entscheidungsfaktoren abzudecken, einen **hohen Aufwand an Energie und Zeit benötigt**: *„Wenn ich viel selber entscheiden kann, habe ich das Gefühl, bräuchte ich mehr Zeit und mehr Energie. [...] Ich muss möglichst viele Faktoren abdecken.“* (IP3 – Vulnerabel, Pos. 14)

IP7-Vantage schildert, die Wahrnehmung von einer **Vielfalt von Entscheidungsoptionen, was zu einer Komplexität des Entscheidungsprozesses** führen kann: *„Und durch das Sehen dieser Vielfalt wird es ja nicht einfacher, eine Entscheidung zu finden vielleicht, was man dann wirklich will“* (IP7-Vantage, Pos. 3)

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung als Belastung im Entscheidungsprozess

(n = 6 von 8; 3 x Vantage, 3 x Vulnerabel)

Dieses von Vantage- und Vulnerabel-Sensitiven beschriebene Cluster, thematisiert dass die ausgeprägte soziale Wahrnehmung (Intuition, Empathie) den Entscheidungsprozess belasten, verkomplizieren oder auch emotional aufladen kann. Hierbei stehen oftmals die Bedürfnisse anderer Personen im Fokus, wobei eigene Bedürfnisse teilweise vernachlässigt werden.

IP1-Vulnerabel beschreibt die Schwierigkeit aufgrund ihrer Hochsensibilität und Empathie, **unangenehme Entscheidungen zu treffen**, welche weitreichende Konsequenzen für andere Personen haben „*ich muss die Entscheidung treffen, dieser Mitarbeiter muss uns jetzt verlassen. Das ist keine schöne Entscheidung, die man treffen möchte. Das fällt wahrscheinlich jedem schwer und wenn man dann noch sensibel ist, also jetzt sensibel im Sinne von ich fühle, was du fühlst, ich fühle dich*“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 7)

Die soziale Wahrnehmung kann dazu führen, dass die **Bedürfnisse von anderen Personen den Entscheidungsprozess dominieren** und eigene Bedürfnisse vernachlässigt werden „*und man manchmal ein bisschen mehr für sich einstehen könnte. Für sich selber denken, nicht zu viel für andere.* (IP2-Vantage, Pos. 5)

Subkategorie: Unklar / Unbewusst

Diese Subkategorie beschreibt Fälle, in denen kein bewusster oder eindeutiger Zusammenhang zwischen der eigenen Hochsensibilität und dem Erleben von Entscheidungsautonomie bzw. Entscheidungsverhalten hergestellt wird. Die einzige interviewte Person, welche dies expliziert thematisiert, ist IP1-Vulnerabel.

Hierbei beschreibt Sie einerseits, dass Sie den Einfluss ihrer Hochsensibilität im Kontext von Entscheidungsautonomie und Entscheidungsverhalten bisher noch **nie bewusst hinterfragt** oder reflektiert hat: „*Das ist eine gute Frage, über die ich mir tatsächlich noch nie Gedanken gemacht habe. Ich hoffe, ich treffe meine Entscheidungen alle rational.*“ (Pos. 3)

Auf der anderen Seite äussert IP1-Vulnerabel **ambivalent** bezüglich einer potenziell **unbewussten Wirkungsweise** „*Ich glaube, dass meine Hochsensibilität mich da in keinster Weise beeinflusst. Ich kann aber nicht ausschliessen, dass es nicht im Hintergrund einfach läuft.*“ (Pos. 3)

Hauptkategorie: Umgang mit Entscheidungsautonomie

Im Rahmen der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse wurde die Hauptkategorie Umgang mit Entscheidungsautonomie induktiv gebildet. Diese Hauptkategorie beschreibt, wie hochsensible Personen mit Entscheidungsautonomie umgehen.

Die Hauptkategorie unterteilt sich in drei induktiv entwickelte Subkategorien, welche den Umgang mit Entscheidungsautonomie betrachten:

1. Entscheidungsstil
2. Entscheidungsgeschwindigkeit
3. Entscheidungsanspruch

Die Subkategorien differenzieren zwischen dem zugrundeliegenden Entscheidungsstil, der Geschwindigkeit der Entscheidungsfindung und dem Anspruch, den die Interviewten an ihre Entscheidungen stellen.

Subkategorie 1: Entscheidungsstil

(n = 5 von 8; 4 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

Durch die Aussagen der hochsensiblen Personen konnten unterschiedliche Vorgehensweisen bzw. Entscheidungsstile identifiziert werden, wie Entscheidungen getroffen werden.

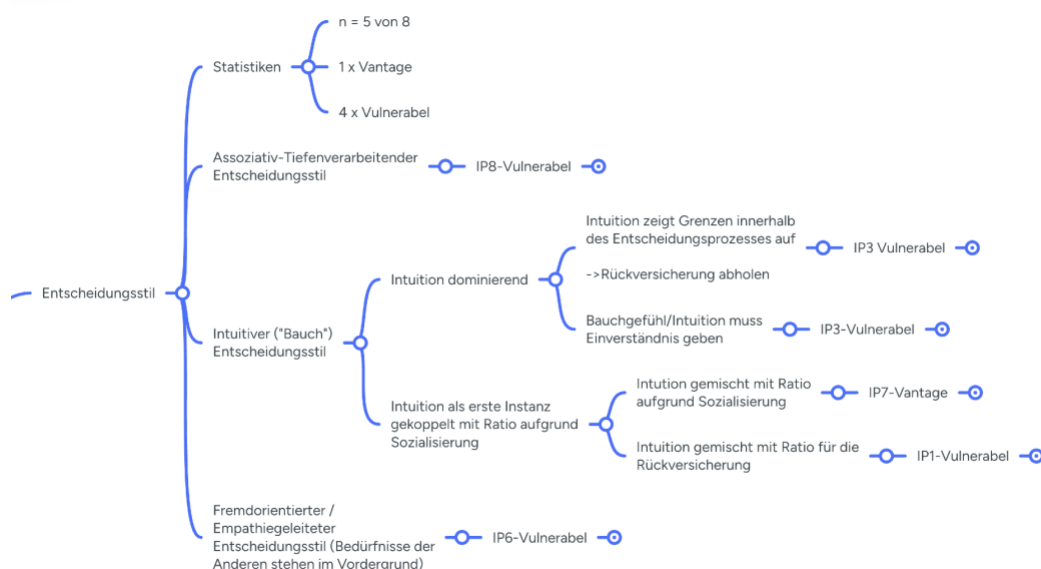


Abbildung 8. Übersicht Entscheidungsstile

IP8-Vulnerabel beschreibt einen **assoziativ-tiefenverarbeitenden Entscheidungsstil**, welcher von einer dauerhaften Kognition gekennzeichnet ist, die zahlreiche Assoziationen zuerst mental verarbeitet, bevor eine Entscheidung getroffen wird: „Also, wenn irgendwie jemand beispielsweise einen Ball oder so wirft, da kommen mir gleich 10 Sachen dazu in den Sinn und dann muss ich die zuerst alle mal schnell abarbeiten, mental, bevor ich weitergehen kann. Aber es ist nicht so, dass ich denke, jetzt muss ich hinsitzen und alles aufschreiben, was mir zu dieser Entscheidung in den Sinn kommt.“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 10)

Ein weiterer Entscheidungsstil beschreibt IP6-Vulnerabel, nämlich ein **fremdorientierter Entscheidungsstil**, welcher gekennzeichnet ist von der **Fokussierung auf die Bedürfnisse von**

anderen Personen und der Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, was negative gesundheitliche Folgen mit sich bringen kann: „*Ich bin extrem nach aussen gerichtet, und vergesse die eigenen Bedürfnisse oft dabei. Also ich mache, man sagt ja, man sollte sich entgegenkommen und ich bin dann diejenige, die über die Mitte aus die nächsten Schritte macht und nicht immer zu meinem Guten, also ja, für meine Gesundheit im Guten.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 3)

Subkategorie 2: Entscheidungsgeschwindigkeit

Innerhalb der Subkategorie Entscheidungsgeschwindigkeit konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden

1. Schnelle Entscheidungsgeschwindigkeit
2. Verlängerter Entscheidungsprozess

Cluster 1: Schnelle Entscheidungsgeschwindigkeit

(n = 4 von 8; 2 x Vulnerabel, 2 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben sich die Interviewten selbst als entscheidungsfreudig. Sie treffen Entscheidungen am Arbeitsplatz in der Regel rasch. In den Aussagen zeigen sich jedoch unterschiedliche Nuancen in der Begründung dieser schnellen Entscheidungsgeschwindigkeit.

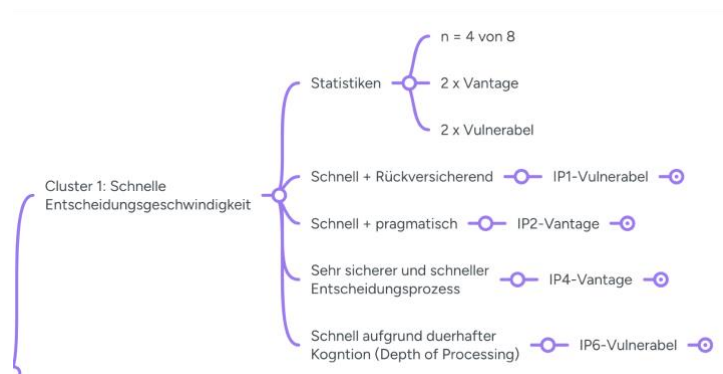


Abbildung 9. Cluster 1: Schnelle Entscheidungsgeschwindigkeit

IP6-Vulnerabel beschreibt, dass sie aufgrund ihrer **dauerhaften kognitiven Verarbeitung von Informationen schnell entscheidungsfähig ist**. Während sie etwa ein Protokoll schreibt, denkt sie bereits automatisch über relevante Konsequenzen nach. Diese permanente kognitive Aktivität („es rattert“) ermöglicht ihr, schnell zu einer begründeten Meinung zu gelangen: „*Ich bin recht entscheidungsfreudig [...] weil es bei mir eigentlich permanent rattert [...]. Dann macht es bei mir schon so, oder, auf alle Richtigen, was das für Konsequenzen hat. [...] Dann habe ich [...] recht schnell eine Meinung.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 3)

Cluster 2: Verlängerter Entscheidungsprozess

(n = 3 von 8; 2× Vulnerabel, 1× Vantage)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten, dass Entscheidungen nicht immer unmittelbar getroffen werden können, sondern sich in spezifischen Fällen deutlich verlängern. Die Gründe hierfür sind je nach Person unterschiedlich gelagert, lassen sich jedoch drei zentralen Mustern zuordnen. Einerseits der Verlängerung des Entscheidungsprozess aufgrund des Perfektionsanspruchs, der Komplexität der Entscheidung sowie der kognitiven Verarbeitung.

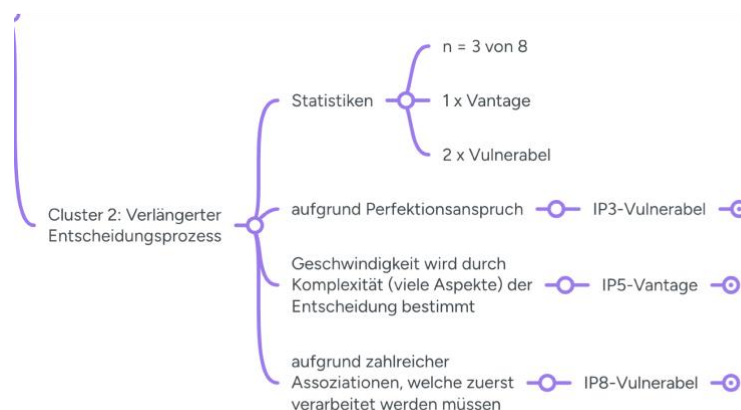


Abbildung 10. Cluster 2: Verlängerter Entscheidungsprozess

IP3-Vulnerabel schildert wie der Anspruch ein an die **perfekte Entscheidung**, den Entscheidungsprozess verlängert: „*Ich muss jetzt DIE richtige Entscheidung treffen.*“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 13)

Bei IP5-Vantage wird die Entscheidungsgeschwindigkeit durch die **Komplexität der Situation** beeinflusst. Wenn viele Aspekte bedacht werden müssen, wird der Entscheidungsprozess entsprechend länger: „*Wenn es Sachen sind, die verschiedene Aspekte haben, die man bedenken muss, dann überlege ich lieber länger.*“ (IP5-Vantage, Pos. 9)

Subkategorie 3: Entscheidungsanspruch

(n = 4 von 8; 2× Vulnerabel, 2× Vantage)

Innerhalb dieser Subkategorie konnte ein zentrales Muster identifiziert werden, welches von beiden Gruppen thematisiert wurde, nämlich ein hoher Anspruch an die getroffene Entscheidung.

IP5-Vantage beschreibt diesen **Perfektionsanspruch**, welcher zu Überlastung führen kann: „*und immer denke, oh, alles muss, muss perfekt sein. Und ja, also das würde ich als negativ sehen, dass ich mich dann manchmal überlastet habe und dass ich jetzt eher so die Grenzen setze.*“ (IP4-Vantage, Pos. 5)

IP8-Vulnerabel schildert auch diesen Perfektionsanspruch gekoppelt mit dem Wunsch die **Erwartungen von anderen Personen zu erfüllen**: „*[...] wenn man halt eher so perfektionistisch*

veranlagt ist, und es den Leuten, also, gerne recht macht, oder, also, weisst du, ein bisschen gerne die Erwartungen erfüllt von anderen, und so sehr viel Entscheidungsspielraum hat, ist ja dann auch nicht immer klar, was wird erwartet, und wie kann man das erfüllen (IP8-Vulnerabel, Pos. 21)

Subjektives Erleben von Planungsautonomie

Hauptkategorie: Erleben von Planungsautonomie

Die Hauptkategorie unterteilt sich in zwei deduktiv entwickelte Subkategorien, welche die persönliche Einschätzung und Wahrnehmung sowie das Autonomiebedürfnis beschreiben:

- 3. Einschätzung und Wahrnehmung von Planungsautonomie
- 4. Bedürfnis nach Planungsautonomie

Subkategorie: Einschätzung und Wahrnehmung von Planungsautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten 2 thematische Cluster identifiziert werden:

- 3. Planungsautonomie als wichtiger Faktor für Wohlbefinden
- 4. Generell positive Wahrnehmung von Planungsautonomie

Cluster 1: Planungsautonomie als wichtiger Faktor für Wohlbefinden

(n = 3 von 8; 3×Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive Planungsautonomie als wichtigen Faktor für ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Hierbei wurde besonders die Möglichkeit hervorgehoben Aufgaben nach individueller Kapazität, Tagesform, Bedürfnissen und Energielevel zu strukturieren.

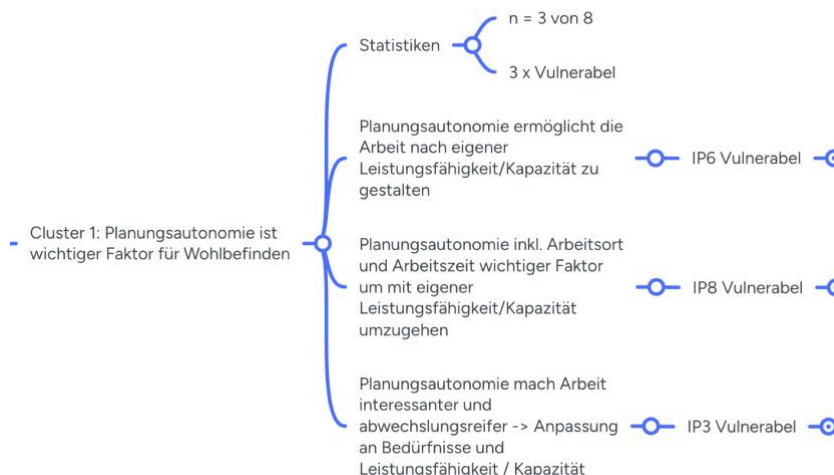


Abbildung 11. Cluster 1: Planungsautonomie als wichtiger Faktor für Wohlbefinden

IP6-Vulnerabel schätzt Planungsautonomie sehr damit sie ihre **Arbeitsaufgaben gemäss ihren Kapazitäten planen** kann: „ Ja und das schätze ich enorm. Das kommt mir sehr entgegen, weil auch so die Leistungsfähigkeit, weisst du, ich spüre das relativ gut, wenn ich die Kapazität für was habe.“ (IP6-Vulnerabel , Pos. 7)

Cluster 2: Generell positive Wahrnehmung von Planungsautonomie

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem kleineren Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive ihre positive Wahrnehmung von Planungsautonomie. Dabei wird es geschätzt, dass bei Bedarf nach Struktur oder Verbindlichkeit dies eingefordert werden kann.

IP8-Vulnerabel beschreibt, wie sie hohe **Planungsautonomie schätzt, und es präferiert keine Vorgaben von Aussen zu erhalten**. Bei Bedarf nach mehr Struktur oder Verbindlichkeit möchte sie dies einfordern können: *„Aber das wäre jetzt nicht etwas, was ich möchte, dass es von aussen vorgegeben wird. Weil wenn ich merke, ich brauche mehr Struktur oder Verbindlichkeit, dann finde ich es schön, wenn ich es selber holen oder einfordern kann oder organisieren, wie auch immer. Und ich möchte jetzt nicht unbedingt, dass es von aussen vorgegeben wird.“* (IP8-Vulnerabel, Pos. 28)

Subkategorie: Bedürfnis nach Planungsautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Hohes Bedürfnis nach Planungsautonomie
2. Situatives / Ausgewogenes Bedürfnis nach Planungsautonomie

Cluster 1: Hohes Bedürfnis nach Planungsautonomie

(n = 3 von 8; 3 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben ausschliesslich Vulnerabel-Sensitive das ausgeprägte Bedürfnis nach hoher Planungsautonomie.

Ein hohes Bedürfnis schildert IP6-Vulnerabel, hierbei ist die Planungsautonomie ein zentraler Faktor für ihr Wohlbefinden. **Die Möglichkeit zur flexiblen Umplanung ist hierbei essentiell**: *„Das kommt mir hier auch sehr sehr entgegen. Das ist auch der Grund, warum ich mich so wohlfühle [...] Wenn jetzt alle Stricke reissen, könnte man das auch mal verschieben. [...] Das ist nicht wie ein Operationssaal, wo der Patient da liegt und du musst operieren. Also, das wäre etwas, was für mich ganz schwierig ist.“* (IP6-Vulnerabel, Pos. 7)

IP1-Vulnerabel beschreibt ihr hohes Bedürfnis nach Planungsautonomie und begründet das **Einschränkungen als bevormundend** erlebt werden: *„Das kann ich besser planen, als wenn jemand sagt, du musst jetzt dies oder das machen [...], da fühle ich mich dann auch bevormundet.“* (IP1-Vulnerabel, Pos. 8)

Cluster 2: Situatives / Ausgewogenes Bedürfnis nach Planungsautonomie

(n = 3 von 8; 3 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben ausschliesslich Vantage-Sensitive das Bedürfnis nach einer situativen oder ausgewogenen Planungsautonomie.

Im Gegensatz zu Vulnerabel-Sensitiven, die fehlende Planungsautonomie mitunter als belastend oder einschränkend erleben, schildert IP4-Vantage eine **hohe Toleranz gegenüber Fremdstrukturierung**. Sie benötigt nicht zwingend weitreichende Freiräume, um sich wohlfühlen: „ *Also ein bisschen Spielraum von der Arbeitszeit ist in Ordnung, aber zu viel brauche ich da auch nicht. Also das passt schon so. Es ist sehr eingeschränkt, aber das stört mich jetzt nicht so.*“ (IP4- Vantage, Pos. 10)

IP5-Vantage beschreibt wie je nach beruflichem Kontext ein **Gleichgewicht zwischen Planungsautonomie und organisatorischen Vorgaben**: „ *es ist glaube ich auch das Gleichgewicht. Man hat ja auch noch anderes, man hat ja auch mit Leuten zu tun, man hat- aber es ist klar, gewisse Sachen, und es ist ja auch sinnhaft*“ (IP5 Vantage, Pos. 14)

Hauptkategorie: Erleben und Wirkung von Hochsensibilität im Kontext Planungsautonomie

Die Hauptkategorie wurde deduktiv gebildet, um den Einfluss der Hochsensibilität auf das Erleben von Planungsautonomie am Arbeitsplatz systematisch zu erfassen. Die Hauptkategorie besteht hierbei aus vier Subkategorien, welche nachfolgend differenziert analysiert werden:

1. Beschreibung / Funktionsweise
2. Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend
3. Hochsensibilität als Belastung / hemmend
4. Unklar / Unbewusst

Subkategorie: Beschreibung / Funktionsweise

In dieser Subkategorie, welche sich mit der Funktionsweise der Hochsensibilität im Kontext Planungsautonomie beschäftigt, konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Hochsensible Wahrnehmung beeinflusst Planung
2. Wechselwirkung zwischen Hochsensibilität und Planungsautonomie

Cluster 1: Hochsensible Wahrnehmung beeinflusst Planung

(n = 3 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster schildern die Interviewten, dass die Hochsensibilität eine erhöhte Detailwahrnehmung, tiefere Reflexionsprozesse, Erkennen von Zusammenhängen innerhalb des Planungskontextes ermöglicht, was jedoch auch teilweise zu einer erhöhten Anfälligkeit für Ablenkung durch innere Prozesse führen kann. Dadurch entstehen sowohl Stärken als auch Herausforderungen bei der Planung.

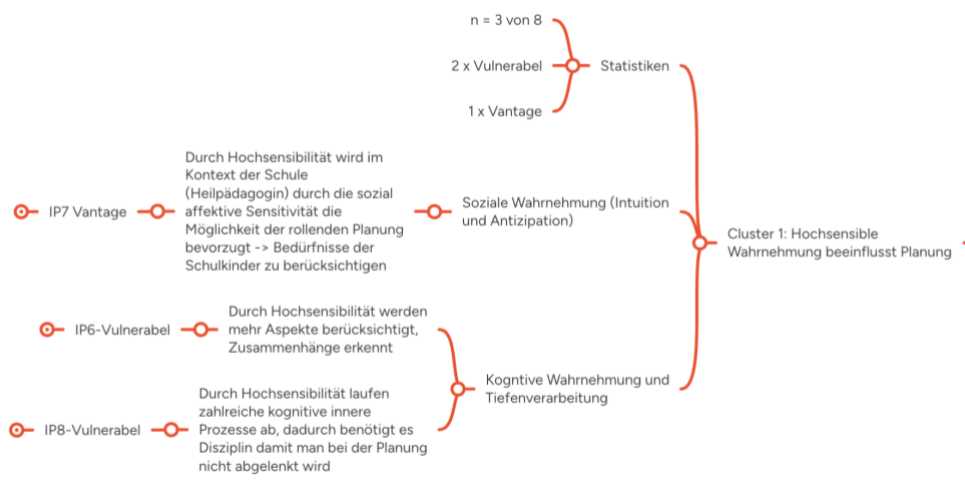


Abbildung 12. Cluster 1: Hochsensible Wahrnehmung beeinflusst Planung

IP7-Vantage schildert, dass sie durch ihre soziale Wahrnehmung und Intuition auf **zwischenmenschliche Signale** achtet und deshalb eine **flexible, rollende Planung** bevorzugt. Diese ermögliche es ihr, besser auf Bedürfnisse – in diesem Fall bei Schülern – zu reagieren: *„Und dort merke ich schon, finde ich es mega wichtig, dass ich die Möglichkeit habe, im Rollenden (Planung) zu sein, weil das dann all dem entspricht, was ich als hochsensitive Person viel mehr wahrnehme und dann auf diese Wahrnehmung auch reagieren kann. Für das Kind.“* (IP7-Vantage, Pos. 13)

Cluster 2: Wechselwirkung zwischen Hochsensibilität und Planungsautonomie

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten, die Wichtigkeit von Planungsautonomie im Arbeitsalltag, um Rücksicht auf ihre hochsensiblen Bedürfnisse zu nehmen. Gleichzeitig besteht aufgrund dieser Freiheit auch eine gewisse Gefahr von Prokrastination, wenn die eigene Verfassung instabil oder erschöpft ist. Planungsautonomie hat also eine wichtige Funktion für die Selbstregulation.

IP6-Vulnerabel schildert eindrücklich diese **Regulationsfunktion von Planungsautonomie** eindrücklich: *„Ich bin kein Morgenmensch, das ist für mich Stress pur. [...] Und ich konnte es auch, aber es hat mich einfach mehr Kraft gebraucht [...] Und dass ich das hier einfach anders legen kann, dass ich sage, ich mache mal um 10 Uhr eine Sitzung, das ist eine grosse Qualität.“* (IP6-Vulnerabel, Pos. 7)

IP5-Vantage beschreibt die Gefahr der **Flexibilität von Planungsautonomie**, aufgrund **fehlender persönlicher Verfassung** werden Aufgaben zu lange verschoben, d.h. es besteht die **Gefahr der Prokrastination**: *„[...] Es ist natürlich auch eine gewisse Gefahr, dass man es dann zu lange, danach Sachen zu lange verschiebt.“* (IP5-Vantage, Pos. 13)

Subkategorie: Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität innerhalb von Planungsautonomie als Ressource erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource
2. Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource

(n= 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive wie ihre kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung sie im Planungskontext unterstützt, durch das frühzeitige Erkennen von Zusammenhängen, das Erfassen der Gesamtsituation oder dem rechtzeitigen Antizipieren möglicher Herausforderungen.

