

Boundary Management zwischen Sachzwängen und emotionalen Bindungen

Ludwig Thormann, Tom Gross
Lehrstuhl für Mensch-Computer-Interaktion
Otto-Friedrich-Universität Bamberg
Bamberg, Deutschland
hci@uni-bamberg.de

Zusammenfassung

Moderne mobile Informations- und Kommunikationstechnologie (IKT) ermöglicht die ort- und zeitabhängige Erreichbarkeit. Dies bringt Flexibilität und neue Möglichkeiten zur Organisation von Lebensbereichen mit sich (beispielsweise kann von zu Hause aus gearbeitet werden). Gleichzeitig führen unerwünschte Überlagerungen von Lebensbereichen zu Stress. In diesem Beitrag stellen wir unsere qualitative explorative Interviewstudie zu Lebensbereichen vor, welche Hinweise zu relevanten Fragestellungen über deren Arten und deren Abgrenzung gibt. Darüber hinaus berichten wir über den Einfluss von Gerätelandschaften und Anwendungen, Sachzwängen sowie emotionalen Bindungen. Wir ziehen erste Schlussfolgerungen mit Implikationen für die Gestaltung mobiler IKT.

CCS CONCEPTS

Human-centered computing-Empirical studies in collaborative and social computing

KEYWORDS

Boundary Management, Erreichbarkeit, Lebensbereiche.

ACM Reference format:

Ludwig Thormann and Tom Gross. 2019. Boundary Management zwischen Sachzwängen und emotionalen Bindungen. In *Mensch und Computer 2019 (MuC '19), September 8–11, 2019, Hamburg, Germany*. ACM, New York, NY, USA, 5 pages. <https://doi.org/10.1145/3340764.334444567>

1 Einleitung

Der menschliche Alltag gliedert sich in Lebensbereiche, die durch bestimmte Aspekte der zeitgemäßen Lebensführung

Permission to make digital or hard copies of all or part of this work for personal or classroom use is granted without fee provided that copies are not made or distributed for profit or commercial advantage and that copies bear this notice and the full citation on the first page. Copyrights for components of this work owned by others than ACM must be honored. Abstracting with credit is permitted. To copy otherwise, or republish, to post on servers or to redistribute to lists, requires prior specific permission and/or a fee. Request permissions from Permissions@acm.org.

MuC '19, September 8–11, 2019, Hamburg, Germany

© 2019 Association for Computing Machinery.

ACM ISBN 978-1-4503-7198-8/19/09...\$15.00

<https://doi.org/10.1145/3340764.33444457>

voneinander abgegrenzt sind (z.B. durch Ort und Zeit) [1]. Beispielsweise befinden wir uns im Hinblick auf die Unterscheidung der Bereiche *Arbeit* und *Nicht-Arbeit* zu einer bestimmten Zeit an unserer ortsgebundenen Arbeitsstelle.

In unterschiedlichen Lebensbereichen nehmen wir unterschiedliche *Rollen* ein, die durch die jeweiligen Aktivitäten und Mitmenschen konstruiert werden und sich in unserem Denken und Handeln unterscheiden [9]. Anders formuliert: Wir sind an unserer Arbeitsstelle ein anderer Mensch als zu Hause. Die Alltagsrealität gliedert sich zudem in diverse weitere Lebensbereiche.

Die Abgrenzung der Lebensbereiche ermöglicht das zufriedenstellende Ausleben der jeweiligen Rollen. Jedoch gibt es auch das Bedürfnis nach Durchlässigkeit der Grenzen, das sich individuell unterscheidet. Eine Person könnte sich wohl dabei fühlen, bei der Arbeit durch Anrufe von zu Hause unterbrochen zu werden, während eine andere eine strikte Trennung der Kommunikation mit anderen Lebensbereichen bevorzugt. Der Grad der Integrierung oder Segmentierung der Lebensbereiche ist somit abhängig von individuellen Präferenzen, jedoch kann die Integrierung auch unfreiwillig geschehen, wenn die Lebensumstände dies erfordern. Somit beeinflusst die Kontrolle, die Einzelpersonen über ihre Lebensumstände haben, ihre Zufriedenheit in ihren Lebensbereichen maßgeblich [8]. Die Handhabung der Permeabilität zwischen den Grenzen der Lebensbereiche wird als *Boundary Management* bezeichnet.

