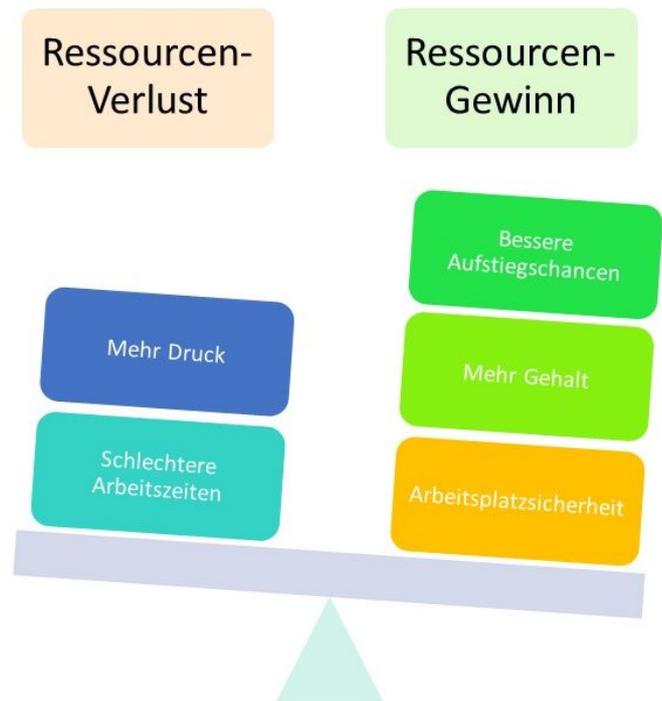


Quelle: [lazarus.at/2020/10/21/gesunder-arbeitsplatzwechsel-balance-der-ressourcen-wichtig](https://lazarus.at/2020/10/21/gesunder-arbeitsplatzwechsel-balance-der-ressourcen-wichtig)

## Gesunder Arbeitsplatzwechsel: Balance der Ressourcen wichtig

**☒ Die Balance zwischen Gewinn und Verlust von Ressourcen ist ein wichtiger Aspekt einer gesunden Laufbahngestaltung, wie Arbeitspsychologen der Universität Mainz herausgefunden haben. Ergänzender Tipp von LAZARUS: Auch der Wechsel von der (Pflege-)Fachkraft in eine Führungsaufgabe sollte gut abgewogen und mental vorbereitet werden (Leadership Mindset).**

Die Anzahl beruflicher Wechsel im Laufe des Erwerbslebens hat in den letzten Jahrzehnten stetig zugenommen. Die bisherige Forschung in der Arbeitspsychologie zeigt, dass der unfreiwillige Verlust des Arbeitsplatzes, aber auch schon die Angst davor, den Arbeitsplatz zu verlieren, negative Konsequenzen für die Gesundheit von Arbeitnehmer\*innen haben kann. Chris Giebe und Prof. Dr. Thomas Rigotti von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz (JGU) stellten sich die Frage, ob nicht auch „normale“ Jobwechsel einen Einfluss auf die Gesundheit haben können? Die Forscher analysierten dazu Daten des „Sozio-oekonomischen Panels“, einer repräsentativen mehrjährigen Erhebung deutscher Haushalte. Die Ergebnisse zeigen wichtige Nuancen, je nachdem ob das körperliche Wohlbefinden oder die psychische Gesundheit betrachtet wird.



Arbeitsplatzbedingungen wie z.B. Gehalt, Aufstiegschancen im Unternehmen oder die Arbeitsbelastung verändern sich durch einen Jobwechsel. Rund 2.200 befragte Jobwechsler wurden anhand ihrer Angaben, ob sich ihre Arbeitsbedingungen nach einem Arbeitsplatzwechsel verschlechtert haben, besser geworden sind oder gleichgeblieben sind, in verschiedene Gruppen eingeteilt. Es wurden dann Unterschiede in der Gesundheit ein Jahr nach dem Arbeitsplatzwechsel zwischen diesen Gruppen untersucht. Die Studie wurde in dem Fachmagazin *European Journal of Work and Organizational Psychology* veröffentlicht.

### **Schlechtere Arbeitsplatzbedingungen können teilweise kompensiert werden**

Die Ergebnisse der Analysen zeigten, dass eine allgemeine Verschlechterung der Arbeitsplatzbedingungen nach dem Jobwechsel zu schlechterer mentaler und körperlicher Gesundheit führte. Interessanterweise fanden die Forscher aber auch eine Gruppe von Jobwechslern, die trotz einer Verschlechterung der Arbeitsbelastung im neuen Job über bessere körperliche Gesundheit berichten. Dies führen die beiden Arbeitspsychologen darauf zurück, dass sich in dieser Gruppe zwar die Arbeitsbelastung verschlechtert hat, diese Jobwechsler aber auch positive Veränderungen in ihrem Arbeitsumfeld hatten - vor allem mehr Gehalt und bessere Aufstiegschancen. Solche Vorteile wirkten sich jedoch nicht in Bezug auf die psychische Gesundheit aus. Der Abgleich von Ressourcengewinnen

und -verlusten bei einem Jobwechsel zeigt sich damit als wichtiger Aspekt einer gesunden Laufbahngestaltung.

„Diese Befunde können auch Unternehmen nutzen, um die Eingliederung von neuen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu unterstützen“, sagt Chris Giebe, Doktorand in der Abteilung für Arbeits-, Organisations- und Wirtschaftspsychologie am Psychologischen Institut der JGU (Abb./©: Chris Giebe).

---

**Originalpublikation:**

A typological approach of perceived resource fluctuations after job transitions in a representative panel study

Chris Giebe, Thomas Rigotti

European Journal of Work and Organizational Psychology, 21. Mai 2020

DOI: 10.1080/1359432X.2020.1756261

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/1359432X.2020.1756261?journalCode=pe...>