IP6-Vulnerabel beschreibt, dass sie durch ihre hochsensible Wahrnehmung oftmals **schneller Zusammenhänge und Details** erkennt als andere weniger sensible Mitarbeitende: *„Ich glaube, was es erleichtert, ist wirklich das Vorausschauende. [...] Ich merke oft, wenn ich mit anderen Menschen Sachen bespreche, dass sie gewisse Sachen überhaupt nicht auf dem Radar haben. [...] Und ja, bei mir ist das wie vorhanden.“* (IP6-Vulnerabel, Pos. 8)

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource

(n= 1 von 8; 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreibt IP3-Vulnerabel, wie ihre soziale Feinfühligkeit hilft, bei der Aufgabenplanung durch die Wahrnehmung der Bedürfnisse und Wichtigkeit für andere beteiligte Personen. Diese intuitive soziale Wahrnehmung dient als Orientierungshilfe bei der Priorisierung der Aufgaben. IP1-Vulnerabel beschreibt dies folgendermassen: *„[...] Vielleicht ein Vorteil ist schon noch ein bisschen zum Merken oder Rauszuspüren, wie wichtig das jetzt eine Aufgabe ist auch für jemand anderen [...]. Ich denke, dort hilft vielleicht schon so ein bisschen beim Priorisieren.“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 22)

Subkategorie: Hochsensibilität als Belastung / hemmend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität innerhalb von Planungsautonomie als Belastung erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden:

1. Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung
2. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung

Cluster 1: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die hochsensiblen Personen wie die soziale Wahrnehmung im Planungskontext zur Belastung werden kann. Während diese Wahrnehmung in bestimmten Situationen eine Ressource darstellt, kann sie im Planungskontext belastend erlebt werden. Soziale Reize und Spannungen im Umfeld – wie beispielsweise ein stressbeladenes Arbeitsklima, unangenehme Interaktionen oder emotionale Spannungen – können dazu führen sich die hochsensiblen Personen weniger gut konzentrieren, Aufgaben aufschieben oder unter Stress schneller Aufgaben erledigen.

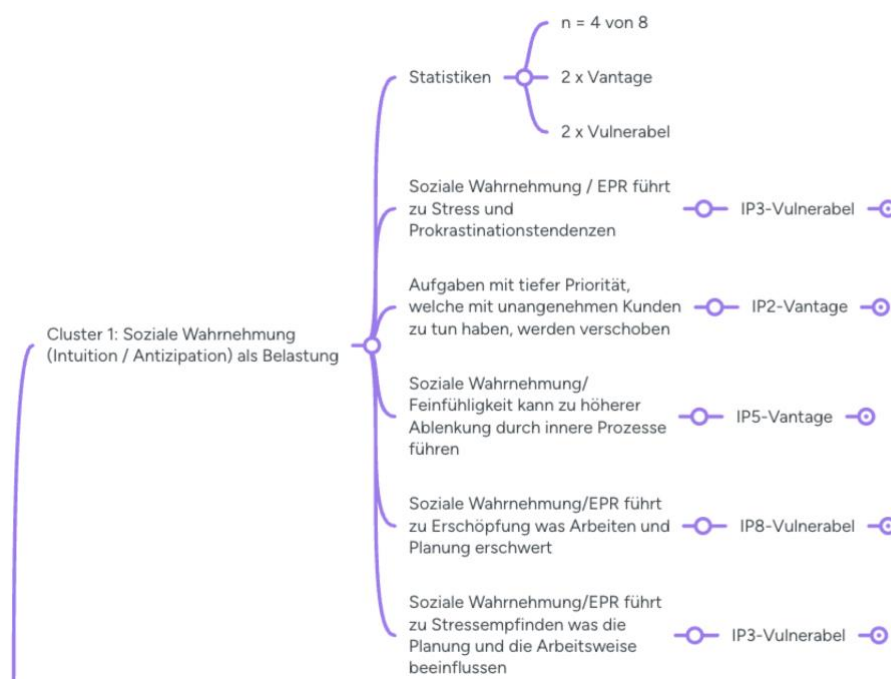


Abbildung 13. Cluster 1: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung

Vulnerabel-Sensitive schildern (IP3-Vulnerabel; IP8-Vulnerabel) eine **hohe emotionale Ansteckbarkeit**, die das **Planungsverhalten unmittelbar beeinflussen** durch **inneren Stress, Erschöpfung und Aufschiebeverhalten**: „[...] Wenn ich jetzt merke, es ist viel los, es sind so viele gestresst, dann bin ich automatisch auch gestresst [...] dann kann ich vielleicht nicht das, was ich mir jetzt für heute vorgenommen habe, erledigen [...] mache ich es entweder dann so ein bisschen gestresst [...] oder ich schiebe es dann halt auf den nächsten Tag.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 22)

Im Vergleich dazu schildern Vantage-Sensitive zwar auch, dass eine **hohe soziale Feinfühligkeit** bei unangenehmen sozialen Interaktionen zu **Aufschiebeverhalten** führen kann, jedoch **nicht von einer emotionalen Ansteckbarkeit**, wie dies Vulnerabel-Sensitive berichten: „[...] Wenn das Arbeiten sind, vielleicht mit ein bisschen unangenehmen Kunden [...] dann gehe ich dem schon eher ein bisschen aus dem Weg [...]. Also jemand, der vielleicht mehr fest rational

unterwegs ist, würde das vielleicht ein bisschen anders angehen.“

(IP2-Vantage, Pos. 7)

Cluster 2: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung

(n = 1 von 8; 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster, welches von IP1-Vulnerabel thematisiert wird, geht es darum wie die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung planungshemmend wirken können. Der Anspruch, alle Aspekte gleichzeitig zu berücksichtigen kann zu Verkomplizierungen, Unsicherheit und Verzögerung führen.

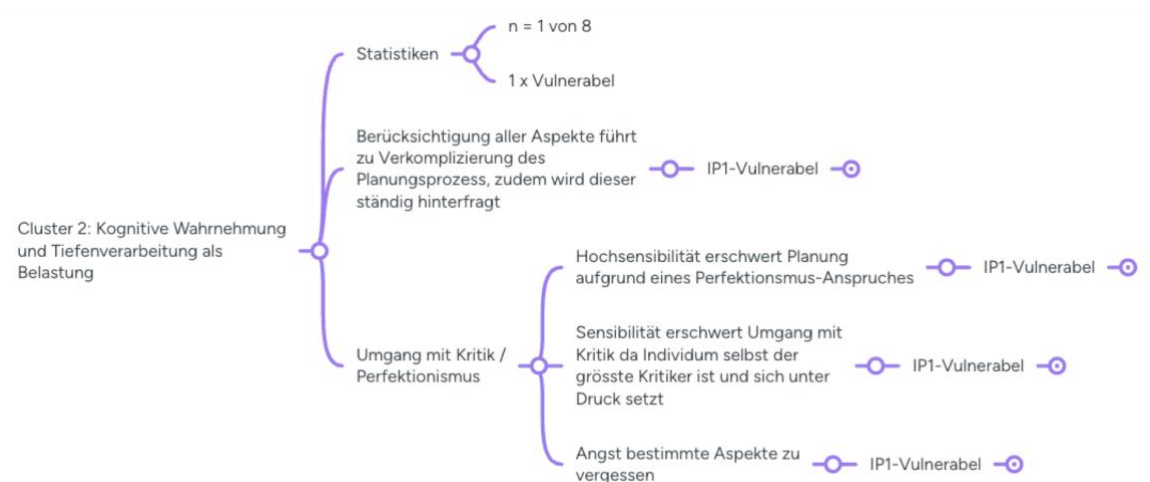


Abbildung 14. Cluster 2: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung

IP1-Vulnerabel beschreibt wie der **Anspruch alle Aspekte zu berücksichtigen** den Planungsprozess erschweren: *„Also ich als hochsensibler Mensch möchte immer alle Aspekte mit einbezogen haben in die Planung. Und manchmal stehen sich dann die Aspekte so im Weg gegenseitig, wo es dann etwas komplizierter macht. [...] Ich glaube, dass man einfach komplizierter die Dinge macht und plant, als sie eigentlich sein müssten. Und das hinterfrage ich dann aber auch wieder. Ich hinterfrage das. Mache ich das richtig?“* (IP1-Vulnerabel, Pos. 8)

Subkategorie: Unklar / Unbewusst:

Innerhalb dieser Subkategorie, welche Fälle beschreibt, in welchem kein bewusster oder eindeutiger Zusammenhang zwischen der eigenen Hochsensibilität und dem Erleben von Planungsautonomie hergestellt wird, konnte ein inhaltliches Cluster identifiziert werden:

1. Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität

Cluster 1: Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität

(n = 3 von 8; 2x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster schildern drei Interviewte, dass Ihnen der Einfluss ihrer Hochsensibilität im Planungskontext nicht bewusst oder nicht klar greifbar ist. Die Aussagen deuten darauf hin, dass die Hochsensibilität im Arbeitsalltag bzw. im Planungskontext nicht immer explizit reflektiert wird.

In den Aussagen ist ersichtlich, dass einige Interviewte wie beispielsweise IP3-Vulnerabel ihre **Hochsensibilität im Kontext von Planung/Planungsautonomie erstmals im Interview reflektierten**: „Das sind wie noch spannende Fragen, weil ich mir das so wie noch nie so überlegt habe.“ (*IP3-Vulnerabel, Pos. 20*)

Hauptkategorie: Umgang mit Planungsautonomie

Diese Hauptkategorie wurde induktiv gebildet. Diese Hauptkategorie beschreibt, wie hochsensible Personen mit Planungsautonomie umgehen. Sie unterteilt sich in zwei induktiv entwickelte Subkategorien, welche den Umgang mit Planungsautonomie beleuchten:

1. Planungsstil
2. Planungsanspruch

Die Subkategorien differenzieren zwischen dem zugrundeliegenden Planungsstil und dem Anspruch, den die Hochsensiblen an ihre Planung stellen.

Subkategorie 1: Planungsstil

Innerhalb dieser Subkategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Situativer, kurzfristiger Planungsstil
2. Strukturierender und entlastender Planungsstil

Cluster 1: Situativer, kurzfristiger Planungsstil

(n = 5 von 8; 4 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Dieses Cluster beschreibt einen situativ-flexiblen, eher kurzfristigen Umgang mit Planung, der vor allem von Vantage-Sensitiven thematisiert wurde. Dabei wird Planung nicht als starrer Prozess verstanden, sondern als anpassungsfähige Struktur, die Freiraum für tagesformabhängige Entscheidungen und spontane Priorisierung lässt oder auch um flexibel die Planung anzupassen, um auf Bedürfnisse von anderen Personen eingehen zu können.



Abbildung 15. Cluster 1: Situativer, kurzfristiger Planungsstil

Hierbei kann dieser situative-kurzfristige Planungsstil **aufgrund eines hohen Workload** begründet sein, wie dies IP2-Vantage beschreibt: „[...] Manchmal ist es dann so ein bisschen [...] man mehr am Feuerlöschen ist, sage ich mal. [...] das, was gerade am meisten brennt, quasi, muss erledigt sein.“ (IP2-Vantage, Pos. 7)

Auf der anderen Seite kann dieser situative-kurzfristige Planungsstil genutzt werden um **flexibel auf die aktuelle Tagesform** einzugehen um beispielsweise anspruchsvollere Aufgaben zu verschieben, wie die IP3-Vulnerabel beschreibt: „[...] bin aber auch eben dadurch irgendwie dann auch ein bisschen flexibler und merke jetzt, wie wenn ich gerade auf etwas nicht so, sagen wir mal, irgendeine so eine Denkaufgabe ist und ich mag irgendwie gerade nicht, dann bin ich wie genug flexibel und kann sagen, okay, dann mache ich das morgen. Heute mache ich etwas Einfaches oder so.“ (IP3 Vulnerabel, Pos. 21)

Cluster 2: Strukturierender und entlastender Planungsstil

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem kleineren Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive, dass sie im Arbeitskontext einen strukturgebenden und bewusst entlastenden Planungsstil verfolgen. Hierbei erfüllt die Planung eine strukturierende und regulierende Funktion, um Stress, Reizüberforderung und Kontrollverlust zu vermeiden.

IP8-Vulnerabel beschreibt, wie sie einen strukturierten Planungsstil verfolgt mit einem besonderen Fokus auf die **Reduktion von kognitiver Belastung**. Dieser Planungsstil hilft ihr bei der Durchführung der Arbeitsaufgaben: „[...] Ich versuche mir auch dort so Klarheit zu geben, indem

ich dann immer die Aufgaben nicht zu gross formuliere [...] ich versuche eigentlich möglichst viel kognitive Ressourcen frei zu halten mit guter Planung [...], dass ich dann auch nicht noch am Anfang der Aufgabe überlegen muss, was muss ich jetzt genau machen.“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 34)

Subkategorie 2: Planungsanspruch

(n = 4 von 8; 2× Vulnerabel, 2× Vantage)

Innerhalb dieser Subkategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Hoher Anspruch an Planung
2. Situativer Anspruch an Planung

Cluster 1: Hoher Anspruch an Planung

(n = 3 von 8; 3 x Vulnerabel)

In diesem Cluster, beschreiben Vulnerabel-Sensitive besonders hohe Ansprüche an ihre eigene Planung zu stellen. Dabei zeigen die Interviewten ein deutliches Bedürfnis nach Vollständigkeit, Detailliertheit und Verlässlichkeit ihrer Planungen. Auffällig ist dabei ein starker innerer Leistungs- oder Perfektionsanspruch, der eng mit der hochsensiblen Informationsverarbeitung verknüpft zu sein scheint.

Ein besonders eindrückliches Beispiel für diesen **hohen Anspruch** an die Planung schildert IP1-Vulnerabel. Sie beschreibt, wie sie beim Erarbeiten eines Plans **unter grossem innerem Druck** steht nichts zu vergessen: *„[...] da muss ich jetzt einen Plan erarbeiten [...] Und da tue ich mir schwer, weil ich das Gefühl habe, ja, ich darf bloss nichts vergessen. Ich möchte nichts vergessen. Obwohl das nicht in Stein gemeisselt ist. Also man kann ja damit arbeiten.“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 8)*

Cluster 2: Situativer Anspruch an Planung

(n = 1 von 8; 1 x Vantage)

Dieses Cluster wurde von einer vantage-sensitiven Person thematisiert und beschreibt einen kontextabhängigen, anpassungsfähigen Anspruch an Planung. IP7-Vantage betont, dass ihr Planungsstil nicht festgelegt ist, sondern sich je nach Aufgabenstellung, sozialen Gegebenheiten und Teamdynamik verändert.

IP7-Vantage beschreibt und reflektiert den situativen Anspruch an die Planung. Sie **passt ihren Detaillierungsgrad je nach Planungspartner oder Zielsetzung flexibel an** und wechselt zwischen grober Orientierung und detaillierter Planung – je nachdem, was situativ angemessen ist: *„[...] Ich würde sagen, es kommt sehr auf die Situation an. [...] Bin ich am Planen mit anderen zusammen? Wie merke ich, ist das Bedürfnis der anderen, was sind die Erfahrungen?“ (IP7-Vantage, Pos. 14)*

Erleben von Methodenautonomie

Hauptkategorie: Erleben von Methodenautonomie

Die Hauptkategorie unterteilt sich in zwei deduktiv entwickelte Subkategorien, welche die persönliche Einschätzung und Wahrnehmung sowie das Autonomiebedürfnis beschreiben:

1. Einschätzung und Wahrnehmung von Methodenautonomie
2. Bedürfnis nach Methodenautonomie

Subkategorie: Einschätzung und Wahrnehmung von Methodenautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten 4 thematische Cluster identifiziert werden:

1. Herausforderungen im Umgang mit Methodenautonomie
2. Kontextabhängige Bedeutung von Methodenautonomie
3. Methodenautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit
4. Methodenautonomie fördert Umgang mit Hochsensibilität

Cluster 1: Herausforderungen im Umgang mit Methodenautonomie

(n = 4 von 8; 2xVulnerabel, 2xVantage)

In diesem Cluster schildern die Interviewten, dass sie Methodenautonomie zwar grundsätzlich positiv einschätzen, jedoch auch als **anstrengend, unsicher** oder teilweise **überfordernd** erleben. Hierbei werden auch die Vorteile von vorgegebenen Strukturen genannt, welche Orientierung und Sicherheit geben können.

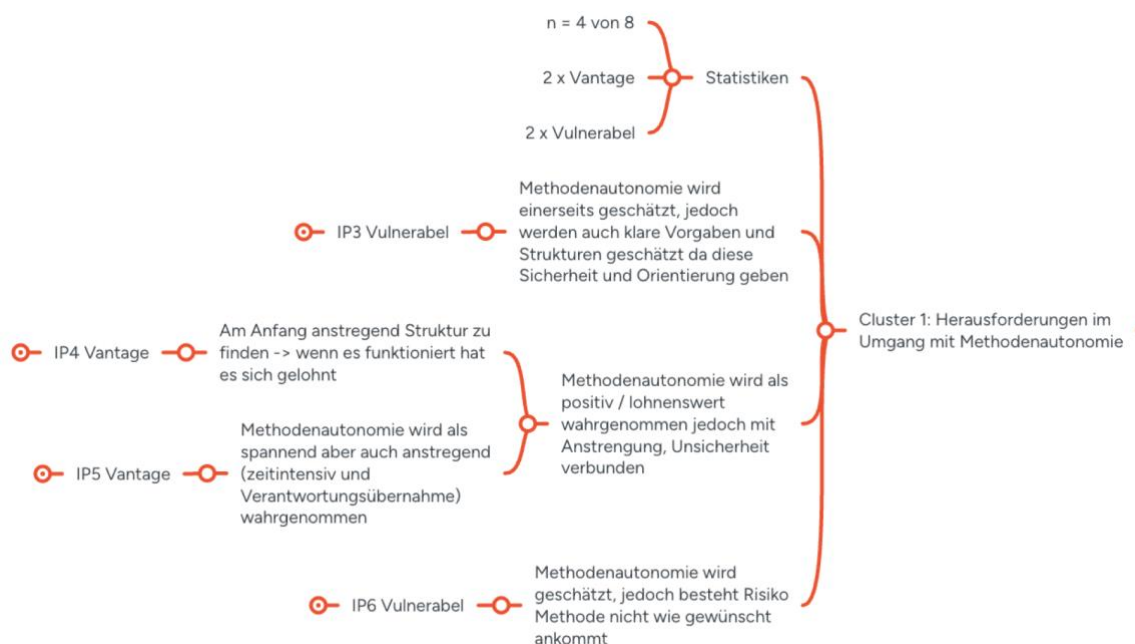


Abbildung 16. Cluster 1: Herausforderungen im Umgang mit Methodenautonomie

Diese ambivalente Wahrnehmung von Methodenautonomie schildert IP3-Vulnerabel eindrücklich, einerseits **schätzt sie Methodenautonomie** auf der anderen Seite beschreibt sie wie ihr rechtliche **Vorgaben und Strukturen Orientierung und Sicherheit** geben, was sie sehr schätzt: *„Ein bisschen beides. Ich habe schon gerne eine Struktur und auch Vorgaben, dass ich mich wie auch an dem orientieren kann. [...] So rechtliche Sachen finde ich [...] habe ich sehr gerne, weil es ist wie alles festgehalten und ich weiss, wie ich vorgehen muss, und es ist wie klar definiert.“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 28)

Cluster 2: Kontextabhängige Bedeutung von Methodenautonomie

(n = 4 von 8; 2 x Vulnerabel, 2 x Vantage)

In diesem Cluster, beschreiben die Interviewten, dass Methodenautonomie kontextabhängig ist. Hierbei spielt der Aufgabentyp eine wichtige Rolle, wenn es um kreative, empathische oder schnell zu lösende Aufgaben geht, ist Methodenautonomie wichtig, bei administrativen Aufgaben ist Methodenautonomie weniger relevant.

IP3-Vulnerabel beschreibt, wie ihr **Methodenautonomie hilft, um kreative Aufgaben** zu erledigen: *„[...] Ich glaube vor allem bei so Sachen, wenn es darum geht, kreativ sein zu müssen. [...] Dann ist es manchmal einfacher, wenn man es einfach auf seine eigene Art machen kann.“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 30)

Cluster 3: Methodenautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit

(n = 3 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster wird von den Interviewten beschrieben, wie Methodenautonomie es ermöglicht die eigenen Fähigkeiten einzubringen, sich mit der Arbeitsweise zu identifizieren, effizient zu sein und sich kreativ und persönlich zu entfalten.

IP8-Vulnerabel beschreibt, wie Methodenautonomie nebst **effizientem Arbeiten** auch die **Möglichkeit von persönlicher Entwicklung** ermöglicht: *„[...] weil ich finde zum einen kann man Methoden wählen, wo man irgendwie effizient, also wo einem gut liegt, wo man effizient vorwärtskommt, und zum anderen kann ja freie Methodenwahl auch Entwicklungsmöglichkeiten bedeuten.“* (IP8 Vulnerabel, Pos. 52)

Cluster 4: Methodenautonomie fördert Umgang mit Hochsensibilität

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben vulnerabel sensitive Personen, wie Methodenautonomie sie unterstützt die Hochsensibilität mit passenden Arbeitsweisen gewinnbringend einzusetzen, Arbeitsweisen zu wählen welche ihren hochsensiblen oder neurodivergenten Bedürfnissen entsprechen.

IP8-Vulnerabel beschreibt anschaulich, wie die Methodenautonomie es ermöglicht, die eigene **Hochsensibilität produktiv einzusetzen** – insbesondere durch ihre visuelle Arbeitsweise, welche mittels Methodenautonomie genutzt werden kann: *„Also ich glaube, etwas, was [...] sich positiv auswirkt, dass man die Hochsensibilität wie gewinnbringend einsetzen kann, ist, ich arbeite mega viel visuell [...] Und ich schätze es mega, kann ich so viel visualisieren.“* (IP8-Vulnerabel, Pos. 45)

Subkategorie: Bedürfnis nach Methodenautonomie

Innerhalb dieser Subkategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Hohes Bedürfnis nach Methodenautonomie
2. Situatives Bedürfnis nach Methodenautonomie

Cluster 1: Hohes Bedürfnis nach Methodenautonomie

(n = 3 von 8; 3 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten ein hohes Bedürfnis nach Methodenautonomie, welche sie eng mit ihrer Persönlichkeit, Identität oder beruflichen Selbstverwirklichung in Zusammenhang bringen. Die Möglichkeit, die Arbeitsweise selbst zu wählen, wird als zentral für Motivation und berufliche Zufriedenheit erlebt.

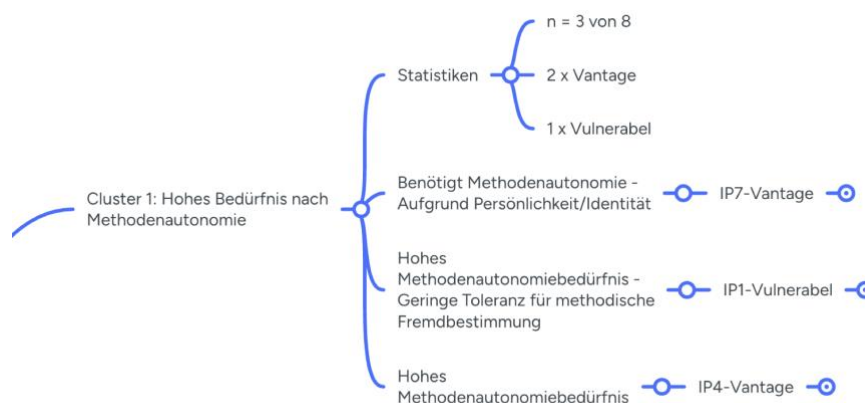


Abbildung 17. Cluster 1: Hohes Bedürfnis nach Methodenautonomie

Besonders eindrücklich schildert IP4-Vantage die hohe Bedeutung von Methodenautonomie. Die **tiefe Methodenautonomie** in ihrer aktuellen Tätigkeit wird als so frustrierend erlebt, dass sich daraus ein **expliziter Wunsch nach beruflicher Selbständigkeit** entwickelt, hat. Hierbei ist die Wichtigkeit der Methodenautonomie für die Identität ersichtlich: *„Deshalb möchte ich jetzt auch so auf meinen Weg in die Selbstständigkeit, ich möchte mich nirgends anschließen, sondern ich möchte ein paar Dinge sammeln, die ich gut finde und mir selbst was zusammenbauen. [...] Ich tue mir immer schwer, wirklich mich in ein strenges Konzept einzuordnen. [...] Und da versuche ich jetzt aus mehreren Bereichen was zusammenzustellen, wo ich denke, das passt jetzt für mich so.“* (IP4-Vantage, Pos. 13)

Cluster 2: Situatives Bedürfnis nach Methodenautonomie

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten ein situatives Bedürfnis nach Methodenautonomie, das vom Kontext, der sozialen Relevanz oder persönlicher Bedeutung abhängig ist. In bestimmten hochstandardisierten Umfeldern wird Methodenautonomie als ineffizient wahrgenommen.