Eine besondere Rolle spielt hierbei IKT, da diese die Integrierung der Lebensbereiche in besonderem Maße fördert. Sie ermöglicht Erreichbarkeit zu jedem Zeitpunkt und wird von einem großen Anteil der Gesellschaft exzessiv genutzt. Dies ermöglicht zwar Informiertheit und Flexibilität in hohem Maße, was häufig erwünscht ist, führt andererseits jedoch aufgrund häufiger Unterbrechungen zu unpassenden Zeitpunkten zu Stress und gefährdet das geistige Wohlbefinden [4]. Um Letzterem zu entgegen, entwickeln Personen im Umgang mit IKT Strategien, mit denen sie die Balance zwischen erwünschter und erforderter Kommunikation und dem Wohlbefinden innerhalb ihrer jeweiligen Rollen zu erhalten versuchen.

Das Boundary Management hat eine lange Forschungstradition und es gibt viele interessante Erkenntnisse zu Problemen mit Abgrenzungen, zum Abgrenzungsverhalten, usw. [1, 4, 6, 8, 10]. Allerdings fokussiert sich die Forschung i.d.R. auf die

Dichotomie zwischen Work und Life. Im vorliegenden Artikel stellen wir die Resultate einer explorativen Studie vor, welche verschiedene Lebensbereiche identifiziert und die Bedeutung von Vorlieben für einzelne Lebensbereiche erörtert.

2 Verwandte Arbeiten

Diverse Strategien zum Boundary Management wurden von Cecchinato [3, 5] zusammengetragen. Ihre als *Microboundaries* bezeichneten Vorgehensweisen sollen Benutzer von IKT dabei unterstützen trotz ihres hohen Informationsbedarfs weitestgehend die Kontrolle über ihr Kommunikationsverhalten zu erhalten. Prinzipiell geht es hierbei darum, innerhalb der IKT-Nutzung kleine Hürden aufzubauen, die die Benutzerinnen und Benutzer davon abhalten, innerhalb ihres digitalen Umfeldes in bestimmten Situationen unangebracht zu handeln. Die Strategien sind anhand unterschiedlicher Aspekte der IKT-Nutzung kategorisiert (digital – z.B. die Nutzung unterschiedlicher Emailkonten für unterschiedliche Lebensbereiche; physisch – z.B. die Entscheidung darüber das Smartphone nah am Körper zu tragen oder sich räumlich davon zu separieren; zeitlich – z.B. die Nutzung des Do-Not-Disturb-Modus während der Arbeit; sozial – z.B. das Ausschalten von Benachrichtigungen während eines Gesprächs). Cecchinato zufolge ist die Verfolgung solcher Strategien aufgrund der häufigen Eindringung des Lebensbereiches Arbeit in die Freizeit und der irreführenden Erwartung der unbegrenzten Erreichbarkeit nahezu unumgänglich.

Eine Studie zum Boundary Management von Studierenden mit beruflicher Teilzeitbeschäftigung wurde von Marquart und Gross durchgeführt [12]. Mit der Wahl ihrer Stichprobe verlagerten sie den bisherigen Fokus der Boundary Management-Untersuchungen von vollzeitlich Berufstätigen hin zu einer Personengruppe mit einer potentiell anderen Gewichtung der Lebensbereiche. So gliedert sich der Bereich der *Nicht-Arbeit* in die Unterbereiche *Privat* und *Universität*, die jeweils ein ähnliches Ausmaß wie der Bereich *Arbeit* aufweisen und eigene Kommunikationsstrategien mit sich bringen. Sie zeigten auf, dass die Grenzen zwischen diesen Unterbereichen sehr durchlässig und die Wahl der Kommunikationskanäle und -Geräte divergenter ist als im Bereich *Arbeit*.