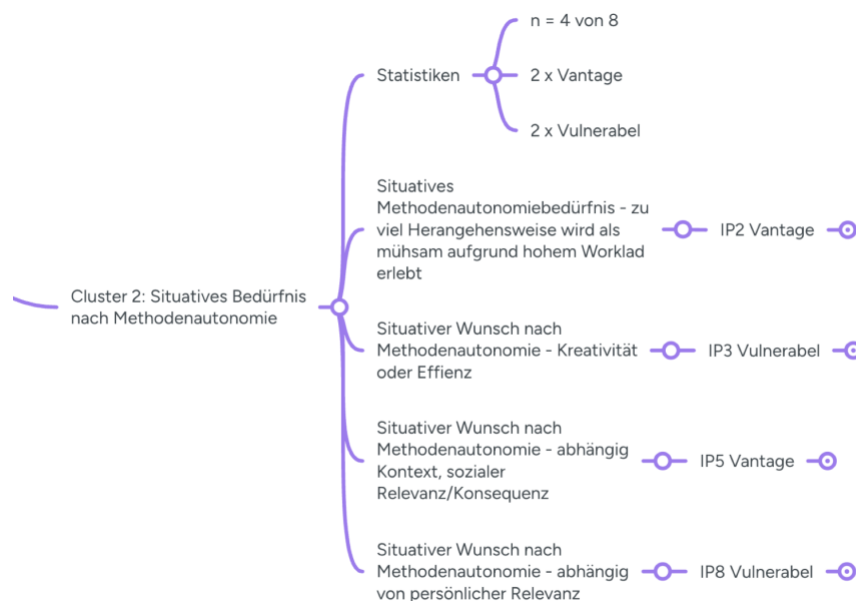


Abbildung 18. Cluster 2: Situatives Bedürfnis nach Methodenautonomie

IP8-Vulnerabel beschreibt dieses situative Bedürfnis nach Methodenautonomie eindrücklich. Für **Aufgaben, welche eine tiefe persönliche Relevanz** haben oder wenig bedeutungsvoll erlebt werden, spielt die **Methodenautonomie keine wichtige Rolle**: „Also, ich würde sagen (..), so irgendwelche Prozesse, so Admin-Prozesse. Das ist jetzt für mich persönlich nicht so mega relevant, weil ich dort nicht so viel zu tun habe damit. [...] Also weisst du, ob man jetzt die Spesen in Tool X oder Tool Y eingibt, ist mir wirklich eigentlich egal.“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 13)

Hauptkategorie: Erleben und Wirkung von Hochsensibilität im Kontext Methodenautonomie

Die Hauptkategorie wurde deduktiv gebildet, um den Einfluss der Hochsensibilität auf das Erleben von Methodenautonomie am Arbeitsplatz systematisch zu erfassen. Die Hauptkategorie besteht hierbei aus vier Subkategorien, welche nachfolgend differenziert analysiert werden:

1. Beschreibung / Funktionsweise
2. Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend
3. Hochsensibilität als Belastung / hemmend
4. Unklar / Unbewusst

Subkategorie: Beschreibung / Funktionsweise

In dieser Subkategorie, welche sich mit der Funktionsweise der Hochsensibilität im Kontext Methodenautonomie beschäftigt, konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung
2. Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation)

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung

(n = 6 von 8; 4 x Vulnerabel, 2 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben primär Vulnerabel-Sensitive das Zusammenspiel von Hochsensibilität und Methodenautonomie als kognitiv intensiv und stark involvierend. Dabei schildern sie, dass sie sich in methodische Entscheidungen tief eindenken, diese häufig hinterfragen und reflektieren. Zudem ist diese hochsensible Kognition innerhalb des Methodenkontextes teilweise gekoppelt mit einem Perfektionsanspruch und einer schnelleren Erschöpfung aufgrund der intensiven Wahrnehmung.

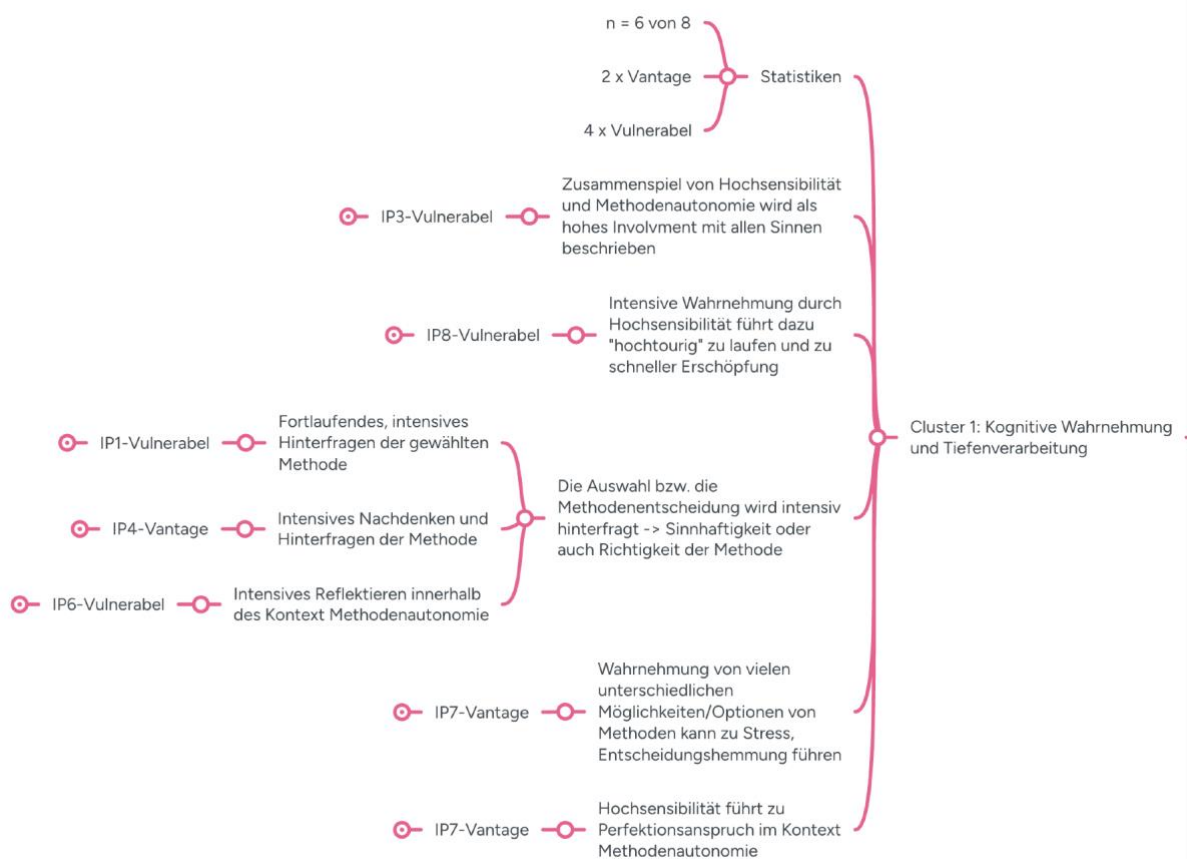


Abbildung 19. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung

Ein zentrales Merkmal innerhalb dieses Clusters ist die **ausgeprägte kognitive Tiefe**, die sich in einem **fortlaufenden intensiven Hinterfragen** der gewählten Methode äußert. Dies beschreiben

IP1-Vulnerabel, IP6-Vulnerabel, IP4-Vantage innerhalb des Clusters. IP1-Vulnerabel schildert diesen Prozess eindrücklich: „*Ich hinterfrage und hinterfrage und hinterfrage. Und ich kann da nicht einfach nur tun, während ich tue. Ich habe die Entscheidung getroffen, das so zu tun, wie ich es tun möchte. Und während ich es tue, frage ich mich, ist das der richtige Weg? Soll ich das wirklich so tun? Oder soll ich es doch anders tun?*“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 12)

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation)

(n = 1 von 8; 1 x Vantage)

In diesem kleinen Cluster beschreibt IP5-Vantage, wie die soziale Wahrnehmung den Umgang mit Methodenautonomie beeinflusst. Hierbei liegt der Fokus darauf eine Methode zu wählen, welche primär den Bedürfnissen der betroffenen Personen entsprechen oder sich positiv auf diese auswirkt. Das methodische Vorgehen ist somit stark nach aussen orientiert (Fremdorientierung).

IP5-Vantage beschreibt diese **Fremdorientierung bei der Methodenwahl** eindrücklich: „*[...] ich probiere immer die Stimmung aufzunehmen oder zu überlegen, wie wirkt sich das nachher aus und wie ist das nachher für die Leute. Ich lege auf das sehr viel Gewicht und ich merke aber, dass nicht alle so funktionieren wie ich.*“ (IP5-Vantage, Pos. 17)

Subkategorie: Hochsensibilität als Ressource / ermöglichend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität innerhalb von Methodenautonomie als Ressource erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource
2. Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource

(n= 2 von 8; 2 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben Vantage-Sensitive wie ihre kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung sie im Methodenkontext unterstützt, durch die intuitive Erkennung von passenden Methoden sowie durch eine vorausschauende Denkweise.

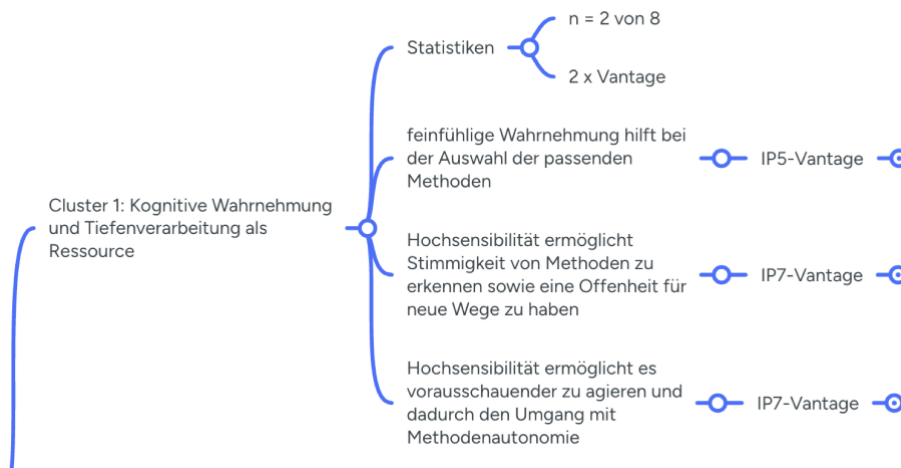


Abbildung 20. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource

IP7-Vantage beschreibt, wie ihre hochsensible Kognition sie in der Methodenwahl unterstützt durch die **Wahrnehmung von Stimmigkeit/Passung** der jeweiligen Vorgehensweise: „[...] *Ich glaube, also was mich sicher unterstützt, ist halt so meinem Gefühl nachzugehen, wenn ich merke, etwas fühlt sich nicht stimmig an und dort herauszufinden, an was das hängt [...] und dadurch vielleicht auch eine gewisse Offenheit für andere Wege auszuprobieren.*“ (IP7-Vantage, Pos. 24)

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource

(n= 2 von 8; 1 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten wie ihre soziale Wahrnehmung als wichtige Ressource beim methodischen Handeln erlebt wird. Hochsensible Personen betonen, dass diese ausgeprägte Wahrnehmung, insbesondere im Hinblick auf Stimmungen, unausgesprochene Bedürfnisse und Gruppendynamiken helfen die Methodenwahl flexibel und bedürfnisgerecht zu gestalten.

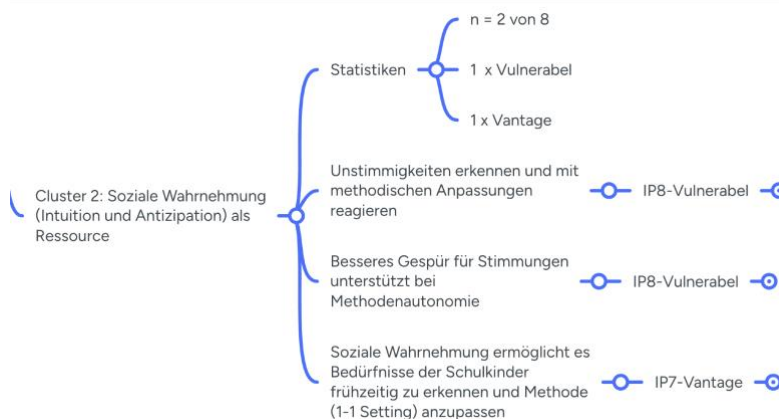


Abbildung 21. Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource

IP8-Vulnerabel beschreibt das Potenzial der sozial-affektiven Wahrnehmung innerhalb eines Workshop-Settings. **Wahrgenommene Unstimmigkeiten werden antizipiert** und führen zu methodischen Anpassungen: *„Also, beispielsweise wie irgendwie, zum Beispiel, wenn ich einen Workshop moderiere und ich merke, irgendetwas ist wirklich im Raum, dann spreche ich es an, oder dann wähle ich andere Methoden [...] Also ich würde sagen, es kann schon die Methodenwahl beeinflussen, aber mehr halt so in der Zusammenarbeit jetzt mit anderen.“* (IP8-Vulnerabel, Pos. 50)

Subkategorie: Hochsensibilität als Belastung / hemmend

In dieser Subkategorie, welche betrachtet in welchen Situationen die Hochsensibilität im Kontext Methodenautonomie als Belastung erlebt wird, konnten zwei inhaltliche Cluster identifiziert werden:

1. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung
2. Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung

Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung

(n = 4 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

Dieses Cluster beschreibt, wie die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung hochsensibler Personen im Kontext Methodenautonomie auch belastende Effekte haben kann.

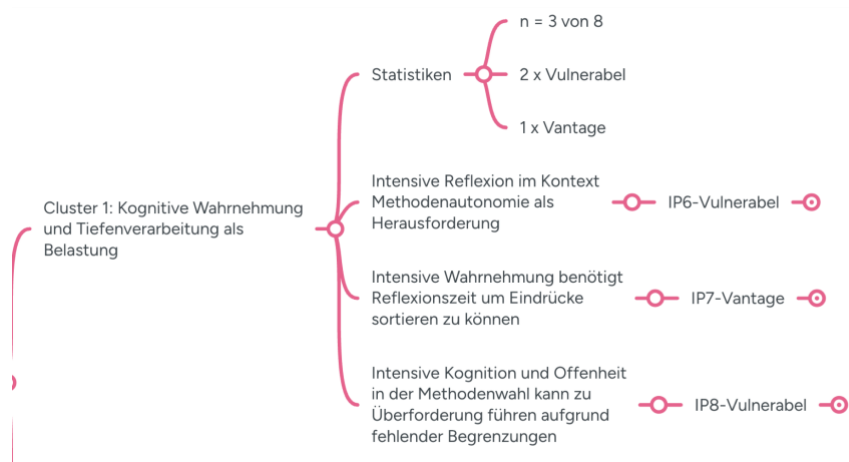


Abbildung 22. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung

Besonders eindrücklich schildert IP8-Vulnerabel diese belastenden Effekte der kognitiven Tiefenverarbeitung. Die **fehlende Begrenzung bei der Methodenwahl** und ihr intensives **assoziatives Denken** können zu **Überforderungen im methodischen Prozess führen**: *„Ja, es fehlt wie so die Begrenzung nachher. Und weil man eben nachher vielleicht, wie auch so mit diesen Assoziationen so viele Sachen in den Sinn kommen, wo ich, keine Ahnung, im zweiten Bachelor-Semester einmal gehört habe, könnte ich dies ja auch nochmals nachlesen, ist es wie nachher auch*

*schwierig, weil man irgendwie vielleicht besser auch sieht, was man eben danach alles nicht macht.“
(IP8-Vulnerabel, Pos. 22)*

Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung

(n = 1 von 8; 1 x Vantage)

In diesem Cluster, welches von IP1-Vulnerabel thematisiert wird, geht es darum wie die intensive soziale Wahrnehmung und Berücksichtigung der Bedürfnisse anderer, dazu führen kann sich in dieser Fremdorientierung zu verlieren und hierdurch die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt werden.

IP5-Vantage beschreibt diesen **Verlust des Selbstbezuges und die Gefahr zu wenig auf die eigenen Bedürfnisse zu achten** eindrücklich: „[...] *das ist das ist so ein bisschen die Gefahr drin oder die Schwäche finde ich, wenn man dann so fest spürt und dann versucht auf andere einzugehen, dass man dann dann irgendwo (..) zu wenig auf sich schaut und zu wenig schaut was brauche ich jetzt.“ (IP5-Vantage, Pos. 17)*

Subkategorie: Unklar / Unbewusst:

Innerhalb dieser Subkategorie, welche Fälle betrachtet, in denen kein bewusster oder eindeutiger Zusammenhang zwischen der eigenen Hochsensibilität und dem Erleben von Methodenautonomie hergestellt wird, konnte ein inhaltliches Cluster identifiziert werden:

1. Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität

Cluster 1: Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität

(n = 4 von 8; 2x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster zeigt sich, dass die Rolle der Hochsensibilität im Kontext Methodenautonomie von mehreren Interviewten als unklar oder unbewusst erlebt wird. Hierbei wird vermutet, dass die Wahl der Arbeitsmethode mit der Hochsensibilität zusammenhängen könnte durch Vermeiden von bestimmten Arbeitsweisen oder der unbewussten Vorwegnahme.

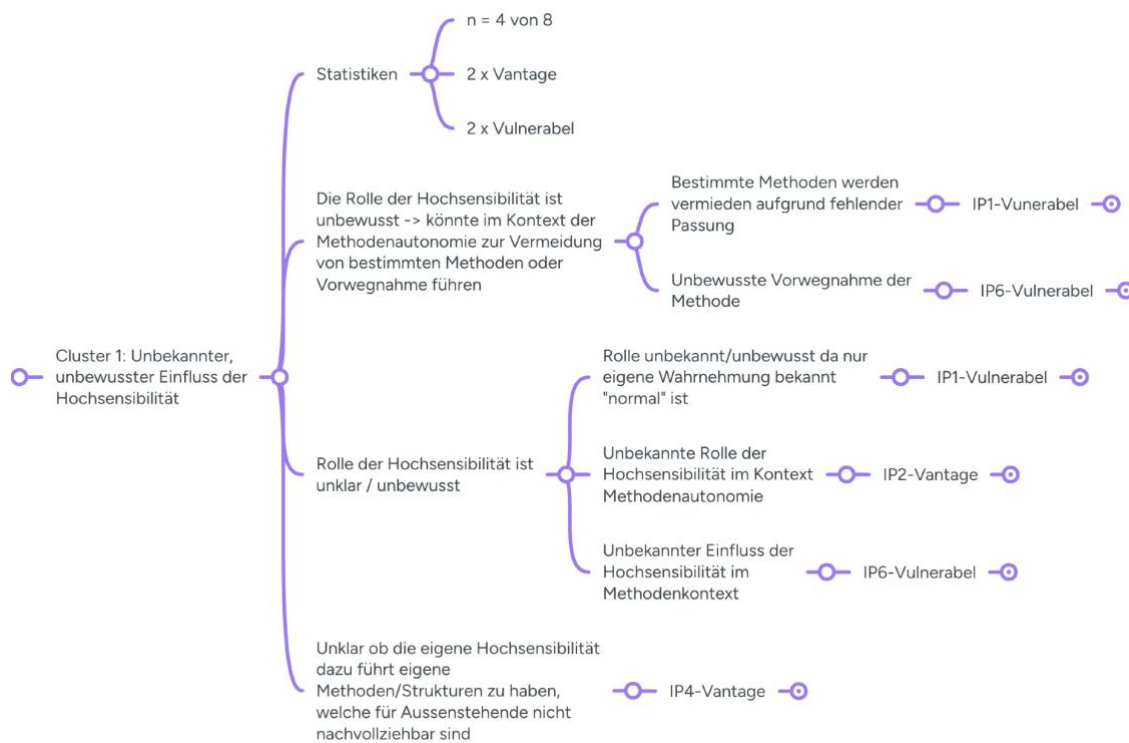


Abbildung 23. Cluster 1: Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität

IP1-Vulnerabel schildert wie die **Wahl der Arbeitsmethoden** unbewusst mit der Hochsensibilität zusammenhängen könnten, indem **Methoden vermieden** werden, welche für die hochsensible Person unangenehm sein könnten: „*Es ist vielleicht auch ein Vermeidungsding, ja. [...] wenn ich grelle Lichter nicht mag oder wenn ich es nicht mag, wenn der Stift auf dem Papier kratzt, dann werde ich automatisch auf dem Tablet schreiben [...]. Das mag schon zur Vermeidung so mit reinspielen. [...] Unterbewusst, weil mich das gestört hat und ich deswegen das anders mache.*“ (IP1 Vulnerabel, Pos. 11)

Ähnliches schildert IP6-Vulnerabel, nämlich dass **bestimmte Methodenoptionen** im **Unterbewusstsein gar nicht erst in Betracht** zieht (Vorwegnahme), weil sie diese als unangenehm wahrnimmt: „*Ich glaube, ich mache das noch häufig unbewusst. [...] Ich habe das noch gar nie so hinterfragt, aber wenn du mir das so spiegelst, dann habe ich das Gefühl, dass ich das im Unterbewusstsein oft vorwegnehme. [...] Also zum Beispiel genau so Sitzungsplanung. Da schaue ich dann genau, welchen Raum ich buche.*“ (IP6 Vulnerabel, Pos. 13)

Hauptkategorie: Umgang mit Methodenautonomie

Diese Hauptkategorie wurde induktiv gebildet und beschreibt, wie hochsensible Personen mit Methodenautonomie umgehen. Sie unterteilt sich in zwei induktiv entwickelte Subkategorien, welche den Umgang mit Methodenautonomie betrachten:

1. Methodenstil
2. Methodenanspruch

Die Subkategorien differenzieren zwischen dem zugrundeliegenden Methodenstil und dem Anspruch, den die Interviewten an ihre Methodik stellen.

Subkategorie 1: Methodenstil

Innerhalb dieser Subkategorie konnten ein thematisches Cluster identifiziert werden:

1. Methodenstil beeinflusst von hochsensibler Wahrnehmung

Cluster 1: Methodenstil beeinflusst von hochsensibler Wahrnehmung

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die interviewten Personen, dass der Methodenstil stark geprägt ist von der hochsensiblen Wahrnehmung. Dabei zeigen sich zwei Muster: erstens das intensive Hinterfragen und Durchdenken der Vorgehensweise (kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung) und zweitens eine Stimmungs- beziehungsbezogene Feinabstimmung im methodischen Vorgehen (Soziale Intuition und Antizipation).

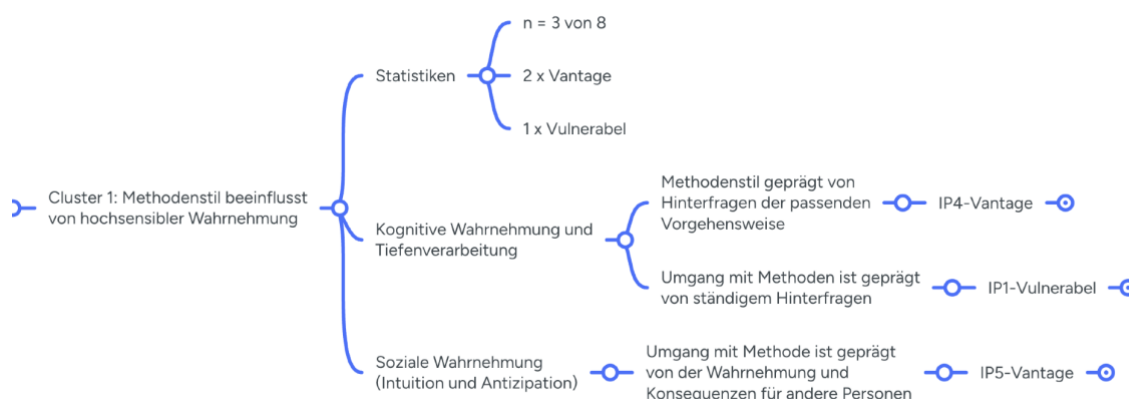


Abbildung 24. Cluster 1: Methodenstil beeinflusst von hochsensibler Wahrnehmung

Ein besonders eindrückliches Beispiel für **tiefenverarbeitendes methodisches Hinterfragen** liefert IP1-Vulnerabel. Sie beschreibt, wie sie getroffene methodische Entscheidungen **während der Ausführung permanent infrage stellt**: „Ja, ich hinterfrage und hinterfrage und hinterfrage. [...] Ich habe die Entscheidung getroffen, das so zu tun, wie ich es tun möchte. Und während ich es tue, frage ich mich, ist das der richtige Weg? [...] Oder soll ich es doch anders tun?“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 12)

IP5-Vantage auf der anderen Seite beschreibt die **sozial-affektive Sensitivität** im Umgang mit Methoden. Sie beschreibt hierbei, dass sie methodische Entscheidungen nicht spontan oder beliebig trifft, sondern dabei **stark auf die Stimmung, Wirkung und soziale Konsequenzen** achtet: „ [...] ich probiere immer die Stimmung aufzunehmen oder zu überlegen, wie wirkt sich das nachher aus

und wie ist das nachher für die Leute. Ich lege auf das sehr viel Gewicht und ich merke aber, dass nicht alle so funktionieren wie ich.“ (IP5-Vantage, Pos. 17)

Subkategorie 2: Methodenanspruch

(n = 4 von 8; 2× Vulnerabel, 2× Vantage)

Innerhalb dieser Subkategorie konnte ein thematisches Cluster identifiziert werden:

1. Perfektionsanspruch, welcher mit Hochsensibilität assoziiert, wird

Cluster 1: Perfektionsanspruch, welcher mit Hochsensibilität assoziiert, wird

(n = 1 von 8; 1 x Vantage)

In diesem Cluster, beschreibt IP7-Vantage einen besonders hohen Anspruch an die methodische Passung und Wirksamkeit. Hierbei wird dieser hohe Anspruch (Perfektionsanspruch) mit der Hochsensibilität assoziiert.

IP7-Vantage reflektiert, dass dieser **hohe Anspruch an die perfekte Methode** möglicherweise mit der **Hochsensibilität zusammenhängt**. Hierbei möchte sie auch sicherstellen, dass die anderen betroffenen Menschen die Methode gut finden: „[...] *Ich glaube, es hat ein Stück weit auch damit zu tun, wie sensitiv jemand ist, dass der Perfektionsanspruch da ist. Und der ist verbunden mit Selbstsicherheit [...] Glaube ich daran, dass es funktioniert? Glaube ich daran, dass die anderen es gut finden?*“ (IP7-Vantage, Pos. 27)

4.4 Fragestellung 2 – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten

Hauptkategorie: Auswirkungen von Entscheidungsautonomie auf Einstellungen und Verhalten

Die Hauptkategorie Auswirkungen von Entscheidungsautonomie auf Einstellungen und Verhalten wurde deduktiv gebildet. Die theoretische Grundlage bildet hierbei das JCM von Hackman und Oldham (1976), welches postuliert, dass hohe Autonomie über den psychologischen Zustand der Erlebten Verantwortlichkeit motivationale Auswirkungen hat.

Die Hauptkategorie unterteilt sich in zwei deduktive entwickelte Subkategorien, die sich an dem Autonomiegrad (hoch vs. tief) orientieren:

1. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie
2. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei tiefer Autonomie

Subkategorie 1: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie

Diese Subkategorie erfasst, welche positiven, ambivalente oder negativen Auswirkungen aus dem Erleben hoher Entscheidungsautonomie resultieren. Die Aussagen wurden in folgende evaluative Subsubkategorien differenziert:

1. Positive Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie
2. Ambivalente Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie
3. Negative Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie

Subsubkategorie 1: Positive Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden

1. Erleben von Selbstwirksamkeit
2. Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation

Cluster 1: Erleben von Selbstwirksamkeit

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Ein zentrales Thema im Zusammenhang mit hoher Entscheidungsautonomie ist das Erleben von Selbstwirksamkeit. 3 von 8 interviewten Personen, davon 2 aus der Gruppe Vantage und 1 Person aus der Gruppe Vulnerabel, schildern, dass ein hoher Entscheidungsspielraum zum Erleben von Selbstwirksamkeit führt, dies zeigt sich in einem Gefühl von wirksam zu sein, etwas in den Gang zu setzen und gebraucht zu werden.

IP1-Vulnerabel schildert wie hohe Entscheidungsautonomie ihre **Effektivität und Engagement** steigert: „*Und ich bin wirklich am lebhaftesten und am effektivsten, wenn ich so meine Arbeit machen kann und das Ding einfach läuft.*“ (IP1 – Vulnerabel, Pos. 7)

Cluster 2: Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Vantage- und Vulnerabel-Sensitive beschreiben einen Zusammenhang zwischen hoher Entscheidungsautonomie und einer erhöhten Arbeitszufriedenheit und gesteigerter Motivation. Entscheidungsautonomie dient hierbei als wichtiger Motivationsfaktor, welcher durch Vertrauen, Einflussmöglichkeiten, individueller Schwerpunktsetzung gefördert gestützt wird.

IP2-Vantage begründet die Steigerung der Motivation und Arbeitszufriedenheit, mit dem **entgegengebrachten Vertrauen** durch die hohe Entscheidungsautonomie: „*Also eben, weil das Vertrauen da ist und ich selbstständig dann mir die Arbeiten einplanen kann und mit den Kunden arbeiten, das gibt mir grosse Zufriedenheit.*“ (IP2-Vantage, Pos. 6)

Eine interessante Differenzierung schildert noch IP8-Vulnerabel nämlich die **Motivationssteigerung bei kleineren Entscheidungen** - „Also, wenn es so kleine Sachen sind, wie ich moderiere jeweils, so unsere Teammeetings, und da mache ich manchmal so eine Check-in-Übung, und da entscheide ich einfach selber, was ich machen will, und das ist natürlich motivierend“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 20)

Subsubkategorie 2: Ambivalente Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In zwei der acht Interviews wurde hohe Entscheidungsautonomie sowohl als positiv als auch als belastend erlebt. Diese ambivalente Wahrnehmung zeigt, dass Entscheidungsautonomie – obwohl sie einerseits mit Selbststeuerung, Handlungsspielraum und Motivation assoziiert wird – gleichzeitig auch Verantwortungsdruck, Unsicherheit und emotionale Anspannung hervorrufen kann.

IP3-Vulnerabel schildert diese ambivalenten Auswirkungen, zwischen **Handlungsspielraum, Verantwortlichkeit, Anspannung und Unsicherheit** eindrücklich: „Ich habe dann wie das Gefühl, ich bin dann so ein bisschen freier, aber es ist dann auch wie so ein bisschen eine Nervosität. [...] Es ist schon noch – also auf die eine Seite ist es schön, dass man viel selber entscheiden kann, man ist dann halt aber auch wie verantwortlich für die Entscheidungen, die man trifft [...] gewisse Entscheidungen – vielleicht für die einen dann nicht so gut sind – also, dass sie nicht einverstanden sind oder nicht so optimal sind. [...] Ja, also so zwiespalten irgendwie.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 11)

IP4-Vantage schildert die Auswirkungen auch ambivalent **zwischen positivem Erleben und Überlastung** aufgrund eigener Perfektionsansprüche: „Ich fand es positiv [...] Es gab dahingehend vielleicht ein bisschen Schwierigkeiten, dass ich mich selber oft überlastet habe, weil ich so ein bisschen workaholic bin und immer denke, oh, alles muss, muss perfekt sein [...] dass ich mich dann manchmal überlastet habe.“ (IP4-Vantage, Pos. 5)

Subsubkategorie 2: Negative Auswirkungen von hoher Entscheidungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden

1. Entscheidungsdruck durch hohe Entscheidungsautonomie
2. Verantwortungsdruck

Cluster 1: Entscheidungsdruck

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Ein zentrales Thema, welches von Vantage- und Vulnerabel-Sensitiven geschildert wurde, ist das eine hohe Entscheidungsautonomie auch zu Entscheidungsdruck führen kann. Die Aussagen weisen darauf hin, dass die Entscheidungsautonomie einerseits Handlungsmöglichkeiten eröffnet, jedoch auch ein Gefühl von Last, Überforderung oder Perfektionsanspruch hervorrufen kann.

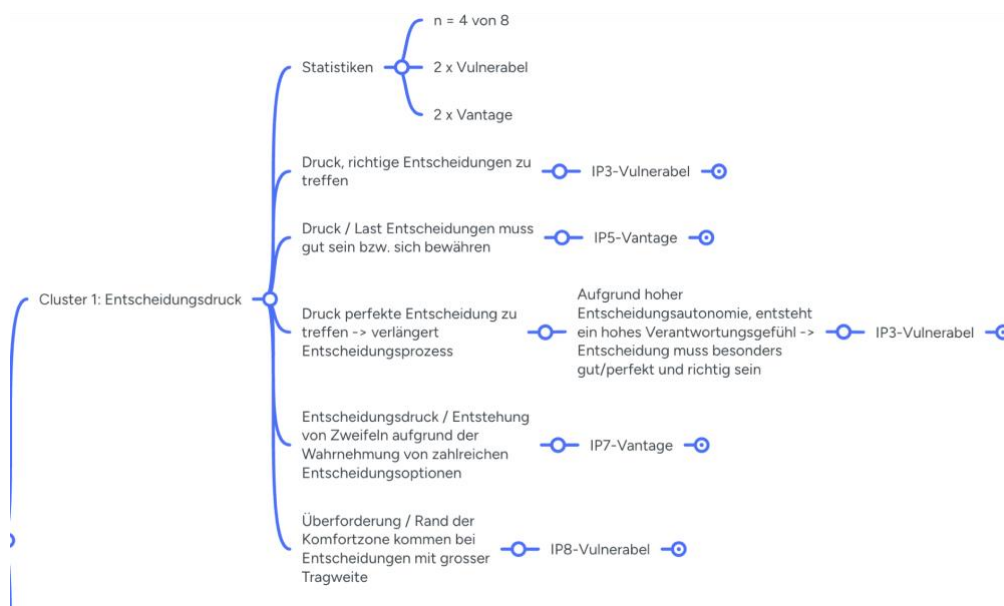


Abbildung 25. Cluster 1: Entscheidungsdruck

Die Interviewten beschreiben, dass in Situation mit hoher Entscheidungsautonomie, besonders stark mit den Konsequenzen der Entscheidung auseinandersetzen. Hierbei stellen Sie sich die Frage, ob die Entscheidung richtig, vertretbar oder gut genug war. Hierbei besteht die Gefahr eines Perfektionsdrucks, sowie Tendenzen zur Verlangsamung des Entscheidungsprozesses aufgrund Zweifel oder der Wahrnehmung von vielfältigen Entscheidungsmöglichkeiten.

IP5-Vantage beschreibt die **Last**, welche durch den **Anspruch** an eine **gute Entscheidung** entstehen kann: „*es ist nachher schon eine Last, von, es muss sich dann schon auch bewähren, ich habe schon den Anspruch, dass die Entscheidung gut ist.*“ (IP5-Vantage GW, Pos. 11)

Cluster 2: Verantwortungsdruck

(n = 4 von 8; 3 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Neben dem Entscheidungsdruck, welcher durch hohe Entscheidungsautonomie entstehen kann, beschreiben in diesem Cluster primär Vantage-Sensitive auch einen Verantwortungsdruck, welcher mit hoher Entscheidungsautonomie einhergehen kann. Hierbei kann dieser Verantwortungsdruck aufgrund eines hohen Anspruches an sich selbst, aufgrund eines Verantwortungsgefühl gegenüber von Anspruchsgruppen oder aufgrund von Entscheidungen, welche nicht wie gewünscht herauskommen entstehen.

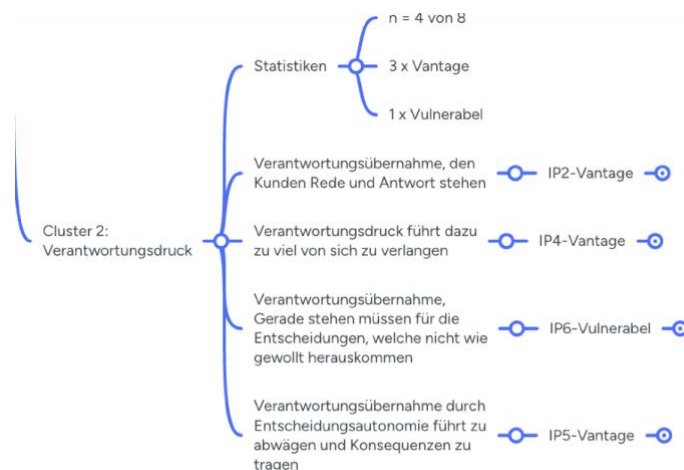


Abbildung 26. Cluster 2: Verantwortungsdruck

IP4-Vantage beschreibt wie diese mit hoher Entscheidungsautonomie verbundene **Verantwortungsgefühl**, zu einem inneren Druck führt, sich selbst **besonders hohe Anforderungen** zu stellen: „*Und das Negative ist für mich eher das, dass ich dann von mir schon fast zu viel verlange. So dass ich mich dann selber zu sehr unter Druck setze. Das würde ich jetzt als negativ beschreiben.*“ (IP4-Vantage, Pos. 6)

Auch IP6-Vulnerabel beschreibt diesen **Verantwortungsdruck**, insbesondere auch im Nachgang einer Entscheidung, **falls deren Ausgang nicht wie gewünscht verlaufen** ist: „*Ja, der Nachteil ist, dass du nachher für deinen Entscheid gerade stehen musst (lacht) [...] Aber wenn du selber eine Entscheidung fällst, die nachher nicht so wie gewollt herauskommen, dann ja.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 5)

Subsubkategorie 2: Negative Auswirkungen von tiefer Entscheidungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten drei thematische Cluster identifiziert werden

1. Motivationsverlust
2. Emotionale Auswirkungen und Selbstwert

Cluster 1: Motivationsverlust

(n = 4 von 8; 2 x Vantage; 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben Vantage- und Vulnerabel-Sensitive, wie tiefe Entscheidungsautonomie zu Verlust von Arbeitszufrieden und Arbeitsmotivation führen kann. Dabei zeigt sich, dass eingeschränkte Entscheidungsautonomie die Selbstwirksamkeit untergraben und hiermit demotivieren. Dieser Motivationsverlust kann auch mit dem Rückgang der Produktivität einhergehen. Zudem kann dieser Motivationsverlust auch entstehen, wenn vorgegebene Entscheidungen nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen.

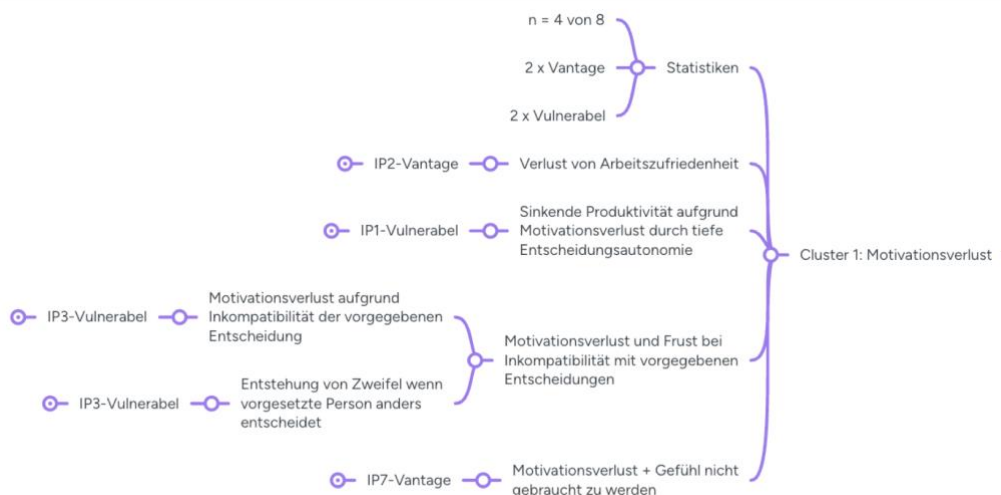


Abbildung 27. Cluster 1: Motivationsverlust

IP1-Vulnerabel schildert, wie sich fehlende Entscheidungsautonomie **negativ auf die Arbeitsmotivation** auswirkt und hierdurch auch die eigene **Produktivität leidet**: „[...] Also ich merke, wie ich demotiviert werde, wenn mein Arbeitgeber in meinen Arbeitsbereich rein entscheiden möchte. Das demotiviert mich, [...] das nimmt mir meine Lust an der Arbeit und dann entsprechend bin ich auch weniger produktiv, [...]“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 7)

IP3-Vulnerabel beschreibt den Motivationsverlust, welcher durch die **Vorgabe von Entscheidungen** entsteht, **welche nicht den eigenen Vorstellungen entsprechen**: „[...] wenn man ja für mega viele Sachen immer eine Entscheidung abholen muss und es ist immer eine andere Entscheidung, als man es selber treffen würde, ist es sehr demotivierend.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 14)

Cluster 2: Emotionale Auswirkungen und Selbstwert

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster thematisieren die Interviewten negative Auswirkungen tiefer Entscheidungsautonomie auf das emotionale Erleben – etwa Gefühle von Enge, Kontrolle oder Frustration. Zudem schildern Interviewte auch das fehlende Entscheidungsautonomie auch den Selbstwert negativ beeinflussen kann, etwa durch ein Gefühl von nicht gut genug zu sein.

IP2-Vantage schildert wie fehlende Entscheidungsautonomie das **Vertrauensverhältnis**, zwischen den vorgesetzten Personen und ihr **negativ beeinflussen** würde: „[...] dass ich natürlich jetzt mit meinen Vorgesetzten und meinen Chefen eigentlich halt vertrauensbasiert arbeite. Und das wäre für mich irgendwie eingeschränkt. Wenn ich das dann nicht hätte.“ (IP2-Vantage, Pos. 5)

Hauptkategorie: Auswirkungen von Planungsautonomie auf Einstellungen und Verhalten

Die Hauptkategorie Auswirkungen von Planungsautonomie auf Einstellungen und Verhalten wurde deduktiv gebildet. Die theoretische Grundlage bildet hierbei das JCM von Hackman und

Oldham (1976), welches postuliert, dass hohe Autonomie über den psychologischen Zustand der Erlebten Verantwortlichkeit motivationale Auswirkungen hat.

Die Hauptkategorie unterteilt sich in zwei deduktiv entwickelte Subkategorien, die sich an dem Autonomiegrad (hoch vs. tief) orientieren:

1. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie
2. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei tiefer Autonomie

Subkategorie 1: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie

Diese Subkategorie erfasst, welche positiven oder negativen Auswirkungen aus dem Erleben hoher Planungsautonomie resultieren. Die Aussagen wurden in folgende evaluative Subsubkategorien differenziert:

1. Positive Auswirkungen von hoher Planungsautonomie
2. Negative Auswirkungen von hoher Planungsautonomie

Subsubkategorie 1: Positive Auswirkungen von hoher Planungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten drei thematische Cluster identifiziert werden

1. Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation
2. Erleben von Selbstwirksamkeit
3. Steigerung des Wohlbefindens

Cluster 1: Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation

(n = 5 von 8; 3 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Bei 5 der 8 interviewten Personen, darunter 3 Vantage- und 2 Vulnerabel-Sensitive, zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen hoher Planungsautonomie und dem Erleben von Arbeitszufriedenheit und Motivation. Planungsautonomie dient hierbei als wichtiger Motivationsfaktor, welcher durch Vertrauen, Einflussmöglichkeiten, individueller Schwerpunktsetzung gefördert gestützt wird.

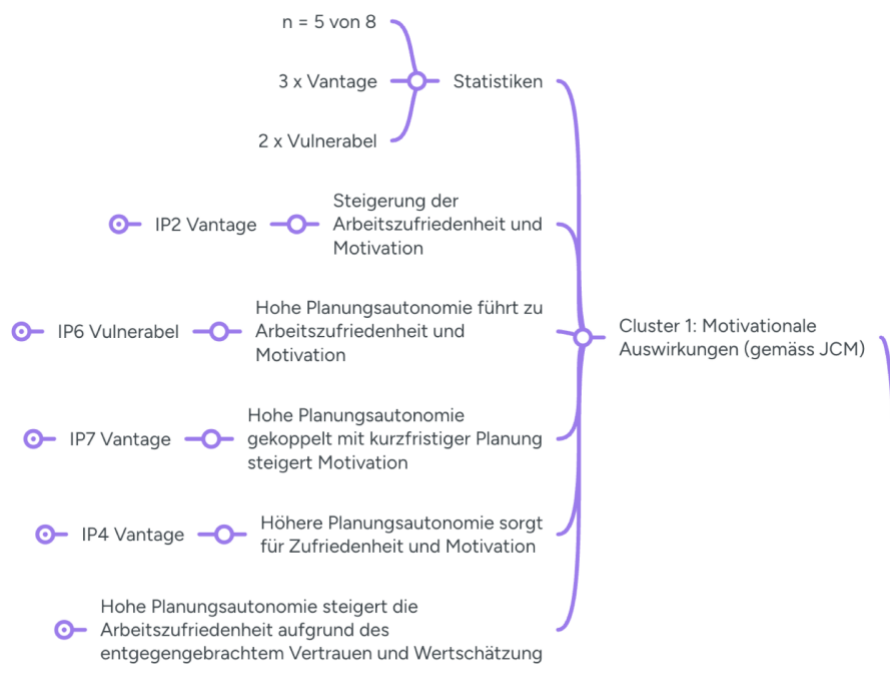


Abbildung 28. Cluster 1: Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation

IP2-Vantage schildert, wie die Planungsautonomie **ihre Arbeitsmotivation steigert**: „*dadurch dass ich den Spielraum habe und mir dies so einplanen kann, ist das eigentlich kein Problem. Es stärkt mich eigentlich mehr in der Motivation.*“ (IP2-Vantage, Pos. 8)

IP1-Vulnerabel begründet die Steigerung von Arbeitszufriedenheit und Motivation durch das **entgegengebrachte Vertrauen und Wertschätzung der Organisation**, welches durch die ihr zur Verfügung gestellte Planungsautonomie signalisiert wird: „*Es macht mich tatsächlich sehr zufrieden, weil es ja wieder zeigt, dass mein Arbeitgeber mir vertraut und mich wertschätzt.*“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 9)

IP7-Vantage differenziert bei den motivationalen Auswirkungen noch zwischen einer zeitlichen Dimension, d.h. kurzfristiger und langfristiger Planung. Hierbei betont sie, dass **kurzfristige Planung** für sie **motivierender** ist, da diese näher an ihrer wahrgenommenen Realität im Schulalltag ist: „*Wenn es aber jetzt eben im Semester ist, dann motiviert es mich so auf das hin. [...] Also ich glaube, es ist wie halt näher an meiner gefühlten Realität.*“ (IP7-Vantage, Pos. 17)

Cluster 2: Erleben von Selbstwirksamkeit

(n = 4 von 8; 3 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem primär von Vulnerabel-Sensitiven geschilderten Cluster wird das Erleben von Selbstwirksamkeit beschrieben. Hierbei führt eine hohe Planungsautonomie zum Erleben von Selbstwirksamkeit, dies zeigt sich einerseits in dem die Interviewten die Planungsautonomie nutzen, um die Arbeitsaufgaben nach ihren Bedürfnissen zu strukturieren, um somit entspannter und ruhiger zu arbeiten. Auf der anderen Seite führt die Planungsautonomie zum Erleben von Kreativität, da durch hierdurch Experimentierräume entstehen, welche die Interviewten nutzen, um Prozesse zu optimieren oder Inhalte anders aufzubereiten.

IP3-Vulnerabel beschreibt, wie hohe Planungsautonomie dazu führt **ihre eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen** und dementsprechend ihren Arbeitsaufgaben zu strukturieren: *„Also ich kann [...] eben auch so ein bisschen auf meine Bedürfnisse eingehen, meinen Tag so frei gestalten, eben so wie ich mag, oder ja, ich kann wie sagen, auf mein Befinden kann ich wie Rücksicht nehmen, oder, wenn ich selbst planen kann.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 23)*

IP6-Vulnerabel schildert, wie hohe Planungsautonomie sie inspiriert, sich zu „challengen“ um **Arbeitsprozesse zu optimieren**: *„Das inspiriert mich. Weil das gibt mir Spielraum, wo ich mich immer so ein bisschen selber challenge und sage, ja, wie kann ich diesen Prozess optimieren? Oder was läuft dort nicht gut? (IP6- Vulnerabel, Pos. 8)*

Cluster 3: Steigerung des Wohlbefindens

(n= 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

2 Vulnerabel-Sensitive schildern, dass hohe Planungsautonomie ihr psychisches Wohlbefinden verbessert. Dabei wird das Erleben von Freiheit sowie eine Reduktion von Stress betont. Diese Aussagen zeigen, dass hohe Planungsautonomie nicht nur leistungsbezogene Outcomes wie Motivation und Selbstwirksamkeit beeinflusst, sondern auch eine bedeutende Ressource für die psychische Gesundheit darstellen kann.

IP8-Vulnerabel schildert die positiven Auswirkungen von hoher Planungsautonomie primär in **reduziertem Stresserleben** und weniger in der Steigerung von Motivation: *„ Ich weiss gar nicht, ob ich motivierter bin. Ich bin sicher weniger gestresst (IP8-Vulnerabel, Pos. 37)*

Subsubkategorie 2: Negative Auswirkungen von hoher Planungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten zwei thematische Cluster identifiziert werden

1. Gefahr von Prokrastination

Cluster 1: Gefahr von Prokrastination

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Ein Thema, welches von zwei Interviewten geschildert wurde, ist das hohe Planungsautonomie zu Prokrastination führen kann. Dieses Verhalten entsteht dadurch, dass Aufgaben aufgrund fehlender Tagesform/Wohlbefinden aufgeschoben werden oder die Interviewten sich in den Details der Aufgaben verlieren.

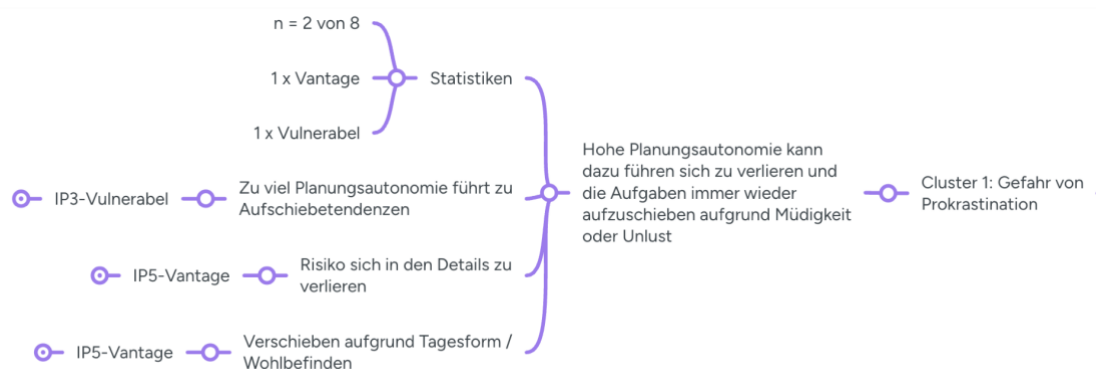


Abbildung 29. Cluster 1: Gefahr von Prokrastination

IP3-Vulnerabel beschreibt wie die hohe Planungsautonomie, dazu führen kann **sich zu verlieren** und ihre **Arbeitsaufgaben** immer wieder aufs Neue zu **verschieben**: „*muss aber irgendwie auch schauen, dass ich mich wie nicht verliere und dann immer die Arbeit wieder verschiebe, oder ich denke, ah nein, jetzt ah, jetzt mache ich gerade, nein, ich mache es morgen, und dann am nächsten Tag denke ich, ah ja, nein, heute mache ich es nicht ich mache es morgen. Das ist dann so ein bisschen die Gefahr*“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 24)

Subkategorie 1: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei tiefer Autonomie

Diese Subkategorie erfasst, welche Auswirkungen aus dem Erleben tiefer Planungsautonomie resultieren. Hierbei wurden von den Interviewten ausschliesslich negative Auswirkungen geschildert und somit folgende evaluative Subsubkategorie differenziert:

1. Negative Auswirkungen von hoher Planungsautonomie

Subsubkategorie 1: Negative Auswirkungen von tiefer Planungsautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten drei thematische Cluster identifiziert werden

1. Erleben von Stress
2. Motivationsverlust und Turnover-Intensions
3. Negative emotionale Auswirkungen

Cluster 1: Erleben von Stress

(n = 4 von 8; 3 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

Innerhalb dieses Clusters berichten primär Vulnerabel-Sensitive – dass geringe Planungsautonomie mit starkem Stresserleben verbunden ist. Die Aussagen verdeutlichen, dass nicht nur die fehlende Möglichkeit zur selbstständigen Planung als einschränkend erlebt wird, sondern dass dies zu prospektivem, akutem und chronischem Stress führen kann.