Auch Lim et al. [11] befragten Studierende nach ihrem Boundary Management. Sie fanden heraus, dass physische Grenzen im studentischen Umfeld eine eher kleine Rolle spielen, da Personengruppen wie *Freunde*, *Kollegen* und *Haushalt* eine sehr große Schnittmenge bilden und Arbeits- bzw. Lernplätze häufig nicht voneinander zu unterscheiden sind. Dies zeigt sich auch darin, dass für unterschiedliche Lebensbereiche dieselben Kommunikationskanäle und diese somit nicht zweckspezifisch genutzt werden. Die Studierenden begegnen der entstehenden massiven Kommunikationsherausforderung mit einer Priorisierung ihrer Lebensbereiche und dem Einsatz von Strategien, wie sie von Cecchinato [3, 5] aufgezeigt wurden.

Gleichzeitig wird jedoch das Phänomen der Selbstunterbrechung erwähnt, das durch das Bedürfnis nach Informiertheit aufkommt.

3 Studie zum Boundary Management

In einer explorativen Studie wurden zehn Personen zu Ihren Lebensbereichen und deren Abgrenzung mit Hilfe von IKT befragt.

3.1 Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Wir führten zehn semi-strukturierte Interviews mit sieben vollzeitlich Arbeitenden und drei Studierenden durch. Das Alter erstreckte sich von 22 bis 29 Jahre ($M = 25,8$; $SD = 2,04$). Bedingungen für die Teilnahme waren, dass die Personen ein Smartphone nutzten und neben ihrer Hauptbeschäftigung ehrenamtlich tätig waren. Dies sollte eine möglichst große Vielfalt an Lebensbereichen mit großem Engagement in den jeweiligen Rollen gewährleisten, sodass ein Eindringen der Lebensbereiche ineinander unausweichlich ist.

Die Anwerbung erfolgte über Social Media (Beiträge auf Facebook), direktes Ansprechen infrage kommender Personen und die Empfehlung von Einzelpersonen durch bereits interviewte Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Snowball Sampling [2]).

3.2 Ablauf

Die Dauer der Interviews lag zwischen 26 und 51 Minuten ($M = 35m 15s$; $SD = 21s$). Zwei Interviews wurden über Skype geführt. Die Interviews wurden mit einem Audiorecorder aufgezeichnet, anonymisiert und transkribiert. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden begrüßt und gebeten eine Teilnahmeinformation und -vereinbarung zu unterschreiben. Der Forscher machte während des Interviews Notizen. Als Dankeschön für die Teilnahme gab es eine Tafel Schokolade.

Die Interviews waren semi-strukturiert. Es wurde im Vorfeld ein Leitfaden erstellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren aufgefordert, frei auch außerhalb des Kontextes einer bestimmten Frage zu antworten, wenn das Bedürfnis danach bestand. Genauso wurden seitens der Interviewleitung Fragen frei ergänzt, wenn diese im Kontext des Gesprächs aufkamen. Dennoch wurde versucht eine einheitliche Struktur beizubehalten.

3.3 Interview-Leitfaden

Anfangs wurden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Größe ihres Haushaltes gefragt, um Hintergrundinformationen zu möglichen Lebensbereichen zu erlangen. Anschließend wurden sie gebeten frei ihren Alltag zu beschreiben – auch im Hinblick auf die Unterscheidung zwischen Werktag und Wochenende. Daraufhin folgte eine Verzahnung der Themengebiete, um möglichst viele Denkanstöße zu gewährleisten. Nach der Frage bzgl. der Nutzung sämtlicher Computer und Kommunikationskanäle folgten konkrete Fragen

nach den Lebensbereichen, der Identifikationsfähigkeit mit diesen und möglicher Überlappungen. Am Ende wurden die Themengebiete *Kommunikationskanäle* und *Lebensbereiche* kombiniert und erfragt, inwieweit IKT das Boundary Management beeinflusst und wie bei unpassenden Unterbrechungen vorgegangen wird, um eine möglichst große Zufriedenheit zu erhalten.