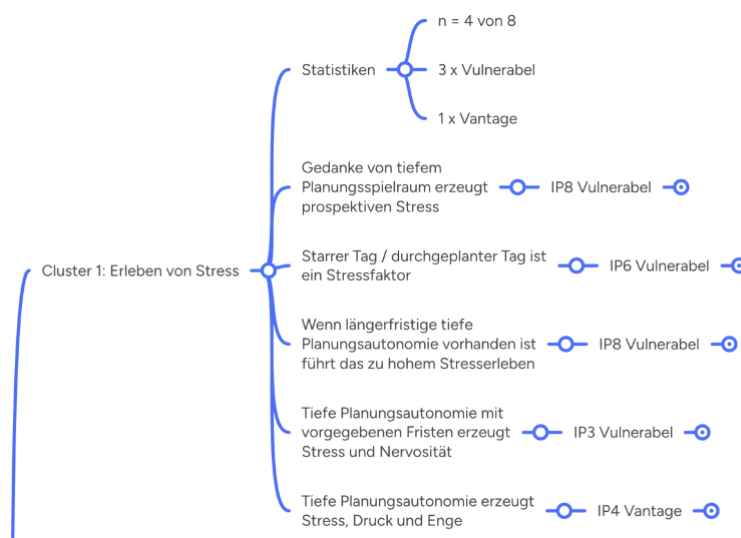


Abbildung 30. Cluster 1: Erleben von Stress

IP8-Vulnerabel schildert eindrücklich wie tiefe Planungsautonomie nicht nur akuten, sondern auch **prospektiven Stress** induzieren kann: „und da würde ich schon sagen, bin ich einfach wirklich gestresster, also auch nicht nur von der Ermüdung her, aber auch so prospektiv, der Gedanke daran, dass nicht viel Handlungsspielraum ist bei der Planung, macht irgendwie schon vorgängig Stress (IP8-Vulnerabel, Pos. 38)

Cluster 2: Motivationsverlust und Turnover-Intensions

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Innerhalb dieses Clusters schildern die Interviewten– dass tiefe Planungsautonomie mit Motivationsverlusten und einem Wunsch nach einem beruflichen Wechsel einhergehen kann. Die Interviewten beschreiben, dass tiefe Planungsautonomie zu einem mentalen Ausklinken und einem Verlust von Arbeitsfreude und Motivation führt. Auf der Verhaltensebene zeigt sich die tiefe Planungsautonomie in Überlegungen zur beruflichen Neuorientierung.

IP6-Vulnerabel beschreibt wie tiefe Planungsautonomie bei ihr zu einem **kognitiven/mental** **Ausklinken** führt, was zu Vorschrift nach Dienst aber auch zu Verlust von Arbeitsfreude führt: „[...] wenn mir alles vorgegeben ist, dann klinke ich mich wie mental aus, dann bin ich nicht mehr

gechallenged. [...] ich kann mich ja gar nicht einbringen, ich arbeite dann einfach mein Zeug ab. Das macht mir überhaupt keinen Spass.“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 9)

Cluster 3: Negative emotionale Auswirkungen

(n= 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

Dieses Cluster beschreibt emotionale Auswirkungen, die bei tiefer Planungsautonomie auftreten. 2 von 8 interviewten Personen – beide aus der Gruppe Vulnerabel – schildern, dass tiefe Planungsautonomie mit Gefühlen der Bevormundung, Einengung und Frustration einhergeht.

IP1-Vulnerabel schildert, dass sie ihre Arbeitsaufgaben selbst besser und situativ passender planen könnte als dies durch Vorgaben möglich wäre. Externe Vorgaben führen aufgrund fehlender Passung zum **Gefühl von Bevormundung**: *„Das kann ich besser planen, als wenn jemand sagt, du musst jetzt dies oder das machen [...], da fühle ich mich dann auch bevormundet.“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 8)*

Hauptkategorie: Auswirkungen von Methodenautonomie auf Einstellungen und Verhalten

Die Hauptkategorie Auswirkungen von Methodenautonomie auf Einstellungen und Verhalten wurde deduktiv gebildet. Die theoretische Grundlage bildet hierbei das JCM von Hackman und Oldham (1976), welches postuliert, dass hohe Autonomie über den psychologischen Zustand der Erlebten Verantwortlichkeit motivationale Auswirkungen hat.

Die Hauptkategorie unterteilt sich in zwei deduktiv entwickelte Subkategorien, die sich an dem Autonomiegrad (hoch vs. tief) orientieren:

1. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie
2. Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei tiefer Autonomie

Subkategorie 1: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei hoher Autonomie

Diese Subkategorie erfasst, welche positiven oder negativen Auswirkungen aus dem Erleben hoher Planungsautonomie resultieren. Die Aussagen wurden in folgende evaluative Subsubkategorien differenziert:

1. Positive Auswirkungen von hoher Methodenautonomie
2. Negative Auswirkungen von hoher Methodenautonomie

Subsubkategorie 1: Positive Auswirkungen von hoher Methodenautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten drei thematische Cluster identifiziert werden

1. Motivationale Auswirkungen
2. Erleben von Selbstwirksamkeit, Stolz und Kompetenz
3. Steigerung des Wohlbefindens

Cluster 1: Motivationale Auswirkungen

(n = 6 von 8; 4 x Vulnerabel, 2 x Vantage)

In diesem von Vulnerabel-Sensitiven dominierten Cluster, zeigt sich ein positiver Zusammenhang zwischen hoher Methodenautonomie und dem Erleben von Motivation. Dieses Motivationserleben entsteht hierbei nebst der Wahlmöglichkeit auch durch die Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse, Arbeitsweisen oder der Umsetzung der eigenen Kreativität oder auch dem Erleben von Flow.

IP1-Vulnerabel beschreibt, wie Methodenautonomie motivierend ist aufgrund der **Kongruenz zwischen den gewählten Methoden und der eigenen Denk- oder Arbeitsweise**: *„Ich bin motivierter, wenn ich es auf meine Art tue, als wenn ich mich erst in die Gedankengänge von jemand anderem eindenken muss [...].“* (IP1-Vulnerabel, Pos. 13)

IP3-Vulnerabel beschreibt einen anderen motivationalen Aspekt nämlich, wie durch Methodenautonomie ein **Flow-Erleben ermöglicht wird**, welches sich durch erhöhte Konzentration, Präsenz und Involviertheit mit allen Sinnen kennzeichnet: *„ [...] dann sind wie meine Sinne [...] mehr dabei [...] Und ich kann dann vielleicht auch noch ein bisschen weiterdenken [...]. Ich bin eigentlich wie mehr bei dieser Sache.“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 32)

Cluster 2: Erleben von Selbstwirksamkeit, Stolz und Kompetenz

(n = 4 von 8; 3 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

Ein weiteres Cluster im Zusammenhang mit hoher Methodenautonomie ist das Erleben von Selbstwirksamkeit, Stolz und Kompetenz. Gemäss 4 von 8 interviewten Personen, davon 1 aus der Gruppe Vantage und 3 Person aus der Gruppe Vulnerabel, führt eine hohe Methodenautonomie zum Erleben von Selbstwirksamkeit, Stolz und Kompetenz. Hierbei ermöglicht diese Selbstwirksamkeit aufgrund der Wahl der eigenen präferierten oder eingespielten Methodik insbesondere effizienteres Arbeiten.

IP3-Vulnerabel schildert, wie eigene Methodenwahl dazu führt die **Arbeitsaufgabe effizienter durchzuführen**: *„Weil halt, ich sage jetzt mal, die Methode, die ich wählen würde, für mich halt, wie effizienter ist als wenn ich mich strikt an eine Vorgabe oder an einen Ablauf halten muss.“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 31)

Cluster 3: Steigerung des Wohlbefindens

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem kleineren Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive, dass hohe Methodenautonomie ihr psychische Wohlbefinden verbessert. Eine hohe Methodenautonomie führt dazu, dass die Interviewten sich wohler und freier fühlen.

IP1-Vulnerabel beschreibt, wie Methodenautonomie sich positiv auf das persönliche **Wohlbefinden** auswirkt: „*Also ich selber muss sagen, natürlich fühle ich mich dann wohler.*“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 10)

Subsubkategorie 2: Negative Auswirkungen von hoher Methodenautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnte ein thematisches Cluster identifiziert werden

1. Kognitive Überforderung

Cluster 1: Kognitive Überforderung

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Ein Thema, welches von Vantage- und Vulnerabel-Sensitiven im Zusammenhang mit hoher Methodenautonomie geschildert wurde, ist kognitive Überforderung. Hierbei entsteht die kognitive Überforderung durch ein ständiges Hinterfragen/Zweifeln an der eigenen Vorgehensweise, durch die Wahrnehmung von zahlreichen Methodenoptionen wie auch durch fehlende Begrenzungen.

IP1-Vulnerabel schildert eindrücklich wie hohe Methodenautonomie gekoppelt ist, mit einem **intensiven Prozess des Hinterfragens und Zweifelns**, ob die gewählte Methode die richtige war und zum gewünschten Resultat geführt hat: „*[...] weil eben dieses Gefühl, man hinterfragt sich dann doch, man macht es und dann fragt man sich unter Umständen schon, gibt es vielleicht einen besseren Weg, das zu machen? Mache ich das vielleicht umständlich? Tue ich mir es unnötig schwer? Ja, und dann mache ich etwas und merke hinterher, das hättest du anders machen müssen, wäre besser gewesen.*“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 11)

IP7-Vantage beschreibt wie die **Wahrnehmung von vielfältigen Methodenoptionen**, Entscheidungsprozesse erschwert: „*Weil, wenn man natürlich viele Möglichkeiten sieht, kann es auch stressig sein, zu entscheiden, welche Methode wähle ich jetzt aus.*“ (IP7-Vantage, Pos. 27)

Subkategorie 1: Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten bei tiefer Autonomie

Diese Subkategorie erfasst, welche Auswirkungen aus dem Erleben tiefer Methodenautonomie resultieren. Hierbei wurden von den Interviewten ausschliesslich negative Auswirkungen geschildert und somit folgende evaluative Subsubkategorie differenziert:

1. Negative Auswirkungen von hoher Methodenautonomie

Subsubkategorie 1: Negative Auswirkungen von tiefer Methodenautonomie

Innerhalb dieser Kategorie konnten drei thematische Cluster identifiziert werden

1. Negatives Erleben aufgrund fehlender Methoden/Wertepassung
2. Reduktion von Verantwortung, Engagement und kritischer Reflexion
3. Generell negative Auswirkungen tiefer Methodenautonomie

Cluster 1: Negatives Erleben aufgrund fehlender Methoden/Wertepassung

(n = 4 von 8; 3 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster berichten die Interviewten von negativem Erleben in der Form von Frustration, innerem Widerstand, Zweifel, Erschöpfung und Motivationsverlust, wenn die vorgegebene Arbeitsweise als unlogisch, nicht sinnhaft oder nicht zur eigenen Persönlichkeit passend erlebt wird. Die Aussagen verdeutlichen, dass bei fehlender Passung zwischen Methode und individueller Überzeugung kognitive Dissonanz und emotionaler Rückzug entstehen.

IP1-Vulnerabel beschreibt eindrücklich, wie es sich anfühlt, eine Methode anzuwenden, die im Widerspruch zu ihren eigenen Überzeugungen steht. Hierbei erfolgt zuerst ein **Gefühl von Enge, Verunsicherung und Selbstzweifeln** bevor auf der **Verhaltensebene ein Rückzug in vorsichtigeres, verlangsamtes und weniger motiviertes Handeln** folgt: *„Eingeengt. Einfach eingeengt und ich hatte das Gefühl, ich mache es falsch. [...] Ich muss es so machen und es ist in meinen Augen aber nicht richtig. Wenn ich etwas nicht richtig mache, fühlt sich das für mich schlecht an. [...] Und dann kommt Unsicherheit. Ist ja logisch, wenn man das Gefühl hat, man macht etwas Falsches [...]. Und dann geht man natürlich zurück und macht dann langsam und macht dann vorsichtig und macht dann unmotiviert.“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 11)*

Cluster 2: Reduktion von Verantwortung, Engagement und kritischer Reflexion

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster schildern die Interviewten, dass sie bei tiefer Methodenautonomie weniger Verantwortung für das Arbeitsergebnis übernehmen und stärker in einen automatisierten Arbeitsmodus („Autopilot“) oder „Dienst nach Vorschrift“ übergehen. Dies führt zu emotionaler Entkopplung, geringerer Identifikation mit der Tätigkeit und potenziell auch zu Leistungsreduktion.

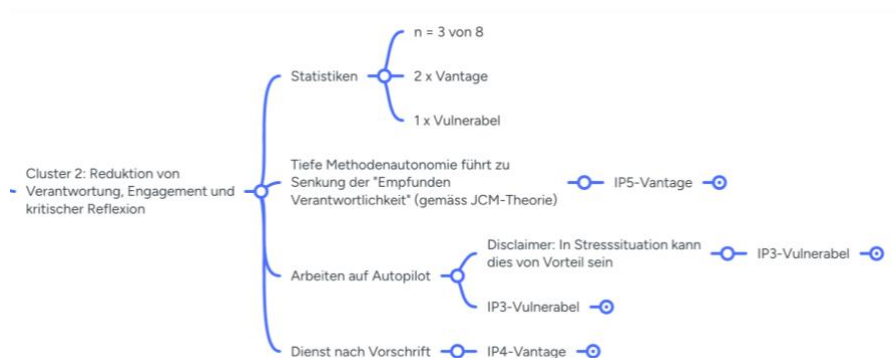


Abbildung 31. Cluster 2: Reduktion von Verantwortung, Engagement und kritischer Reflexion

IP3- Vulnerabel beschreibt wie durch die Vorgabe der Arbeitsweise, sie in einem **automatisierten Arbeitsmodus übergeht**, bei dem kognitive Prozesse eher auf „Autopilot“ **laufen**: „Und wenn es dann strikt ist, dann ist man einfach, wie auf das konzentriert, und den Rest kann ich sozusagen wie abschalten.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 32)

Cluster 3: Generell negative Auswirkungen tiefer Methodenautonomie

(n = 2 von 8; 2 x Vantage)

In diesem kleineren Cluster, welches von Vantage-Sensitiven geschildert wird geht es noch um weitere Auswirkungen tiefer Methodenautonomie, welche grundsätzlich negatives Erleben beschreiben. Dabei wird das Gefühl von Einschränkung beschrieben, welche aufgrund fehlender Kreativität bei tiefer Methodenautonomie entstehen kann, sowie ein hohes Stresserleben beschrieben bei detaillierter Methodenvorgabe.

IP7-Vantage beschreibt ein Beispiel aus dem schulischen Alltag, bei welcher der **methodische Ablauf** der Schullektion **vollständig vorgegeben** war, was bei ihr **hohes Stresserleben** ausgelöst hat: „Stress pur. Nein, Katastrophe. Wirklich. Es war furchtbar [...]“ (IP7 Vantage, Pos. 26)

4.5 Fragestellung 3 – Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen

Hauptkategorie: Einflussfaktoren im Umgang mit Entscheidungsautonomie

Die Hauptkategorie „Einflussfaktoren im Umgang mit Entscheidungsautonomie wurde deduktiv gebildet. Sie unterteilt sich in drei induktiv entwickelte Subkategorien, welche nach Organisation, Individuum und Merkmale der Entscheidung differenziert werden:

1. Organisationale Faktoren
2. Individuelle Faktoren
3. Entscheidungsmerkmale

Subkategorie 1: Organisationale Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche organisationalen Bedingungen oder Strukturen den Umgang mit Entscheidungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei lassen sich die identifizierten Faktoren in förderlich oder hemmend für den Umgang mit Entscheidungsautonomie differenzieren. Folgende thematische Cluster wurden identifiziert:

1. Klarheit, Mitgestaltung und fachlicher Austausch
2. Vertrauenskultur und Rückhalt
3. Strukturelle Rahmenbedingungen und Rückzugsoptionen

Cluster 1: Klarheit, Mitgestaltung und fachlicher Austausch

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten, dass eine klare Kommunikation über Entscheidungskompetenzen, transparente Erwartungen sowie Mitspracherecht über Entscheidungsspielraum sowie der Zugang zu fachlichem Austausch den Umgang mit Entscheidungsautonomie erleichtern.

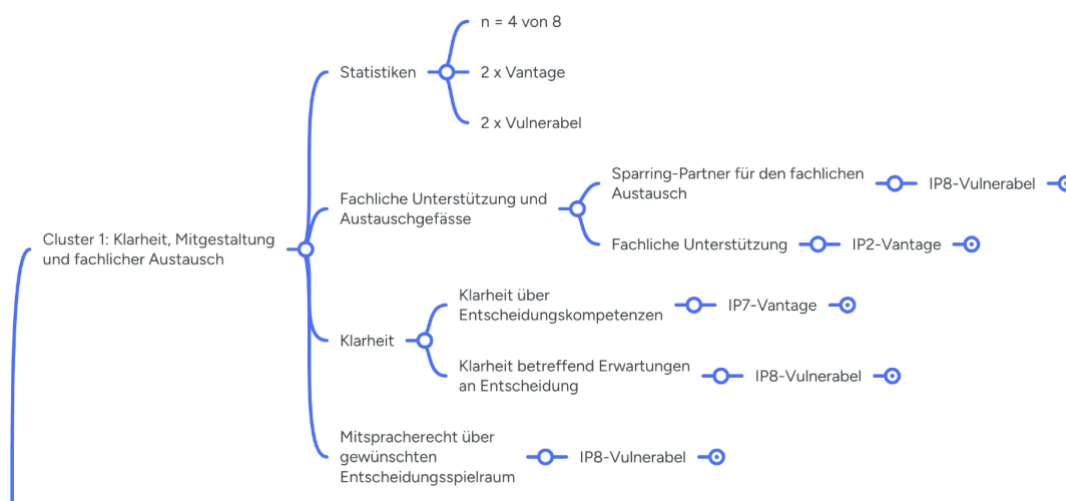


Abbildung 32. Cluster 1: Klarheit, Mitgestaltung und fachlicher Austausch

IP8-Vulnerabel schildert die Wichtigkeit von Klarheit betreffend **Erwartungen** sowie der **Möglichkeit für einen fachlichen Austausch** mittels Sparring-Partner als förderliche Faktoren im Umgang mit Entscheidungsautonomie: *„Klarheit und Erwartungen. Sicher auch Ansprechpersonen haben, also dass man weiss, an wen kann man sich wenden, wenn jetzt mal eine Entscheidung nicht getroffen werden kann oder man unsicher ist bei einer Entscheidung (...). Schon so ein Austausch im Team auch, also irgendwie so ein Sparring-Partner.“ (IP8 Vulnerabel, Pos. 24)*

IP7-Vantage betont die **Wichtigkeit von Klarheit über Entscheidungskompetenzen**. Fehlende Klarheit ist hierbei hinderlich im Umgang mit Entscheidungsautonomie: *„[...] Ich habe*

quasi in einem gewissen Rahmen ein OK, um Entscheidungen zu treffen, aber er ist nicht ganz konkret definiert. Das finde ich auch ein bisschen schwierig.“ (IP7 Vantage, Pos. 8)

Cluster 2: Vertrauenskultur und Rückhalt

(n = 4 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster thematisieren die Interviewten, dass das Vertrauen durch Vorgesetzte oder Mitarbeitende sowie ein wertschätzender, unterstützender Umgang mit getroffenen Entscheidungen eine wichtige Rolle im Umgang mit Entscheidungsautonomie spielt. Der organisationale Umgang mit Fehlentscheidungen spielt eine zentrale Rolle, hierbei ist es wichtig, dass die Organisation den hochsensiblen Personen Rückhalt bietet. Zudem wird noch eine generelle positive Arbeitsatmosphäre als unterstützend beschrieben.

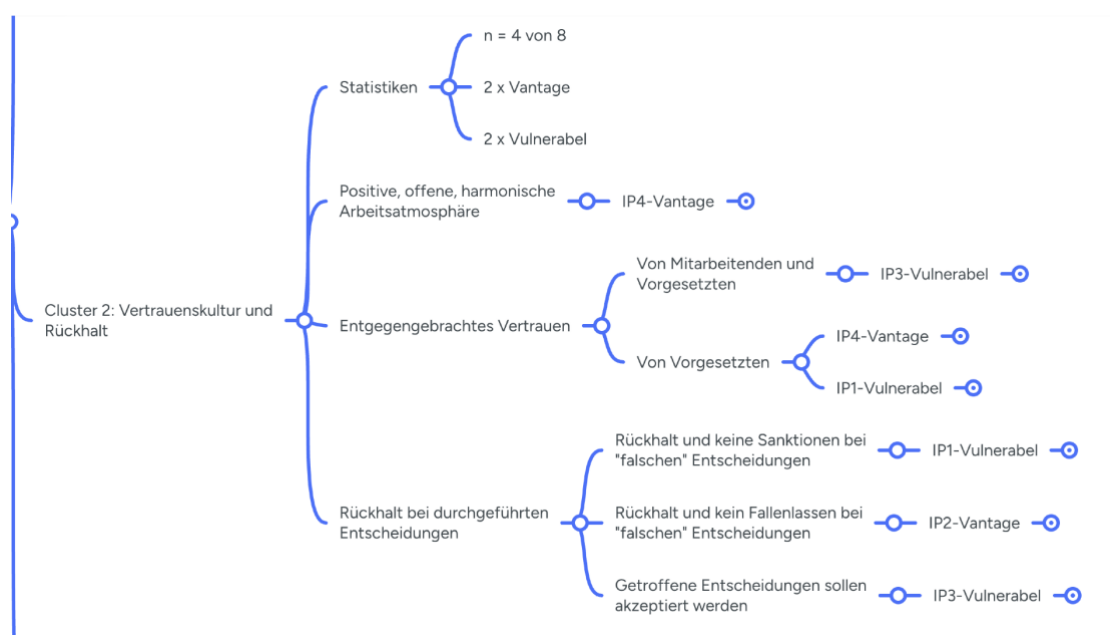


Abbildung 33. Cluster 2: Vertrauenskultur und Rückhalt

IP1-Vulnerabel schildert die hohe Wichtigkeit des **organisationalen Rückhaltes**, um erfolgreich mit Entscheidungsautonomie umgehen zu können: „[...] Also dieses Vertrauen und diesen Rückhalt und diese Wertschätzung, das ist unheimlich wichtig, weil sonst kann man keine Entscheidung treffen, wenn ich Angst haben muss, dass ich für eine falsche Entscheidung gemassregelt werde oder gar eine Kündigung bekomme“ (IP1-Vulnerabel, Pos. 7)

IP4-Vantage beschreibt, wie das ihr **entgegengebrachte Vertrauen** der zentrale Faktor für den erfolgreichen Umgang mit Entscheidungsautonomie ist: „Mir genügt es im Prinzip, wenn man mir vertraut, wenn ich das Gefühl habe, der Vorgesetzte vertraut mir. Und ich kann das Ganze, die Entscheidungen so treffen oder das Ganze so organisieren, wie ich es für richtig halte. Das genügt mir.“ (IP4-Vantage, Pos. 9)

Cluster 3: Strukturelle Rahmenbedingungen und Rückzugsoptionen

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster betonen ausschliesslich Vulnerabel-Sensitive die Wichtigkeit von strukturellen und räumlichen Bedingungen für den Umgang mit Entscheidungsautonomie. Dabei hilft eine Arbeitsumgebung, welche Reizreduktion, Rückzugsmöglichkeiten und idealerweise eine freundliche und stressfreie Atmosphäre, um vor emotionaler Ansteckung zu schützen.

IP6-Vulnerabel beschreibt, wie ein **angenehmes Arbeitsklima ohne Stress** eine wichtige Rolle spielt. Dies da eine von stress geprägte Arbeitsumgebung sie aufgrund ihrer Hochsensibilität emotional ansteckt und absorbiert: „[...] *ich bin auf eine freundliche Umgebung angewiesen. Also, ich leide extrem, wenn schlechte Stimmung ist. Wenn ich merke, dass die Leute gestresst sind, dass irgendetwas nicht stimmt, das absorbiert mich extrem. Ich kann dann wie nicht bei mir bleiben, sondern dann bin ich beim Anderen*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 7)

Subkategorie 2: Individuelle Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche individuellen Faktoren den Umgang mit Entscheidungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei lassen sich die identifizierten Faktoren in förderlich oder hinderlich für den Umgang mit Entscheidungsautonomie differenzieren. Folgende thematische Cluster wurden identifiziert:

1. Vorhandene Tagesform und Energie (mental, physisch)
2. Fachliche Kompetenz, Erfahrung und Bewusstsein
3. Unterschiedliche Wertvorstellung/Einstellungen

Cluster 1: Vorhandene Tagesform und Energie (mental, physisch)

(n = 4 von 8; 3 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten – vorwiegend Vulnerabel-Sensitive – wie stark die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen von der aktuellen physischen und psychischen Verfassung abhängig ist. Eine fehlende Tagesform, mentale Erschöpfung oder emotionale Belastung kann dazu führen, dass die Entscheidungsautonomie überfordernd erlebt wird, Unsicherheit zunimmt oder Entscheidungen bewusst delegiert werden.

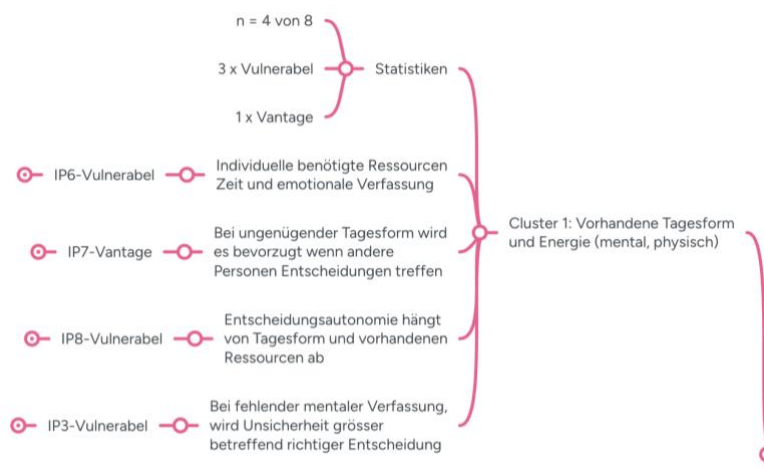


Abbildung 34. Cluster 1: Vorhandene Tagesform und Energie (mental, physisch)

IP3-Vulnerabel beschreibt, dass die **mentale Verfassung und der Energielevel** eine wichtige Rolle bei der Fähigkeit Entscheidungen zu treffen spielen: „[...] wenn man jetzt irgendwie müde ist, oder schon einen stressigen Tag gehabt hat, dann ist es irgendwie auch anstrengender, eine Entscheidung zu fällen. [...] dann ist die Unsicherheit nochmal grösser, treffe ich jetzt die richtige Entscheidung.“ (IP3-Vulnerabel, Pos. 18)

Cluster 2: Fachliche Kompetenz, Erfahrung und Bewusstsein

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben beide Gruppen die Wichtigkeit von fachlicher Kompetenz, Erfahrung sowie dem Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Grenzen als förderliche Faktoren für den erfolgreichen Umgang mit Entscheidungsautonomie.

IP8-Vulnerabel hebt hervor, wie wichtig es ist, sich der eigenen **Fähigkeiten und Grenzen bewusst** zu sein und diese auch **transparent mit dem Team zu kommunizieren**: „[...] man kennt sich ja ein wenig und weiss, wie weit geht es und wo fühlt es sich noch handhabbar an, dass man auch sagen kann, hey, das kann ich noch gut selber entscheiden oder da mache ich gerne einen Entscheidungsvorschlag [...].“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 25)

Cluster 3: Unterschiedliche Wertvorstellungen / Einstellungen führen zu Konflikten

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten, dass Diskrepanzen zwischen den eigenen Werten oder Einstellungen und jenen anderen Parteien – wie beispielsweise Kunden, Mitarbeitenden oder vorgesetzten Personen – zu inneren oder zwischenmenschlichen Konflikten führen können, wenn die eigene Entscheidungsautonomie tief ist. Die Interviewten möchten Entscheidungen selbstständig treffen, wenn die Entscheidungsvorgabe nicht mit den eigenen Werten und Einstellungen übereinstimmt.

IP6-Vulnerabel schildert, dass **innere Konflikte** vor allem dann auftreten, wenn sie **Entscheidungsaufträge** ausführen muss, die **ihren persönlichen Wertvorstellungen widersprechen**: „[...] *Das ist für mich am schwersten, wenn ich einfach Aufträge ausführen muss, solange ich die einigermaßen nachvollziehen kann, und die halbwegs Sinn ergeben, kann ich das gut. Aber wenn es dann zum Beispiel total gegen meine eigenen Wertvorstellungen geht, dann kann ich das fast nicht. Das ist so ein innerer Konflikt.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 4)

Subkategorie 2: Entscheidungsmerkmale

Diese Subkategorie wurde induktiv gebildet und erfasst, welche Merkmale von Entscheidungen den Umgang mit Entscheidungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Hierbei wurden folgende thematische Cluster identifiziert:

1. Förderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie
2. Hinderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie

Cluster 1: förderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie

(n = 2 von 8; 2 x Vulnerabel)

In diesem Cluster betonen Vulnerabel-Sensitive, dass der Umgang mit Entscheidungsautonomie stark davon abhängt, ob eine Entscheidung fair und fundiert. Fairness bedeutet hierbei, dass die Perspektive relevanter Akteure mitbedacht und in die Entscheidung integriert wird.

IP6-Vulnerabel beschreibt die **Wichtigkeit der Berücksichtigung von Fairness und Fundierung**, wenn sie Entscheidungen trifft: „*Ich kann gut harte Entscheidungen treffen. Es ist eigentlich nicht so, dass ich harten Entscheidungen aus dem Weg gehe, aber sie müssen fundiert sein, sie müssen fair sein.*“ (IP6-Vulnerabel, Pos. 5)

Cluster 2: hinderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie

(n = 3 von 8; 3 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben Vulnerabel-Sensitive, Entscheidungsmerkmale, welche den Umgang mit Entscheidungsautonomie erschweren. Diese Merkmale sind unzureichende Informationslage, Tragweite oder Konsequenzen von Entscheidungen oder auch Zeitdruck.

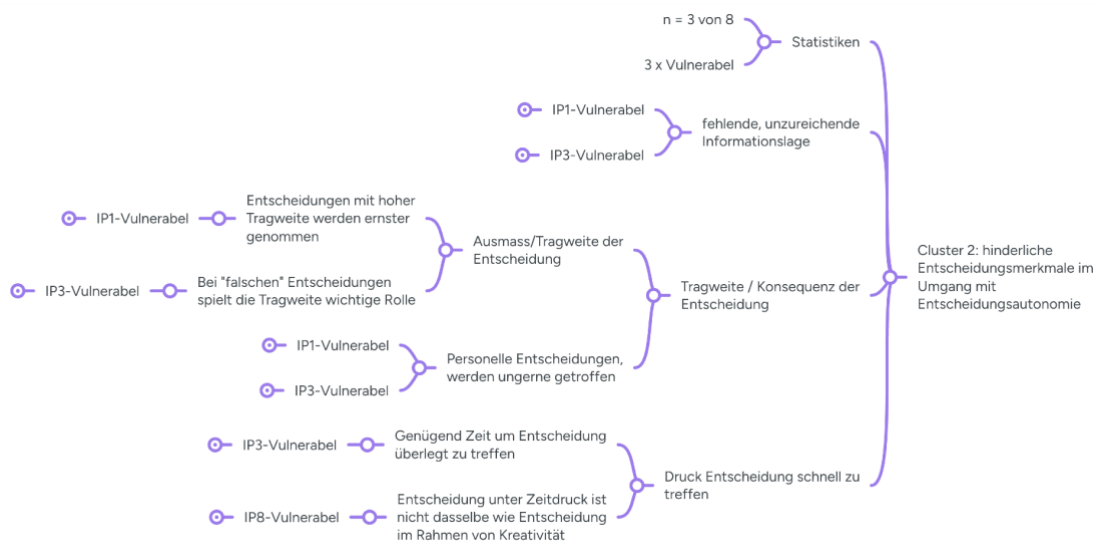


Abbildung 35. Cluster 2: hinderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie

Ein zentrales **Entscheidungsmerkmal**, welche den Umgang mit Entscheidungsautonomie **erschwert**, ist **Zeitdruck**. IP8-Vulnerabel schildert diese Schwierigkeit unter Zeitdruck zu entscheiden: „[...] wenn Entscheidungen eben so mit Zeitdruck und sie müssen getroffen werden, ist schwieriger [...]“ (IP8 Vulnerabel, Pos. 19)

Hauptkategorie: Einflussfaktoren im Umgang mit Planungsautonomie

Die Hauptkategorie Einflussfaktoren im Umgang mit Planungsautonomie wurde deduktiv gebildet. Sie unterteilt sich in drei induktiv entwickelte Subkategorien, welche Einflussfaktoren nach Organisation, Individuum differenzieren:

1. Organisationale Faktoren
2. Individuelle Faktoren
3. Planungsmerkmale

Subkategorie 1: Organisationale Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche organisationalen Bedingungen oder Strukturen den Umgang mit Planungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei gibt es zwei Cluster, welche förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie sind:

1. Klare Erwartungen und Vertrauen
2. Pufferzeiten und zeitliche Spielräume als Schutzfaktor

Sowie ein weiteres Cluster, welche hinderlich für den Umgang mit Planungsautonomie ist:

3. Arbeitsauslastung

Cluster 1: Klare Erwartungen und Vertrauen

(n = 3 von 8; 2 x Vulnerabel, 1 x Vantage)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten, die hohe Bedeutung von klaren Erwartungen und Vertrauen der Führungskräfte im Umgang mit Planungsautonomie. Klar formulierte Erwartungen, insbesondere in Bezug auf Deadlines, geben Orientierung für die selbständige Planung. Weiterhin ist eine Vertrauensbasis zwischen Führungskraft und Mitarbeitenden entscheidend, fehlendes Vertrauen, Druck sowie Kontrolle werden belastend erlebt.

IP8-Vulnerabel schildert, wie ihr **klar formulierte Erwartungen** bezüglich Deadlines der Aufgabe ihr im Umgang mit Planungsautonomie helfen: *„[...] Klar formulierte Erwartungen, also eben, wenn klar ist, bis dann muss das sein, dann fällt es mir eigentlich nachher auch einigermaßen leicht, das entsprechend zu planen.“* (IP8-Vulnerabel, Pos. 38)

Cluster 2: Pufferzeiten und zeitliche Spielräume als Schutzfaktor

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem kleinen Cluster schildern die hochsensiblen Personen, wie Pufferzeiten oder ein bestimmter Grad an Flexibilität den Umgang mit Planungsautonomie erleichtern. Diese Pufferzeiten und Flexibilität dienen hierbei als Schutzfaktor, welcher in Situationen von insbesondere Überstimulierung der hochsensiblen Person relevant wird.

IP8-Vulnerabel, beschreibt wie in Situationen von **Überstimulierung der Umgang mit Planungsautonomie erschwert** wird, durch **fehlende Pufferzeiten**: *„[...] Weil dann irgendwie auch der Puffer fehlt [...] wenn man irgendwie gar nicht mehr kann, oder einfach wie der Kopf, wenn es einfach nicht mehr geht, oder wenn einfach sozial so viel zu viel ist, [...]“* (IP8-Vulnerabel, Pos. 38)

Cluster 3: Arbeitsauslastung

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster zeigt sich das eine hohe Arbeitsauslastung den Umgang mit Planungsautonomie auf unterschiedliche Weise beeinflussen kann abhängig von der Sensibilitätsausprägung. Während IP2-Vantage bei hoher Arbeitsauslastung, weniger Zeit für die Planung hat, beschreibt IP3-Vulnerabel das Bedürfnis nach mehr Planung und Strukturierung.

IP3-Vulnerabel beschreibt das **Bedürfnis nach mehr Planung bei hoher Arbeitsauslastung**: *„[...] wenn ich gerade sehr viel zu tun habe, oder sehr viele Aufträge reinkommen, dann finde ich es halt auch wie, finde ich es dann auch mehr schwierig, also dann ist es wie, dann muss ich vielleicht dann schon ein wenig mehr planen, oder?“* (IP3-Vulnerabel, Pos. 26)

Subkategorie 2: Individuelle Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche individuellen Faktoren den Umgang mit Planungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei konnten die Faktoren in förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie differenziert werden:

1. Förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie

Cluster 1: Förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster werden individuelle Voraussetzungen beschrieben, welche den Umgang mit Planungsautonomie erleichtern. Hierzu gehören eine Selbstdisziplin, welche im Umgang mit Ablenkung hilft, eine passende mentale und physische Verfassung, Bewusstsein über die eigene Hochsensibilität und die Akzeptanz von bestimmten Rahmenbedingungen.

IP8-Vulnerabel beschreibt, dass das **Bewusstsein über die eigene Hochsensibilität** förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie ist. Dieses Bewusstsein hilft vorausschauender zu planen und den Energiehaushalt bei der Planung zu berücksichtigen: *„Ich denke eher, wenn man weiss, dass man so diesen Wesenszug hat, hilft das Wissen darum beim Planen [...]. Man kann etwas vorausschauender planen [...], also einfach so, dass ich es ein bisschen ausbalancieren kann.“* (IP8 Vulnerabel, Pos. 33)

Subkategorie 3: Planungsmerkmale

Diese Subkategorie wurde induktiv gebildet und erfasst, welche Merkmale von Planung den Umgang mit Planungsautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Hierbei wurden folgende förderliche Planungsmerkmale identifiziert:

1. Detaillierungsgrad der Planung
2. Klare Erwartungen und Absprachen über Spielregeln der Planung

Cluster 1: Detaillierungsgrad der Planung

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

Ein Planungsmerkmal, welches die Interviewten als förderlich für den Umgang mit Planungsautonomie schilderten ist der Detaillierungsgrad der Planung. Dieser wirkt auf zwei Arten positiv, einerseits ermöglicht er in der aktuellen Situation besser zu reagieren, andererseits sorgt er für kognitive Entlastung bei der Aufgabendurchführung.

IP7-Vantage beschreibt, wie ein **hoher Detaillierungsgrad der Planung, in der aktuellen Aufgabensituation Flexibilität ermöglicht**: *„ [...] Und umgekehrt mache ich die Erfahrung, umso detaillierter etwas geplant ist, umso grösser oder umso mehr fühle ich mich nachher in der Lage, flexibler zu reagieren.“* (IP7-Vantage, Pos. 14)

Cluster 2: Klare Erwartungen und Absprachen über Spielregeln der Planung

(n = 2 von 8; 1 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben Vantage- und Vulnerabel-Sensitive, dass klare Erwartungen und Absprachen bezüglich Planungsmerkmalen wie Form, Teaminformationen oder Sinnhaftigkeit den Umgang mit Planungsautonomie unterstützen.

IP7-Vantage beschreibt wie **Klarheit bezüglich der Form der Planung**, den Umgang mit Planungsautonomie erleichtert: „ [...] *Wenn jetzt zum Beispiel eingefordert wird von einer Schulleitung, ihr müsst hier eine Planung abgeben, kommt es natürlich mega darauf an, in welcher Form das gefordert wird.*“ (IP7-Vantage, Pos. 16)

Hauptkategorie: Einflussfaktoren im Umgang mit Methodenautonomie

Die Hauptkategorie Einflussfaktoren im Umgang mit Methodenautonomie wurde deduktiv gebildet. Sie unterteilt sich in zwei induktiv entwickelte Subkategorien, welche nach Organisation, Individuum differenziert werden:

1. Organisationale Faktoren
2. Individuelle Faktoren

Subkategorie 1: Organisationale Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche organisationalen Bedingungen oder Strukturen den Umgang mit Methodenautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei lassen sich die identifizierten Faktoren in förderlich oder hemmend für den Umgang mit Methodenautonomie differenzieren.

Folgende thematische Cluster wurden identifiziert:

1. Hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie
2. Förderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

Cluster 1: Hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

(n = 4 von 8; 3 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben primär Vantage-Sensitive hinderliche organisationale Faktoren, welche den Umgang mit Methodenautonomie erschweren. Hierbei lassen sich zwei zentrale Themen identifizieren einerseits hohe Arbeitsauslastung und fehlender zeitlichen Ressourcen und andererseits den Einfluss von Ressourcenmangel in Bezug auf Material, Finanzen und Infrastruktur, welche den Umgang mit Methodenautonomie negativ beeinflussen.

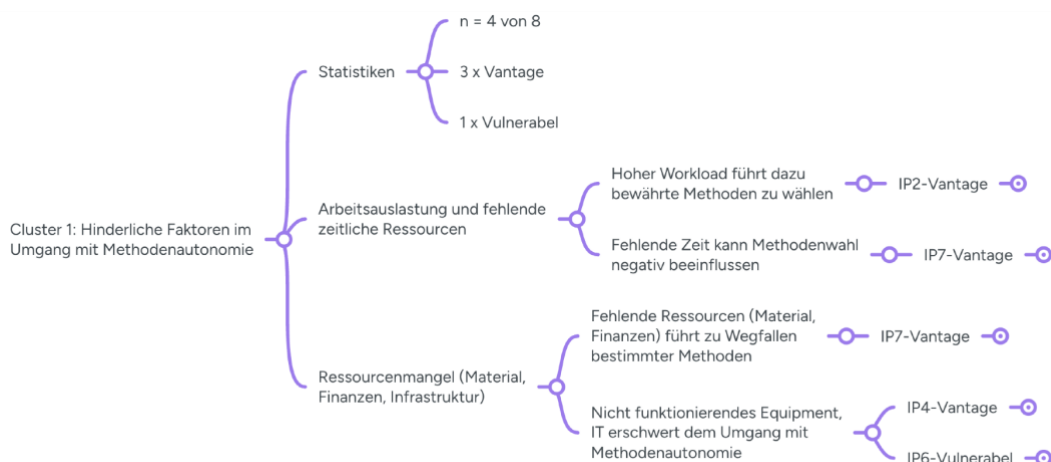


Abbildung 36. Cluster 1: Hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

IP2-Vantage beschreibt, wie eine **hohe Arbeitsauslastung** dazu führt, weniger mit neueren Vorgehensweisen zu experimentieren, sondern auf **bewährte Methoden zu setzen**: „[...]Dass man nicht noch die Ressourcen hat, um hier noch heraus zu kristallisieren, ob es eventuell vielleicht noch eine bessere Methode wäre für etwas, sondern wenn man sie einmal gemacht hat und drin ist, dass man das dann so durchzieht.“ (IP2-Vantage, Pos. 12)

Cluster 2: Förderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster schildern die Interviewten, förderliche organisationale Faktoren, welchen den Umgang mit Methodenautonomie erleichtern. Dabei gibt es zwei zentrale Aspekte, welche den Umgang mit Methodenautonomie für die Interviewten erleichtern, einerseits Klarheit und Unterstützung sowie Möglichkeiten für Austausch und methodische Weiterentwicklung.

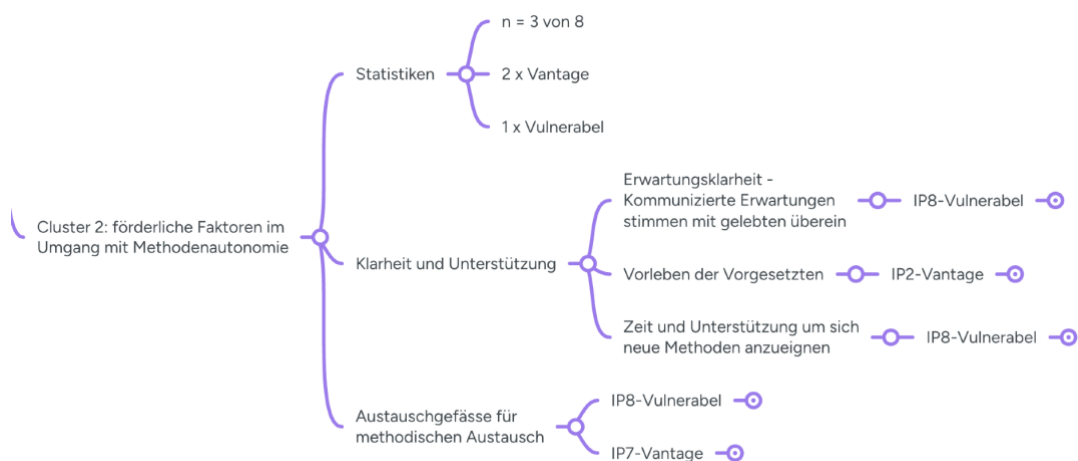


Abbildung 37. Cluster 2: Förderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

Hierbei stellt **Erwartungsklarheit** an das Ergebnis ein wichtiger Faktor im Umgang mit Methodenautonomie dar. IP8-Vulnerabel beschreibt, wie die **Übereinstimmung zwischen kommunizierten und gelebten Erwartungen Sicherheit** im Umgang mit Methodenautonomie schafft: „[...]Nein, ich glaube, solange die Erwartungen an das Ergebnis klar sind, hängt es auch wieder mit dem zusammen. [...] Wenn die kommunizierten Erwartungen mit den gelebten übereinstimmen und so der Rahmen irgendwie klar abgesteckt ist, dann würde ich sagen, ist es positiv.“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 51)

IP8-Vulnerabel betont, wie **Austauschgefäße** helfen können die eigene **methodische Reflexion und Weiterentwicklung** anzuregen und somit den Umgang mit Methodenautonomie fördern: „Vielleicht auch Austausch, irgendwie weißt du, wie man andere Sachen macht, dass man sich auch selber ein bisschen weiterentwickeln kann, oder manchmal hat ja jemand einen total guten Weg, etwas zu machen, und den kennt man selber noch nicht.“ (IP8-Vulnerabel, Pos. 55)

Subkategorie 2: Individuelle Faktoren

Diese Subkategorie erfasst, welche individuellen Faktoren den Umgang mit Methodenautonomie positiv oder negativ beeinflussen. Dabei konnten die Faktoren in förderlich für den Umgang mit Methodenautonomie differenziert werden und folgende Cluster identifiziert werden:

1. Fachliche Kompetenz, Erfahrung und Bewusstsein
2. Wertekongruenz für vorgegebene Methode (bei tiefer Methodenautonomie)

Cluster 1: Fachliche Kompetenz, Erfahrung und Bewusstsein

(n = 4 von 8; 3 x Vantage, 1 x Vulnerabel)

In diesem Cluster beschreiben die Interviewten individuelle Voraussetzungen, welche sie im Umgang mit Methodenautonomie unterstützen. Dabei spielen die fachliche Sicherheit, berufliche Erfahrung aber auch ein Vertrauen in den eigenen zielführenden methodischen Umgang eine Rolle.

IP7-Vantage beschreibt den **Zusammenhang** zwischen **beruflicher Erfahrung** und dem **sicheren Umgang mit Methodenautonomie**: „Also, in dem, dass ich mehr Erfahrung habe und kann auf gemachte Erfahrungen zurückgreifen, wird es auch immer cooler, diesen Methodenspielraum zu haben. Und es ist weniger ein Stressfaktor“ (IP7-Vantage, Pos. 27)

Cluster 2: Wertekongruenz für vorgegebene Methoden bei tiefer Methodenautonomie

(n = 3 von 8; 2 x Vantage, 2 x Vulnerabel)

Dieses Cluster zeigt, dass eine geringe Methodenautonomie als problematisch erlebt wird, wenn vorgegebene Methoden nicht mit den eigenen Überzeugungen, Werte oder Arbeitsweise übereinstimmen. Diese Passung stellt ein zentralen Einflussfaktor dar, wenn eine tiefe Methodenautonomie vorhanden ist.

IP5-Vantage beschreibt wie **vorgegebene Methoden**, welche **nicht den eigenen Wertvorstellungen** entspricht als **negativ erlebt werden**: *„Ja eben es kommt etwas darauf ob es von mir grundlegende Werte verletzt, dann ist dann ist es blöd.“ (IP5-Vantage, Pos. 19)*

4.6 Fazit der Ergebnisse

Die Ergebnisse der qualitativen Analyse zeigen sowohl gruppenübergreifende Muster als auch teils deutlichere Unterschiede im Erleben und Umgang mit Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie zwischen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiven. Thematische Schwerpunkte sind hierbei u.a. Autonomiebedürfnis, Überforderungstendenzen, kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung oder auch die soziale Wahrnehmung. In der nachfolgenden Diskussion werden die gewonnenen Ergebnisse theoriegeleitet eingeordnet, die Forschungsfragen beantwortet sowie auf Limitationen der Studie eingegangen und ein Ausblick auf zukünftige Forschung und Praxis gegeben.

5. Diskussion

Die vorliegende Arbeit untersuchte, wie hochsensible Personen unterschiedliche Autonomieformen im Arbeitskontext erleben, nutzen und welche Auswirkungen sich darauf auf ihre Einstellungen und Verhalten ergeben. Dabei wurden die hochsensiblen Personen anhand ihres SPSQ-Profiles in Vantage-Sensitiv und Vulnerabel-Sensitiv differenziert, um Gemeinsamkeiten aber auch Unterschiede innerhalb des subjektiven Erlebens zu analysieren. Die Ergebnisse zeigen eindrücklich, dass Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie nicht a priori positiv oder negativ erlebt werden, sondern dieses Erleben stark durch die eigene Hochsensibilität, Kontext- und Situationsfaktoren geprägt ist.

Heterogenität und Reflexionstiefe:

Die Interviews zeigen eine gewisse Heterogenität in Bezug auf Reflexionstiefe und Bewusstsein der eigenen Hochsensibilität. Währenddessen einige Interviewte (IP3-Vulnerabel, IP6-Vulnerabel, IP7-Vantage, IP8-Vulnerabel) mehrjähriges Bewusstsein zur eigenen Hochsensibilität aufweisen, haben andere Interviewte (IP1-Vulnerabel, IP2-Vantage, IP4-Vantage) weniger Erfahrung/Bewusstsein mit der eigenen Hochsensibilität. Zudem war die Auseinandersetzung und Reflexion mit unterschiedlichen Autonomieformen teilweise auch anspruchsvoll und ungewohnt.

Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Vantage und Vulnerabel:

Die Ergebnisse aus der qualitativen Hauptstudie zeigen, dass beide Gruppen Autonomie grundsätzlich als wertvolle Ressource erleben, jedoch innerhalb der unterschiedlichen Autonomieformen, unterschiedliche Bedürfnisse, Anforderungen und Herausforderungen aufweisen. Hierbei nutzen Vantage-Sensitive Autonomie eher zur Selbstverwirklichung, flexiblen Anpassung und zur proaktiven Gestaltung ihrer Tätigkeit, während Vulnerabel-Sensitive tendenziell eher für die Reizregulation, emotional kognitiven Entlastung oder Strukturierung verwenden. Diese Muster ist besonders bei der Planungsautonomie ersichtlich.