3.4 Auswertung

Die Aufzeichnungen wurden mit MaxQDA transkribiert und ausgewertet [13]. Bei der Transkription wurden sämtliche Namen und persönliche Daten (abgesehen vom Alter) unkenntlich gemacht. Für die Auswertung wurden Codes [18] erstellt, die Aussagen zu den Lebensbereichen, der Kommunikationskontrolle, der benutzten IKT, die berufliche Situation, die Praxis des Boundary Management und die Zufriedenheit in unterschiedlichen Situationen klassifizierten. Die Codes bzw. Kategorien wurden induktiv entwickelt und dann deduktiv angewendet [14]. Die Codes bzw. Kategorien beinhalteten teilweise Subcodes, bzw. Unterkategorien um Aussagen spezifischer zuordnen zu können. Auffällig waren bei einigen Aussagen Anhäufungen, die auf eine besondere Wichtigkeit dieser Aussagen hinwiesen.

3 Resultate

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nannten diverse Lebensbereiche. Vollzeitig Arbeitstätige gaben an, dass der Bereich *Arbeit* der größte sei und betonten die Unterscheidung der Bereiche *Arbeit* und *Privatleben* bzw. *Nicht-Arbeit*. Studierende hingegen gaben an, dass *Arbeit* nicht der bestimmende Aspekt des Alltagslebens ist. Innerhalb der *Arbeit* konnten wir die Bereiche *Arbeitskollegen* und *selbstständige Erwerbstätigkeit* (ein Teilnehmer war neben einer Festanstellung freiberuflich tätig) ausfindig machen. Seitens des Bereiches *Privatleben* konnten die Bereiche *Hobbies*, *Freunde*, *Familie*, *Ehrenamt*, *Universität* und *Ich-selbst* (Zeit für sich) ermittelt werden. Abbildung 1 zeigt die Lebensbereiche als Kreise, die sich teilweise überlappen und die teilweise hierarchisch geschachtelt sind (z.B.: Sport innerhalb der Hobbies). Die vertikale Linie stellt die Trennung zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit dar, wobei es auch hier zu Berührungen und Überlappungen kommen kann (insb. bei befreundeten Arbeitskollegen).

Die IKT war in den Alltag integriert - alle benutzten zur Kommunikation über die Grenzen der Lebensbereiche hinaus Smartphones und Laptops, Desktop-PCs und Tablets. Neun von zehn nutzten ein und dasselbe Smartphone für berufliche und private Kommunikation. Bei allen anderen Geräten gab es eine strikte Trennung zwischen Arbeits- und Privatgerät (nur ein Teilnehmer nutzte den selben Laptop für beide Zwecke). Bei den Kommunikationskanälen stachen Email und der WhatsApp-Messenger hervor, die von allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern benutzt wurden und häufig für eine Durchdringung der Grenzen zwischen den Lebensbereichen sorgten.

Alle gaben an sich im Bereich *Privatleben* eher unterbrechen zu lassen als im Bereich *Arbeit* oder *Universität*, weil sie sich weniger zur Konzentration auf bestimmte Aufgaben verpflichtet fühlten. Trotzdem betonten sie, das Bedürfnis nach Informiertheit aus anderen Lebensbereichen und ließen sich bereitwillig unterbrechen.

Hervorzuheben ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihren Lebensbereichen unterschiedliche *Prioritäten* zuordnen, die die Bereitwilligkeit zur Unterbrechung beeinflussen. Neben den mit den Bereichen verbundenen Sachzwängen (z.B.: erwartete Erreichbarkeit seitens des Arbeitgebers) zeigte sich in mehreren Interviews, dass ein persönlicher emotionaler Bezug zu Bereichen und deren Mitmenschen eine große Rolle spielte. So wurden etwa von mehreren Teilnehmerinnen und Teilnehmern Beispiele für bestimmte Personen erreichbar sein zu wollen genannt (etwa aufgrund der bloßen Freude über die Nachricht). Darüber hinaus schien immer wieder die Begeisterung für Lebensbereiche durch (etwa die Identifikation mit ehrenamtlichen Aktivitäten und daraus resultierende Erreichbarkeit für Personen und Anliegen aus diesem Bereich). Auch der Bereich *Freunde* hatte ein großes Identifikationspotential. Diese Prioritäten führten dazu, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein großes Bedürfnis danach verspürten in ihrem Alltag stets mit diesen Bereichen über deren Grenzen hinaus in Kontakt zu bleiben.

4 Diskussion und Implikationen fürs Design

Unsere Resultate geben sehr interessante Hinweise bzgl. relevanter Fragestellungen der Abgrenzung von Lebensbereichen

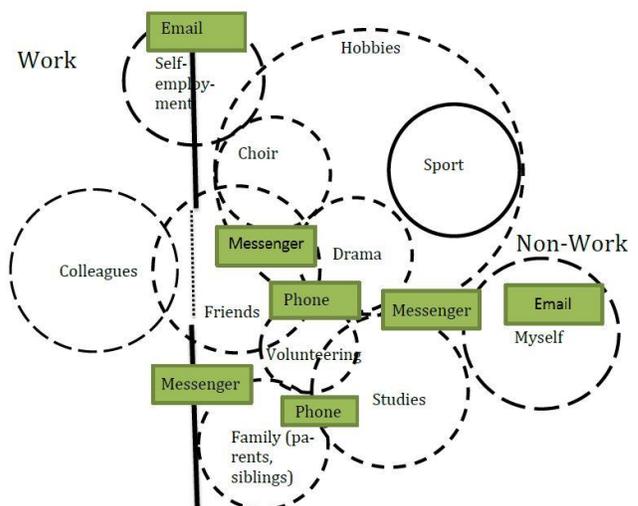


Abbildung 1. Lebensbereiche und Kommunikationskanäle. Permeabilitätsstufen: von niedrig (dicke Linien) zu mittel (dünne Linien) zu hoch (gestrichelte Linien).

und der Implikationen für die Mensch-Computer-Interaktion. Diese betreffen die Arten der Lebensbereiche, die Gerätelandschaften und Anwendungen sowie die Sachzwänge und emotionale Bindungen.

Seit der klassischen Studien von Nippert-Eng war die Einteilung der Lebensbereiche häufig binär [15]. Klassisch wurde in Work-Life unterteilt und viele wissenschaftliche und populärwissenschaftliche Abhandlungen halten sich immer noch an diese Unterscheidung (Ausnahmen s. Verwandte Arbeiten). Manchmal erfolgt die Einteilung auch in Work-Family [z.B.: 8]. Selbst in unserer explorativen Studie mit lediglich zehn Teilnehmern konnten wir mehr Lebensbereiche bzw. Facetten von Lebensbereichen identifizieren (s. Abbildung 1). Darüber hinaus konnten wir verschiedene Überlappungen feststellen.

In verschiedenen Studien (für einen guten Überblick s. [5]) wurde der Einsatz von IKT für die Organisation von Lebensbereichen analysiert. Auch hier ist die Unterscheidung oft wenig facettenreich: In der Regel wird die globale Integration von der globalen Trennung der Lebensbereichen auf Geräten unterschieden. Unsere Studie zeigt eine durchwachsene Verwendung von IKT: Smartphones und gerade auch die darauf typischerweise verwendeten Anwendungen wie WhatsApp werden integriert genutzt (für mehrere Lebensbereiche parallel). Andere Geräte hingegen unterliegen einer klaren Trennung (dienstlicher Laptop vs. privater Laptop).

Der Umstand, dass Menschen persönliche Präferenzen für die eigenen Grenzziehungen haben, aber andererseits diversen Sachzwängen (sowohl seitens des Arbeitgebers als auch seitens der Familie und des Privatlebens) unterliegen, wurde in der Literatur eingängig behandelt (für einen guten Überblick s. [16]). Dass jedoch auch persönliche Präferenzen für Einzelpersonen und Lebensbereiche eine große Rolle spielen, ist noch wenig beleuchtet worden. Insbesondere, dass es hier – neben beruflichen Sachzwängen und privater Erreichbarkeitsvorlieben – auch intensive Verbundenheit mit einzelnen Hobbies und den betreffenden Menschen gibt, erscheint uns sehr interessant.