Übergreifende Muster über die unterschiedlichen Autonomieformen und Gruppen:

Über die unterschiedlichen Autonomieformen und Sensibilitätsgruppen sind übergreifende Muster erkennbar, welche das Erleben und dem Umgang mit den Autonomieformen prägen

1. Hoher Leistungsanspruch, Tendenzen zu Perfektionismus
2. Soziale Wahrnehmung – zwischen Ressource und Belastung
3. Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung – zwischen Ressource und Belastung

Hoher Leistungsanspruch, Tendenzen zu Perfektionismus

Ein übergreifendes Muster, welches sich unabhängig von der spezifischen Autonomieform oder Sensibilitätstyp zeigte, ist ein ausgeprägter Leistungsanspruch bzw. eine Tendenz zu

perfektionistischem Denken und Handeln. Dies zeigte sich durch einen Anspruch, Entscheidungen, Planungen oder methodisches Vorgehen besonders durchdacht, stimmig und nach hohen Qualitätsstandards zu gestalten. Dieser Anspruch wurde einerseits in leistungsbezogener Hinsicht (optimale Ergebnisse erzielen) und andererseits in sozialer Hinsicht (z.B. Erwartungen von aussen gerecht werden) geschildert. Diese Tendenz zu Perfektionismus wurde bereits in anderen Studien festgestellt – die Interviewstudie von Roth et al. (2023) beschreibt dieses Muster.

Soziale Wahrnehmung – zwischen Ressource und Belastung

Ein zentrales, autonomieübergreifendes Thema stellt die soziale Wahrnehmung in ihrer ambivalenten Wirkung dar. Hochsensible Personen (beide Sensibilitätsgruppen) zeichnen sich durch eine hohe soziale Wahrnehmung von zwischenmenschlichen Signalen aus. Während dies in der Antizipation von Teamdynamiken oder Bedürfnissen als Ressource erlebt wird, kann es auch durch Überidentifikation von Bedürfnissen anderer Personen oder auch durch emotionale Ansteckung (primär bei Vulnerabel-Sensitiven), als Belastung erlebt werden. Diese Wahrnehmung entspricht einerseits dem Merkmal Empathie im DOES-Modell von Aaron (2020) und andererseits der SPSQ-Facette SAS, die emotionale Ansteckung der SPSQ-Facette EPR (Bürger et al., 2025).

Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung – zwischen Ressource und Belastung

Ähnlich verhält es sich mit der kognitiven Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung. Diese kann u.a. in Entscheidungsprozessen unterstützen durch intensive Reflexion, analytische Tiefe oder auch vernetztes Denken. Auf der anderen Seite kann diese auch durch Überreflexion, intensives Hinterfragen, Wahrnehmung von Optionenvielfalt auch zur Belastung im Autonomieerleben werden. Die Tiefenverarbeitung entspricht dem hochsensiblen Merkmal «Depth of Processing» und lässt sich theoretisch innerhalb des DOES-Modells von Aaron (2020) verorten.

Planungsautonomie als Schlüssel zur Selbstregulation

Insbesondere Vulnerabel-Sensitive betonen die hohe Relevanz, um mit der aktuellen mentalen und physischen Verfassung umzugehen bzw. diese zu regulieren um Erschöpfung oder emotionaler Überforderung/Überreizung vorzubeugen. Diese Befunde lassen sich mit dem Primärfaktor EPR des SPSQ-G (Bürger et al., 2025) in Verbindung bringen. Die Vulnerabel-Sensitiven, welche hohe Ausprägungen bei EPR haben, schildern ein erhöhtes Bedürfnis nach Planbarkeit, Reizreduktion und Anpassung an die eigene Tagesform.

Nach diesen übergreifenden Erkenntnissen und Mustern, folgt nun eine Betrachtung und Diskussion der einzelnen Forschungsfragen.

5.1 Aufbau der Diskussion

Die Diskussion ist entlang der drei Forschungsfragen sowie der drei Autonomieformen strukturiert. Für jede Forschungsfrage werden zuerst zentrale Ergebnisse der jeweiligen Autonomieform dargestellt und theoriegestützt diskutiert. Anschliessend erfolgt eine kompakte zusammenfassende Beantwortung der Forschungsfrage – differenziert nach Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv.

5.2 Fragestellung 1 – Subjektives Erleben der Autonomieformen

Für die Untersuchung des subjektiven Erlebens von hochsensiblen Personen in den Gruppen Vantage und Vulnerabel, wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit folgende Forschungsfrage 1 formuliert, welche nun anhand der gewonnenen Erkenntnisse aus der qualitativen Hauptstudie beantwortet wird.

Forschungsfrage 1 – Subjektives Erleben der Autonomieformen:

Wie erleben Mitarbeitende in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ) Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie am Arbeitsplatz?

Die Ergebnisse zeigen, dass das subjektive Erleben von Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie zwischen den Sensibilitätsgruppen Vantage und Vulnerabel deutliche Unterschiede, aber auch zentrale Gemeinsamkeiten aufweisen. Die Hochsensibilität prägt hierbei das Autonomieerleben auf verschiedenen Ebenen. Dabei traten insbesondere zwei wiederkehrende Merkmale in Erscheinung: eine ausgeprägte kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung sowie eine intensive soziale Wahrnehmung. Beide Aspekte wurden situationsabhängig sowohl als Ressource als auch als Belastung beschrieben.

Erleben von Entscheidungsautonomie

Entscheidungsautonomie wird von beiden Gruppen als bedeutsam erlebt. Vantage-Sensitive haben hierbei tendenziell ein höheres generelles Autonomiebedürfnis, was mit ihrem Wunsch nach Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit einhergeht. Vulnerabel-Sensitive schildern dagegen ein stärker kontextabhängiges Bedürfnis, bei dem die Tragweite und Komplexität von Entscheidungen eine wichtige Rolle spielen. Die kognitive Tiefenverarbeitung erwies sich hier als ambivalenter Faktor: Sie unterstützt einerseits beiden Gruppen reflektierte, wohlüberlegte Entscheidungen zu treffen, führt andererseits bei beiden Gruppen auch zu Entscheidungshemmung aufgrund von Überreflexion und Wahrnehmung von Entscheidungsvielfalt, insbesondere in Verbindung mit einem hohen Verantwortungsanspruch. Gleichzeitig zeigt sich bei Vulnerabel-Sensitiven ein verstärktes Bedürfnis nach Klarheit, Mitgestaltung und Unterstützung im Entscheidungsprozess. Die soziale

Wahrnehmung wird dabei als Fähigkeit, Stimmungen und Erwartungen anderer antizipativ wahrzunehmen beschrieben – ein Aspekt, der einerseits als Ressource erlebt wird, jedoch bei beiden Gruppen auch belastend erlebt wird, wenn soziale Spannungen, Konflikte, Widerstände antizipiert werden oder unangenehme Entscheidungen getroffen werden mussten. Zudem kann diese ausgeprägte soziale Wahrnehmung auch dazu führen, Entscheidungen zu fest an Bedürfnisse anderer Personen auszurichten und die eigenen Bedürfnisse hierdurch zu vernachlässigen.

Erleben von Planungsautonomie

Im Vergleich zum Erleben von Entscheidungsautonomie, zeigen sich deutlichere Unterschiede beim Erleben von Planungsautonomie. Vulnerabel-Sensitive beschreiben diese als besonders wichtig und äussern ein hohes Autonomiebedürfnis, welches ihnen ermöglicht, ihre Arbeitsaufgaben zeitlich und energetisch an ihre jeweilige Verfassung anzupassen – Planungsautonomie dient hierbei als Regulationsressource im Umgang mit Reizoffenheit, Überstimulierung und Erschöpfungstendenzen. Die Planungsautonomie wird hier gezielt zur emotionalen Stabilisierung und Reizregulation genutzt. Diese Überstimulation scheint hierbei mit der SPSQ-Facette EPR zusammenzuhängen, welche bei Vulnerabel-Sensitiven ausgeprägter ist. Im Vergleich erleben Vantage-Sensitive Planungsautonomie auch positiv, nutzen diese aber situativ flexibler und mit geringerem Anspruch an strukturelle Kontrolle. Auch beim Umgang mit Planungsautonomie zeigen sich Unterschiede. Während Vulnerabel-Sensitive zu detaillierter, strukturierender Planung mit hoher Vorausschau neigen, beschrieben Vantage-Sensitive einen eher spontanen, situativen, adaptiven Umgang mit Planungsautonomie.

Erleben von Methodenautonomie

Die Ergebnisse zum Erleben von Methodenautonomie zeigen weniger ausgeprägte Unterschiede im Gruppenerleben. Beide Gruppen schätzen die Möglichkeit zur eigenständigen Methodenwahl, beschrieben aber auch Herausforderungen im Umgang mit Methodenautonomie. Dieses ambivalente Erleben hängt hier insbesondere mit der kognitiven Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung zusammen. Während dies Vantage-Sensitive tendenziell eher als Ressource erleben, welche beispielsweise bei der passenden Wahl der Methode unterstützen kann, schildern Vulnerabel-Sensitive eher Herausforderungen, welche mit dieser Wahrnehmung einhergehen. Diese Belastungen zeigen sich durch intensive Reflexion, Unsicherheit oder auch Überforderung durch zu viele methodische Möglichkeiten der Aufgabenerfüllung. In diesen Fällen kann die Methodenautonomie zur kognitiven Belastung werden.

Vantage-Sensitive zeigen im Umgang mit Methodenautonomie ein pragmatischeres Verhalten, erleben diese Form jedoch auch als ressourcenintensiv. Die soziale Wahrnehmung spielt bei Methodenautonomie eine untergeordnete Rolle, im Vergleich zu Entscheidungsautonomie. Innerhalb der Methodenautonomie ist für die Hälfte der hochsensiblen Personen, keine klare oder bewusste

Interaktion zwischen ihrer Hochsensibilität und Methodenautonomie ersichtlich. Im Vergleich mit Entscheidungs- und Planungsautonomie schildern sie hier eine weniger klare oder bewusste Interaktion zwischen der Hochsensibilität und Methodenautonomie.

Beantwortung Forschungsfrage 1 – Erleben von Entscheidungsautonomie

Entscheidungsautonomie wird von beiden Sensibilitätsgruppen überwiegend positiv erlebt, insbesondere gekennzeichnet durch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle. Vantage-Sensitive haben hierbei tendenziell ein höheres Autonomiebedürfnis, während Vulnerabel-Sensitive ein situatives, kontextabhängiges Autonomiebedürfnis äussern. Hierbei prägen zwei Aspekte der Hochsensibilität das subjektive Erleben im Entscheidungskontext: die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung sowie die soziale Wahrnehmung. Die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung führt zu intensiven Reflexionsprozessen, was für beide Gruppen je nach Situation sowohl als Ressource aber auch als Belastung erlebt wird. Analog dazu verhält es sich mit der sozialen Wahrnehmung, welche einerseits Orientierung bietet aber andererseits durch die Wahrnehmung von sozialen Spannungen situativ belastend erlebt werden kann.

Beantwortung Forschungsfrage 1 – Erleben von Planungsautonomie

Planungsautonomie wird im Vergleich zu Entscheidungsautonomie von Vulnerabel-Sensitiven tendenziell als wichtiger wahrgenommen und erlebt. Sie äussern im Vergleich zu Vantage-Sensitiven ein ausgeprägteres Bedürfnis nach hoher Planungsautonomie. Vulnerabel-Sensitive nutzen die Planungsautonomie als Regulation für den Umgang mit Reizoffenheit, Überstimulierung und Erschöpfungstendenzen. Die soziale Wahrnehmung kann hierbei insbesondere bei Vulnerabel-Sensitiven, situationsabhängig zur Herausforderung werden aufgrund emotionaler Ansteckung durch Emotionaler und physiologischer Reaktivität (EPR) was erschöpfend und herausfordernd erlebt wird.

Beantwortung Forschungsfrage 1 – Erleben von Methodenautonomie

Im Vergleich zu Entscheidungs- und Planungsautonomie war die Reflexion zu Methodenautonomie weniger ausgeprägt. Interaktionen mit der Hochsensibilität werden hier weniger gesehen oder bewusst wahrgenommen. Grundsätzlich wird Methodenautonomie von beiden Gruppen geschätzt, jedoch auch situativ mit Unsicherheiten und Belastungen erlebt, insbesondere aufgrund hoher Ansprüche und Perfektionstendenzen. Die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung spielt bei Methodenautonomie eine wichtigere Rolle als die soziale Wahrnehmung. Sie wird von Vantage-Sensitiven eher als Ressource und von Vulnerabel-Sensitiven eher als Belastung erlebt.

5.3 Fragestellung 2 – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten

Für die Untersuchung der Auswirkungen der Autonomieformen auf die Einstellungen und das Verhalten von hochsensiblen Personen in den Gruppen Vantage und Vulnerabel, wurde im Rahmen

der vorliegenden Arbeit folgende Forschungsfrage 2 formuliert, welche nun anhand der gewonnenen Erkenntnisse aus der qualitativen Hauptstudie beantwortet wird.

Forschungsfrage 2 – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten:

Wie beeinflusst das subjektive Erleben der Autonomieformen (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) das arbeitsplatzbezogene Verhalten und Einstellungen der Mitarbeitenden in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ)?

Entscheidungsautonomie – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten

Die Ergebnisse zeigen, dass Entscheidungsautonomie sich in beiden Sensibilitätsgruppen grundsätzlich positiv auf Einstellungen und Verhalten auswirken. Diese Auswirkungen stehen im Einklang mit den theoretischen Annahmen des JCM (Hackman & Oldham, 1976) sowohl Vantage- als auch Vulnerabel-Sensitive beschreiben positive Auswirkungen auf Arbeitszufriedenheit, Motivation und Selbstwirksamkeit, wenn die Entscheidungsautonomie hoch ist. Diese positiven Auswirkungen wurden über beide Gruppen hinweg geschildert.

Neben den positiven- zeigen sich auch negative Auswirkungen bei hoher Entscheidungsautonomie, nämlich Entscheidungsdruck sowie Verantwortungsdruck. Entscheidungsdruck wurde hierbei von beiden Gruppen beschrieben, wobei Vulnerabel-Sensitive insbesondere Entscheidungsdruck bei hoher Tragweite der Entscheidung, durch Perfektionsanspruch oder durch die Sorge von Fehlentscheidungen schildern. Vantage-Sensitive schildern diesen Druck eher im Zusammenhang mit der Wahrnehmung von vielfältigen Entscheidungsmöglichkeiten und dem Anspruch die Entscheidung muss sich bewähren.

Verantwortungsdruck – wurde vor allem von Vantage-Sensitiven berichtet. Dieser kann entstehen bei hoher Entscheidungsautonomie aufgrund eines hohen Anspruches an sich selbst, aufgrund eines Verantwortungsgefühl gegenüber von Anspruchsgruppen oder aufgrund von Entscheidungen, welche nicht wie gewünscht herauskommen.

Planungsautonomie – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Planungsautonomie ähnlich wie Entscheidungsautonomie grundsätzlich positiv auf die Einstellungen und Verhalten bei beiden Gruppen auswirkt. Im Einklang mit dem JCM (Hackman & Oldham, 1976) wurde hohe Planungsautonomie insbesondere mit einem gesteigerten Erleben von Motivation in beiden Gruppen beschrieben, bei Vulnerabel-Sensitiven führt hohe Planungsautonomie auch zu einer Steigerung des Wohlbefindens.

Auffällig ist das sich tiefe Planungsautonomie bei Vulnerabel-Sensitiven besonders negativ auswirkt. Dies manifestiert sich im Erleben von Stress, Druck und Nervosität. Diese Befunde stehen im Gegensatz zur theoretischen Grundannahmen des JCM, wonach die Reduktion von Autonomie

primär zu motivationalen Einbussen führen soll. Dieses negative emotionale Belastungserleben könnte auf die Überreizung durch enge Deadlines und mangelnde Flexibilität zurückzuführen sein, was insbesondere in Zusammenhang mit ausgeprägter emotionaler Reaktivität (EPR) steht. Planungsautonomie fungiert hierbei als Schutzfaktor im Umgang mit Überreizung.

Eine negative Auswirkung auf der Verhaltensebene, welche von beiden Gruppen bei hoher Planungsautonomie beschrieben wurde, ist die Gefahr von Prokrastination. Hierbei kann dieses Verhalten, durch fehlende mentaler Verfassung- oder auch fehlende Struktur begünstigt werden.

Insgesamt wird Planungsautonomie – insbesondere von Vulnerabel-Sensitiven – nicht nur als wichtige Ressource, sondern als Möglichkeit zur Regulation genutzt, um mit der aktuellen Verfassung (Erschöpfung, Überreizung) umgehen zu können. Die Ergebnisse legen nahe, dass Planungsautonomie gerade bei Hochsensiblen mit hoher EPR besonders relevant ist, um Überlastung zu vermeiden und adaptive Anpassung zu ermöglichen.

Methodenautonomie – Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten

Die Ergebnisse zeigen, dass sich Methodenautonomie ähnlich wie Entscheidungs- und Planungsautonomie grundsätzlich positiv auf Einstellungen und Verhalten in beiden Gruppen auswirkt. Hierbei wirkt sich hohe Methodenautonomie in beiden Gruppen positiv auf Motivation, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden aus, was im Einklang mit den theoretischen Annahmen des JCM (Hackman & Oldham, 1976) steht. Neben diesen positiven Auswirkungen zeigen sich ähnlich wie bei den anderen Autonomieformen auch ambivalente Wirkungen, insbesondere in Verbindung mit der ausgeprägten kognitiven Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung der hochsensiblen Personen.

Neben positiven Auswirkungen-, werden auch negative Auswirkungen hoher Methodenautonomie beschrieben. Insbesondere bei Vulnerabel-Sensitiven kann die Vielfalt möglicher methodischen Herangehensweisen zu kognitiver Überforderung, Zweifel an der eigenen Methodik und Entscheidungshemmung führen. Diese Überforderung hängt hierbei mit der kognitiven Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung zusammen. Diese kognitive Überforderung, durch die Wahrnehmung von Methodenvielfalt schildern punktuell auf Vantage-Sensitive, verbunden mit Stresserleben bei der Entscheidungsfindung.

Tiefe Methodenautonomie wirkt sich bei beiden Gruppen negativ aus. Auffällig hierbei ist, dass dieses negative Erleben durch eine vorgegebene Methodik, welche nicht den eigenen Werten entspricht oder als unlogisch oder sinnlos erscheint entsteht - insbesondere bei den Vulnerabel-Sensitiven führt dies zu Frustration, Rückzug, Widerstand und Erschöpfung. Bei beiden Gruppen, jedoch bei Vantage-Sensitiven ausgeprägter zeigt sich eine Reduktion des Engagements und hierdurch ein Verhalten von «Dienst nach Vorschrift», wenn keine Einflussmöglichkeiten auf das methodische Vorgehen bestehen.

Beantwortung der Forschungsfrage 2 – Entscheidungsautonomie:

Entscheidungsautonomie führt bei beiden Sensibilitätsgruppen zu positiven Auswirkungen auf Einstellungen wie Motivation und Selbstwirksamkeit. In Bezug auf das arbeitsplatzbezogene Verhalten zeigen sich bei hoher Entscheidungsautonomie auch negative Auswirkungen – beide Gruppen schildern Entscheidungsdruck; Vantage-Sensitive zudem Verantwortungsdruck. Tiefe Entscheidungsautonomie führt bei beiden Gruppen zu Motivationsverlust.

Beantwortung der Forschungsfrage 2 – Planungsautonomie:

Planungsautonomie führt bei beiden Sensibilitätsgruppen grundsätzlich zu positiven Auswirkungen auf Einstellungen und Verhalten. Insbesondere bei Vulnerabel-Sensitiven wirkt sich diese positiv auf das Wohlbefinden aus – sie ermöglicht die Tagesformregulation bei hoher Planungsautonomie. Verhaltensbezogen ermöglicht sie beiden Gruppen eine selbstwirksame, vorausschauende Arbeitsgestaltung.; Vulnerabel-Sensitive nutzen Planungsautonomie aktiver für die Regulation bei Erschöpfung oder Überreizung. Tiefe Planungsautonomie führt insbesondere bei Vulnerabel-Sensitiven zu Stresserleben. Gruppenübergreifend kann hohe Planungsautonomie in bestimmten Situationen zu Prokrastination führen.

Beantwortung der Forschungsfrage 2 – Methodenautonomie:

Methodenautonomie wirkt bei beiden Sensibilitätsgruppen grundsätzlich positiv auf Einstellungen und Verhalten aus. Einstellungsbezogen wirkt sich diese bei beiden Gruppen insbesondere auf die Motivation aus, bei Vulnerabel-Sensitiven noch ausgeprägter aufgrund der Wahl präferierter Methoden und der Berücksichtigung eigener Bedürfnisse. Gleichzeitig neigen Vulnerabel-Sensitive aber auch bei hoher Methodenautonomie tendenziell zu höherer Überforderungstendenzen im Vergleich zu Vantage-Sensitiven da Methoden noch intensiver hinterfragt werden oder fehlende Begrenzungen der Methodenwahl zu Überforderungen führen.

5.4 Fragestellung 3 – Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen

Für die Diskussion und Beantwortung der dritten Forschungsfrage werden ausschliesslich organisationale Einflussfaktoren berücksichtigt, da diese für die Arbeitsplatzgestaltung besonders relevant sind.

Forschungsfrage 3 – Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen

Welche Implikationen bezogen auf die Arbeitsgestaltung lassen sich aus dem subjektiven Erleben von (Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie) für Mitarbeitende in den Sensibilitätsgruppen Vantage-Sensitiv (High Positive und Low Negative SPSQ) und Vulnerabel-Sensitiv (High Negative und Low Positive SPSQ) ableiten?

Individuelle Faktoren (für alle Autonomieformen) sowie Entscheidungsmerkmale (bei Entscheidungsautonomie) sowie Planungsmerkmale (bei Planungsautonomie) wurden in der qualitativen Auswertung ebenfalls identifiziert und innerhalb der Ergebnisse vorgestellt, jedoch für die Diskussion liegt der Fokus auf den organisationalen Faktoren.

Entscheidungsautonomie - Arbeitsplatzgestaltung:

Die Ergebnisse zeigen, dass es organisationale Faktoren gibt, welche eine wichtige Rolle spielen, damit hochsensible Mitarbeitende Entscheidungsautonomie förderlich nutzen können.

Als förderlich für den Umgang mit Entscheidungsautonomie wird gruppenübergreifend **Klarheit, Mitgestaltung und fachlichen Austausch** geschildert. Klarheit über Entscheidungskompetenzen wie auch Erwartungstransparenz mindern Unsicherheiten und fördern den Umgang mit Entscheidungsautonomie. Weiterhin auch die Möglichkeit zur Mitbestimmung des präferierten Entscheidungsspielraum. Weiterhin ist der fachliche Austausch im Sinne eines Sparring-Partners essenziell, um bei Unsicherheiten oder fachlichen Limitationen während des Entscheidungsprozesses zu begegnen.

Beide Gruppen betonen die Wichtigkeit einer **Arbeitskultur, welche von Vertrauen geprägt ist und Rückhalt bei Fehlentscheidungen ermöglicht**. Vulnerabel-Sensitive scheinen hierbei etwas stärker auf den organisationalen Rückhalt angewiesen zu sein. Der organisationale Rückhalt ist zentral für den Umgang mit Entscheidungsautonomie und zeigt sich durch Akzeptanz der getroffenen Entscheidungen sowie Unterstützung bei Fehlentscheidungen. Beide Gruppen schildern die Wichtigkeit von entgegengebrachtem Vertrauen von Mitarbeitenden und Vorgesetzten als förderlich für den Umgang ein.

Vulnerabel-Sensitive betonen die Bedeutung von **reizarmen Arbeitsumgebungen sowie Rückzugsmöglichkeiten**. Diese Möglichkeit zum Rückzug und ein positives soziales Arbeitsklima wirken regulierend auf die emotionale Ansteckung (Stress, Überstimulierung), welche bei Vulnerabel-Sensitiven durch hohe Ausprägungen von EPR begünstigt wird.

Planungsautonomie - Arbeitsplatzgestaltung:

Insbesondere Vulnerabel-Sensitive berichteten davon, dass fehlendes Vertrauen und frühzeitiges Einfordern der auferlegten Arbeitsaufgaben hinderlich für den Umgang mit Planungsautonomie sind. Vantage-Sensitive betonen auch die **Wichtigkeit von Vertrauen der Führungskraft**, da dies einen selbstwirksamen Umgang mit Planungsautonomie ermöglicht. Es zeigt sich: Vertrauen wirkt in beiden Gruppen positiv, scheint jedoch für Vulnerable eine stärker regulierende Wirkung zu haben.

Als hinderlich für den Umgang mit Planungsautonomie wird von beiden Gruppen **eine hohe Arbeitsauslastung** thematisiert. Dabei zeigt sich ein differenzierter Umgang bei einer solchen

Belastung: Während Vantage-Sensitive in Zeiten hoher Arbeitsauslastung weniger Zeit zum Planen finden, reagieren Vulnerabel-Sensitive mit einem erhöhten Planungsbedürfnis, um Struktur zu schaffen und Unsicherheit zu reduzieren. Letzteres könnte als eine individuelle Regulationsstrategie interpretiert werden, um kognitive Überforderung zu vermeiden.

Methodenautonomie - Arbeitsplatzgestaltung:

Ähnlich wie die Ergebnisse bei Planungsautonomie, zeigen sich förderliche wie auch hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie. Der **Zugang zu Austauschgefässen** wurde gruppenübergreifend als förderlich für den Umgang mit Methodenautonomie beschrieben. Diese Möglichkeit für die methodische Reflexion und Lernen von anderen unterstützt bei Unsicherheiten im Umgang mit Methodenautonomie. **Das Vorleben von methodischer Offenheit durch Führungskräfte** wurde von Vantage-Sensitiven als unterstützend und inspirierend beschrieben. Erwartungsklarheit in Bezug auf das gewünschte Resultat der Aufgabe wird von Vulnerabel-Sensitiven als förderlich im Umgang beschrieben.

Als hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie wurden insbesondere eine **hohe Arbeitsauslastung und fehlende zeitliche Ressourcen** sowie **Ressourcenmangel** (Technik, Infrastruktur, Finanzen) thematisiert. Diese hinderlichen Faktoren resultieren darin, auf bekannte und bewährte Methoden zurückzugreifen, zum Wegfallen bestimmter Arbeitsweisen oder im Falle fehlendem Equipment dem Umgang mit Methodenautonomie negativ zu beeinflussen. Fehlende Zeit führte dazu, dass bekannte und bewährte Methoden bevorzugt wurden, was wiederum zu einer Einschränkung der kreativen Nutzung von Methodenautonomie führen kann.

Beantwortung der Forschungsfrage 3 – Entscheidungsautonomie

Für den förderlichen Umgang mit Entscheidungsautonomie ist gruppenübergreifend Klarheit über Entscheidungsspielraum und Erwartungen, fachliche Unterstützung durch Austauschgefässe und eine Vertrauenskultur und Rückhalt bei durchgeführten Entscheidungen relevant. Vulnerabel-Sensitive betonen noch die Wichtigkeit von Rückzugsmöglichkeiten, um sich einerseits vor Ablenkungen zu schützen oder auch um sich bei Überstimulation oder Stress zu regulieren.

Beantwortung der Forschungsfrage 3 – Planungsautonomie

Für den förderlichen Umgang mit Planungsautonomie, ist gruppenübergreifend das Vertrauen durch die Organisation (Mitarbeitende und Führungskräfte) ein entscheidender Faktor. Weiterhin haben sich gruppenübergreifend Pufferzeiten und zeitliche Spielräume als förderlich erwiesen. Diese Pufferzeiten sind insbesondere für Vulnerabel-Sensitive relevant, um tagesformabhängige Überstimulation zu regulieren, Vantage-Sensitive schildern zeitliche Spielräume als förderlich im Umgang mit Planungsautonomie ein.

Beantwortung der Forschungsfrage 3 – Methodenautonomie

Für den förderlichen Umgang mit Methodenautonomie, ist gruppenübergreifend die Möglichkeit für Austauschgefäße als besonders relevant erachtet. Diese Austauschgefäße schaffen einen Rahmen für Feedback- und Reflexion und ermöglichen es Unsicherheiten zu reduzieren. Vulnerabel-Sensitive betonen noch die Wichtigkeit von Erwartungsklarheit, Vantage-Sensitive schätzen das Vorleben von Methodenoffenheit der Führungskräfte als wichtig ein. Weiterhin förderlich für den Umgang mit Methodenautonomie sind zeitliche Ressourcen wie auch organisationale Ressourcen wie Infrastruktur, Technik oder Finanzen.

Implikationen für die Arbeitsplatzgestaltung

Abschliessend lassen sich in Tabelle 8 folgende Massnahmen ableiten, welche Organisationen umsetzen können um hochsensiblen Mitarbeitenden in den Gruppen Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv im Umgang mit Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie zu unterstützen.

Tabelle 8
Implikationen für Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen

Handlungsfeld	Konkrete Massnahmen	Relevant für
Sensibilisierung von Führung	<ul style="list-style-type: none"> • Schulungen zu Hochsensibilität und Autonomiewahrnehmung • Bewusstsein für ambivalente Wirkung von Autonomieformen 	Beide Sensibilitätsgruppen
Wahlmöglichkeiten Autonomie	<ul style="list-style-type: none"> • Partizipative Abstimmung über Autonomiegrad • Anpassung an Präferenz für Struktur vs. Freiheit 	Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv
Austauschgefäße (fachlich/methodisch)	<ul style="list-style-type: none"> • Austausch- und Reflexionsgefäße für den Umgang mit Entscheidungs- und Methodenautonomie 	Vantage- und Vulnerabel-Sensitiv
Struktur & Klarheit	<ul style="list-style-type: none"> • Klare Rollen, Erwartungen und Zuständigkeiten • Kultur von Vertrauen- und Rückhalt • Transparente Kommunikation 	Besonders Vulnerabel-Sensitive

5.5 Limitationen

Die vorliegende Untersuchung weist mehrere Limitationen auf, welche bei der Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden sollten:

Erstens basiert die Gruppenzuordnung auf dem SPSQ-G, einem Selbstberichtsfragebogen, welcher auf subjektiven Einschätzungen der Teilnehmenden basiert. Wie bei allen

Selbstberichtsfragebogen besteht die Möglichkeit von Verzerrungen durch beispielsweise soziale Erwünschtheit oder eingeschränkter Selbstreflexion, was eine grundlegende Einschränkung dieser Methodik darstellt, da es keine objektive Messung darstellt.

Zweitens hätte eine noch grössere quantitative Stichprobe die Identifikation von weiteren hochsensiblen Personen mit klaren Vantage- und Vulnerabel-Profilen erleichtert, um noch weitere Teilnehmende für die Interviews zu identifizieren, welche noch genauer dem Idealtypus (insbesondere Vulnerabel-Sensitive) entsprachen. Die vorliegende quantitative Erhebung mit 277 Teilnehmenden bildet jedoch eine fundierte Grundlage für die Auswahl der Teilnehmenden.

Drittens ist die qualitative Stichprobe geschlechtsspezifisch verzerrt, da ausschliesslich weibliche Teilnehmende interviewt wurden. Diese Einseitigkeit lässt sich auf die Zusammensetzung der quantitativen Stichprobe zurückführen, in der rund 80 Prozent der Personen weiblich waren. Zukünftige Forschung sollte auch männliche Perspektiven systematisch untersuchen.

Viertens zeigt sich eine Heterogenität durch berufliche Kontexte der Teilnehmenden. Die Teilnehmenden sind alle im Angestelltenverhältnis tätig jedoch in unterschiedlichen beruflichen Kontexten (u.a. Treuhand, Forschung, Pädagogik). Diese Vielfalt ermöglicht einerseits einen breiten Einblick in das Autonomieerleben, erschwert jedoch teilweise die Vergleichbarkeit hinsichtlich spezifischer Arbeitsanforderungen, Kontextbedingungen oder organisationaler Rahmenbedingungen.

Zuletzt stellt auch die Heterogenität bezüglich des Bewusstseins der eigenen Hochsensibilität eine Limitation dar. Während einige Teilnehmende ein hohes Mass an Wissen und Bewusstsein aufwiesen, befanden sich andere Teilnehmende eher am Anfang des Reflexionsprozess. Diese Unterschiede könnten das Antwortverhalten beeinflusst haben.

5.6 Ausblick

Die vorliegende Masterarbeit leistet einen ersten qualitativ fundierten Beitrag für die differenzierte Betrachtung von unterschiedlichen Sensibilitätsgruppen im Kontext arbeitsbezogener Autonomie. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass sich das Autonomieerleben je nach Ausprägung der Hochsensibilität (Vantage oder Vulnerabel) deutlich unterscheiden können. Insbesondere die ambivalente Wirkung der hochsensiblen kognitiven Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung und sozialaffektiver Sensitivität unterstreicht die Wichtigkeit, Hochsensibilität nicht nur als Belastung, sondern ebenso als potenzielle Ressource für das hochsensible Individuum und Organisationen verstanden werden sollte.

Für zukünftige Forschung bieten sich vielfältige Anschlussmöglichkeiten. Der in vorliegender Untersuchung eingesetzte SPSQ-G erwies sich als geeignetes Instrument zur differenzierten Erfassung von hochsensibler Merkmalsausprägungen. Dieser erlaubt es der Heterogenität innerhalb dieser Persönlichkeitseigenschaft gerecht zu werden. Eine breitere Anwendung für weitere

arbeitspsychologische Studien wäre wünschenswert, um die unterschiedlichen SPSQ-Facetten im Arbeitskontext und ihre Wirkweisen systematisch zu untersuchen, um Empfehlungen für die Arbeitsplatzgestaltung abzuleiten.

Besonders empfehlenswert scheint eine Fokussierung auf die sozialaffektive Sensitivität (SAS) sowie die kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung, da sich diese beiden Aspekte der hochsensiblen Wahrnehmung innerhalb des Arbeitskontextes gruppenübergreifend sowohl als Ressource als auch Belastung erlebt werden. Ihre vertiefte Erforschung könnte nicht nur das wissenschaftliche Verständnis von Hochsensibilität am Arbeitsplatz erweitern, sondern auch konkrete Potenziale für Führung, Teamentwicklung und gesundheitsförderliche Arbeitsplatzgestaltung liefern.

Literaturverzeichnis

- Aron, E. N. (2020). *The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you* (25th anniversary ed.). New York, NY: Citadel Press.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(2), 345–368.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(3), 262–282. <https://doi.org/10.1177/1088868311434213>
- Belsky, J., Jaffee, S. R., Sligo, J., Woodward, L. & Silva, P. A. (2005). Intergenerational Transmission of Warm-Sensitive-Stimulating Parenting: A Prospective Study of Mothers and Fathers of 3-Year-Olds. *Child Development*, *76*(2), 384–396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00852.x>
- Belsky, J. & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. *Psychological Bulletin*, *135*(6), 885–908. <https://doi.org/10.1037/a0017376>
- Boonzaier, B., Ficker, B., & Rust, B. (2001). A review of research on the Job Characteristics Model and the attendant job diagnostic survey. *South African Journal of Business Management*, *32*(1), 11–34. <https://doi.org/10.4102/sajbm.v32i1.712>
- Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B., & Kaiser, P. (1995). Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses: results of two prospective studies. *Psychosomatic Medicine*, *57*(5), 411–422.
<https://doi.org/10.1097/00006842-199509000-00001>
- Boyce, W. T., & Ellis, B. J. (2005). Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. *Development and Psychopathology*, *17*(2). <https://doi.org/10.1017/S0954579405050145>

- Bürger, M., Münscher, J.-C. & Herzberg, P. Yorck. (2024). High sensitivity groups with distinct personality patterns: a person-centered perspective. *Frontiers in Psychology, 15*, 1336474. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1336474>
- Bürger, M., Woestenburg, D., De Gucht, V., & Herzberg, P. Y. (2025). Übersetzung und Validierung der deutschen Version des Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ-G). *Unveröffentlichte Manuskriptversion*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24261.56802>
- De Gucht, V., Woestenburg, D. H. A. & Wilderjans, T. F. (2022). The different faces of (high) sensitivity, Toward a more comprehensive measurement Instrument. Development and Validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment, 104*(6), 784–799. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2032101>
- De Villiers, B., Lionetti, F. & Pluess, M. (2018). Vantage sensitivity: a framework for individual differences in response to psychological intervention. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 53*(6), 545–554. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1471-0>
- Evans, David E. & Rothbart, M. K. (2007). Developing a model for adult temperament. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 868–888. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.11.002>
- Evans, D. E. & Rothbart, M. K. (2008). Temperamental sensitivity: Two constructs or one? *Personality and Individual Differences, 44*(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Evans, D. E. & Rothbart, M. K. (2009). A two-factor model of temperament. *Personality and Individual Differences, 47*(6), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.05.010>
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management, 15*(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Fried, Y. & Ferris, G. R. (1987). The validity of the job characteristics model: A review and meta-analysis. *Personnel Psychology, 40*(2), 287–322. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1987.tb00605.x>

- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E. et al. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *98*, 287–305.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Hackman, J. R. (1980). Work redesign and motivation. *Professional Psychology*, *11*(3), 445–455.
<https://doi.org/10.1037/0735-7028.11.3.445>
- Hackman, J. R. & Oldham, G. R. (1975). Development of the Job Diagnostic Survey. *Journal of Applied Psychology*, *60*(2), 159–170. <https://doi.org/10.1037/h0076546>
- Hackman, J. R. & Oldham, G. R. (1976). Motivation through the design of work: Test of a theory. *Organizational Behavior and Human Performance*, *16*(2), 250–279.
[https://doi.org/10.1016/0030-5073\(76\)90016-7](https://doi.org/10.1016/0030-5073(76)90016-7)
- Helfferich, C. (2011). *Die Qualität qualitativer Daten: Manual für die Durchführung qualitativer Interviews* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
<https://doi.org/10.1007/978-3-531-92076-4>
- Hellwig, S., & Roth, M. (2021). Conceptual ambiguities and measurement issues in sensory processing sensitivity. *Journal of Research in Personality*, *93*, 104130.
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2021.104130>
- Homberg, J. R., Schubert, D., Asan, E. & Aron, E. N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: Insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, *71*, 472–483.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029>
- Humphrey, S. E., Nahrgang, J. D. & Morgeson, F. P. (2007). Integrating motivational, social, and contextual work design features: A meta-analytic summary and theoretical extension of the work design literature. *Journal of Applied Psychology*, *92*(5), 1332–1356.
<https://doi.org/10.1037/0021-9010.92.5.1332>

- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung*. (4. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz Juventa.
- Kulik, C. T., Oldham, G. R. & Hackman, J. R. (1987). Work design as an approach to person-environment fit. *Journal of Vocational Behavior*, 31(3), 278–296.
[https://doi.org/10.1016/0001-8791\(87\)90044-3](https://doi.org/10.1016/0001-8791(87)90044-3)
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J. & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. *Translational Psychiatry*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6>
- Lionetti, F., Pastore, M., Moscardino, U., Nocentini, A., Pluess, K. & Pluess, M. (2019). Sensory Processing Sensitivity and its association with personality traits and affect: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 81, 138–152. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.05.013>
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M. & Stewart, A. (2009). Body Awareness: Construct and Self-Report Measures. *PLoS ONE*, 4(5), e5614.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- Monroe, S. M. & Simons, A. D. (1991). Diathesis-stress theories in the context of life stress research: Implications for the depressive disorders. *Psychological Bulletin*, 110(3), 406–425.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.3.406>
- Morgeson, F. P. & Humphrey, S. E. (2006). The Work Design Questionnaire (WDQ): Developing and validating a comprehensive measure for assessing job design and the nature of work. *Journal of Applied Psychology*, 91(6), 1321–1339. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1321>
- Normwerte SPSQ. (o.J.). *SPS Monitor*. Zugriff am 10. Februar 2025. Verfügbar unter:
<https://www.sps-q.com/#>

- Parker, S. K., Morgeson, F. P. & Johns, G. (2017). One hundred years of work design research: Looking back and looking forward. *Journal of Applied Psychology*, *102*(3), 403–420.
<https://doi.org/10.1037/apl0000106>
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice* (4th edition.). Los Angeles CA: SAGE.
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. *Child Development Perspectives*, *9*(3), 138–143. <https://doi.org/10.1111/cdep.12120>
- Roth, M., Gubler, D. A., Janelt, T., Kolioutsis, Banous & Troche, S. J. (2023). On the feeling of being different—an interview study with people who define themselves as highly sensitive. *PLOS ONE*, *18*(3), e0283311. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0283311>
- Schmitt, A. (2022). Sensory processing sensitivity as a predictor of proactive work behavior and a moderator of the job complexity–Proactive work behavior relationship. *Frontiers in Psychology*, *13*, 859006. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.859006>
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B. & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and “Big Five”. *Personality and Individual Differences*, *40*(6), 1269–1279.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>
- Tillmann, T., Matany, K. E. & Duttweiler, H. (2018). Measuring environmental sensitivity in educational contexts: A validation study with German-Speaking students. *Journal Of Educational And Developmental Psychology*, *8*(2), 17. <https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17>
- Vander Elst, T., Sercu, M., Van Den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E. & Godderis, L. (2019). Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor. *PLOS ONE*, *14*(11), e0225103.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225103>

Vieregge, J., Sutter, C., & Sülzenbrück, S. (2024). How Sensory Processing Sensitivity Shapes Employee Reactions to Core Job Characteristics. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie A&O*, 68(1), 17–35. <https://doi.org/10.1026/0932-4089/a000415>

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1 Übersicht Primärfaktoren SPSQ (De Gucht et al., 2022) und deren Bedeutung</i>	<i>15</i>
<i>Tabelle 2 Übersicht möglicher Sensibilitätsgruppen gemäss Ausprägungen SPSQ-G.....</i>	<i>23</i>
<i>Tabelle 3 Differenzierung Autonomieformen gemäss Items des WDQ (nach Morgeson & Humpphrey, 2006) .</i>	<i>25</i>
<i>Tabelle 4 Übersicht Stichprobe qualitative Hauptstudie</i>	<i>26</i>
<i>Tabelle 5 Deskriptive Statistiken der Ergebnisse SPSQ-G.....</i>	<i>31</i>
<i>Tabelle 6 Definition der Cut-Off-Werte für die Einteilung in Sensibilitätsgruppe Vulnerabel- oder Vantage-Sensitiv.....</i>	<i>32</i>
<i>Tabelle 7 Übersicht Gruppenzuweisung Vantage- Vulnerabel-Sensitiv anhand SPSQ-G Auswertung.....</i>	<i>33</i>
<i>Tabelle 8 Implikationen für Arbeitsplatzgestaltung für Umgang mit Autonomieformen</i>	<i>106</i>

Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1. Struktur des Job-Characteristics-Model nach Hackman & Oldham (1976). Eigene Darstellung in Anlehnung an Hackman & Oldham (1976)</i>	17
<i>Abbildung 2. Cluster 2: Entscheidungsautonomie ermöglicht Erleben von Selbstwirksamkeit</i>	36
<i>Abbildung 3 Cluster 1: Situatives Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie</i>	37
<i>Abbildung 4 Cluster 2: Hohes Bedürfnis nach Entscheidungsautonomie</i>	37
<i>Abbildung 5. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung</i>	39
<i>Abbildung 6. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource</i>	40
<i>Abbildung 7. Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition und Antizipation) als Ressource</i>	41
<i>Abbildung 8. Übersicht Entscheidungsstile</i>	44
<i>Abbildung 9. Cluster 1: Schnelle Entscheidungsgeschwindigkeit</i>	45
<i>Abbildung 10. Cluster 2: Verlängerter Entscheidungsprozess</i>	46
<i>Abbildung 11. Cluster 1: Planungsautonomie als wichtiger Faktor für Wohlbefinden</i>	47
<i>Abbildung 12. Cluster 1: Hochsensible Wahrnehmung beeinflusst Planung</i>	50
<i>Abbildung 13. Cluster 1: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Belastung</i>	52
<i>Abbildung 14. Cluster 2: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung</i>	53
<i>Abbildung 15. Cluster 1: Situativer, kurzfristiger Planungsstil</i>	55
<i>Abbildung 16. Cluster 1: Herausforderungen im Umgang mit Methodenautonomie</i>	57
<i>Abbildung 17. Cluster 1: Hohes Bedürfnis nach Methodenautonomie</i>	59
<i>Abbildung 18. Cluster 2: Situatives Bedürfnis nach Methodenautonomie</i>	60
<i>Abbildung 19. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung</i>	61
<i>Abbildung 20. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Ressource</i>	63
<i>Abbildung 21. Cluster 2: Soziale Wahrnehmung (Intuition / Antizipation) als Ressource</i>	63
<i>Abbildung 22. Cluster 1: Kognitive Wahrnehmung und Tiefenverarbeitung als Belastung</i>	64
<i>Abbildung 23. Cluster 1: Unbekannter, unbewusster Einfluss der Hochsensibilität</i>	66
<i>Abbildung 24. Cluster 1: Methodenstil beeinflusst von hochsensibler Wahrnehmung</i>	67
<i>Abbildung 25. Cluster 1: Entscheidungsdruck</i>	71
<i>Abbildung 26. Cluster 2: Verantwortungsdruck</i>	72
<i>Abbildung 27. Cluster 1: Motivationsverlust</i>	73
<i>Abbildung 28. Cluster 1: Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Motivation</i>	75
<i>Abbildung 29. Cluster 1: Gefahr von Prokrastination</i>	77
<i>Abbildung 38. Cluster 1: Erleben von Stress</i>	78
<i>Abbildung 39. Cluster 2: Reduktion von Verantwortung, Engagement und kritischer Reflexion</i>	83
<i>Abbildung 40. Cluster 1: Klarheit, Mitgestaltung und fachlicher Austausch</i>	84
<i>Abbildung 41. Cluster 2: Vertrauenskultur und Rückhalt</i>	85
<i>Abbildung 34. Cluster 1: Vorhandene Tagesform und Energie (mental, physisch)</i>	87
<i>Abbildung 43. Cluster 2: hinderliche Entscheidungsmerkmale im Umgang mit Entscheidungsautonomie</i>	89

Abbildung 44. Cluster 1: Hinderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

93

Abbildung 45. Cluster 2: Förderliche Faktoren im Umgang mit Methodenautonomie

93

Abkürzungsverzeichnis

Abkürzung /Begriff	Definition / Erklärung	Quelle
SPS (Sensory Processing Sensitivity)	Wissenschaftlicher Begriff für Hochsensibilität. Ein Persönlichkeitsmerkmal, das mit erhöhter sensorischer Empfänglichkeit, tiefgreifender Verarbeitung und intensiven emotionalen Reaktionen einhergeht.	Aron & Aron (1997)
HSP (Hochsensible Personen)	Bezeichnung für Personen mit hoher Ausprägung in SPS.	Aron & Aron (1997)
HSPS (Highly Sensitive Person Scale)	Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung von Hochsensibilität. Die Skala besteht aus drei Subskalen: <i>Ease of Excitation (EOE)</i> , <i>Low Sensory Threshold (LST)</i> und <i>Aesthetic Sensitivity (AES)</i> .	(Aron & Aron, 1997; Smolewska, McCabe & Woody, 2006)
SPSQ-G (Sensory Processing Sensitivity Questionnaire)	Deutschsprachige Version des SPSQ-Fragebogens zur differenzierten Erfassung von SPS mittels 6 Primärfaktoren, welche wiederum zu einem Sekundärfaktor (positiv oder negativ) zusammengefasst werden können.	Bürger et al. (2025)
AES (Aesthetic Sensitivity)	HSPS-Subskala: Empfänglichkeit für ästhetische Reize wie Kunst, Musik, Sprache.	(Smolewska et al., 2006)
EOE (Ease of Excitation)	HSPS-Subskala: beschreibt die schnelle Reaktion auf Reize (z. B. Lärm, Kritik, Überforderung).	(Smolewska et al., 2006)
LST (Low Sensory Threshold)	HSPS-Subskala: geringe Reizschwelle gegenüber Sinneseindrücken (z. B. Geräusche, Licht).	(Smolewska et al., 2006)
AS (Aesthetic Sensitivity)	SPSQ-Facette: Empfänglichkeit für Kunst, Ästhetik. Entspricht der HSPS-Subskala AES	(De Gucht et al., 2022)
SAS (Social Affective Sensitivity)	SPSQ-Facette: Empfänglichkeit für zwischenmenschliche Stimmungen und Signale	(De Gucht et al., 2022)
SIES (Sensitivity to internal and External Stimuli)	SPSQ-Facette: beschreibt Reizoffenheit gegenüber körperlichen Zuständen und Umwelteinflüssen.	(De Gucht et al., 2022)
SD (Sensory Discomfort)	SPSQ-Facette: Neigung, sensorische Reize als unangenehm oder belastend zu empfinden	(De Gucht et al., 2022)

SC (Sensory Comfort)	SPSQ-Facette: Freude an angenehmen sensorischen Reizen (z. B. Düfte, Geräusche).	(De Gucht et al., 2022)
EPR (Emotional and Physiological Reactivity)	SPSQ-Facette: Starke emotionale und körperliche Reaktionen auf Reize oder Stressoren	(De Gucht et al., 2022)
JCM (Job-Characteristics-Model)	Ein arbeitspsychologisches Modell zur Erklärung der Wirkung von Aufgabenmerkmalen auf Arbeitszufriedenheit und Motivation.	(Hackman & Oldham, 1976)
WDQ (Work Design Questionnaire)	Ein arbeitspsychologisches Instrument zur Erfassung unterschiedlicher Arbeitsmerkmale u.a. Autonomie in den Formen Entscheidungs-, Planungs- und Methodenautonomie.	(Morgeson & Humphrey, 2006)

Hilfsmittelverzeichnis

KI-Assistenzsystem	Teile / Stelle(n) in der Arbeit	Einsatz
<i>ChatGPT</i>	<i>Allgemeiner Schreibprozess für Theorie, Methodik, Ergebnisse, Diskussion</i>	<i>Umformulierungen, Paraphrasierungen, Verständlichkeitsprüfung, Feedback zu Stil und Gliederung, Überprüfung der Rechtschreibung</i>
<i>DeepL Translator</i>	<i>Literaturrecherche und Theorieteil</i>	<i>Übersetzung und Paraphrasierung englischsprachiger wissenschaftlicher Literatur; Übersetzungen wurde eigenständig überprüft</i>
<i>ChatGPT</i>	<i>Abstract</i>	<i>Überarbeitung und Kürzung des Abstracts auf vorgegebene Anzahl. Zeichen. Unterstützung bei der Erstellung des englischsprachigen Abstracts.</i>
<i>ChatGPT</i>	<i>Einleitung</i>	<i>Überprüfung auf Verständlichkeit, sprachliche Klarheit und Struktur.</i>
<i>ChatGPT</i>	<i>Erstellung des Interviewleitfaden (Kap. 3.4.1)</i>	<i>Unterstützung bei Brainstorming und Anpassungen von Formulierungen der Interviewfragen.</i>
<i>ChatGPT</i>	<i>Ergebnisdarstellung (Kap. 4.2)</i>	<i>Unterstützung bei Brainstorming passender Titel für die Bezeichnung der Cluster.</i>
<i>ChatGPT</i>	<i>Diskussion (Kapitel 5)</i>	<i>Unterstützung bei der Gliederung/Strukturierung der Diskussion.</i>