Erste Schlussfolgerungen aus unserer explorativen Studie mit Blick auf die Gestaltung von IKT sind:

- IKT sollte die personalisierte Einrichtung von Lebensbereichen erlauben. Zwar kann es die Konfiguration vereinfachen, indem standardisierte Lebensbereiche voreingestellt sind (z.B.: Work und Life), gleichzeitig sollte aber die Möglichkeit bestehen, beliebige Lebensbereiche selbst anlegen zu können.
- IKT sollte mit personellen Überlappungen zwischen Lebensbereichen umgehen können. Benutzerinnen und Benutzer ordnen immer wieder einzelne Personen mehreren Lebensbereichen zu (z.B.: Arbeitskollegen, mit denen man auch ein Hobby teilt). Hierfür sind Lösungen erforderlich (z.B.: verschiedene Email-Adressen auf Sender- und Empfängerseite).

- Bei der Einführung und Verwendung von IKT sollten Sachzwänge und persönliche Vorlieben Platz haben. Beispielsweise können Absprachen in Familien bzgl. der Erwartungen an die Erreichbarkeit zur Reduktion bzw. Vermeidung falscher Erwartungen führen.

Auf zwei Aspekte der Verwendung von IKT zum Umgang mit Lebensbereichen, Unterbrechungen und der eigenen Erreichbarkeit erscheinen erwähnenswert. Erstens wurde deutlich, dass auf Smartphones (sowohl unter Android als auch unter iOS) von der Mehrzahl der Teilnehmerinnen immer mal wieder der Modus DND (Don't Disturb), in welchem sämtliche Benachrichtigungen unterdrückt werden, verwendet wird – insbesondere wenn Aufgaben ohne Unterbrechung abgeschlossen werden sollen. Zweitens hat ein Teilnehmer über eine Praxis mit dem Pomodoro-Timer verwiesen. Dabei wird der Timer einfach dazu eingesetzt, den Arbeitstag zeitlich zu strukturieren (z.B.: immer nach 25 Minuten eine 5-minütige Pause einzulegen) und diese zeitliche Strukturieren dann auf Lebensbereiche anzuwenden (z.B.: in den Pausen des einen Lebensbereiches Emails aus dem anderen zu beantworten). Diese Herangehensweise könnte möglicherweise einen Ansatz zum Umgang mit der Angst etwas – aus einem anderen Lebensbereich - zu verpassen (Fear of Missing Out) sein [17].

5 Zusammenfassung und Ausblick

Für die vorliegende Ausarbeitung wurde eine Studie zum Boundary Management und der Attraktivität unterschiedlicher Lebensbereiche durchgeführt. Es zeigte sich, dass Personen in unterschiedlichen Lebensbereichen eine unterschiedliche Unterbrechbarkeit aufweisen, die abhängig von der Identifikation mit diesen Bereichen ist. Die Studie wurde mit zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt. Um die Ergebnisse zu verifizieren, sollten zu diesem Thema weitere Studien mit größeren Stichproben durchgeführt werden.

Künftig könnte zudem erforscht werden, inwieweit die Priorisierung bestimmter Lebensbereiche – gerade im Hinblick auf die jeweilige Unterbrechbarkeit und die Nutzung von IKT – ein generationsspezifisches Phänomen ist. Bezüglich der Identifikation mit bestimmten Lebensbereichen könnte untersucht werden, inwiefern die Inkaufnahme von Rollenkonflikten einen Einfluss auf die Lebensqualität haben könnte. Schließlich könnten Erkenntnisse bzgl. der rechnergestützten Koordination zwischen Benutzer aus anderen Bereichen interessante Anregungen bringen [7].

DANKSAGUNG

Wir danken den Mitgliedern des Cooperative Media Lab sowie allen Studienteilnehmern und den Gutachtern für die wertvollen Kommentare..

LITERATURVERZEICHNIS

- [1] Ashforth, B.E., Kreiner, G.E. and Fugate, M. All in a Day's Work: Boundaries and Micro Role Transitions. *Academy of Management Review* 25, 3 (July 2000), pp. 472-491.
- [2] Blandford, A. Semi-Structured Qualitative Studies. In Soegaard, M. and Dam, R.F., eds. *The Encyclopedia of Human-Computer Interaction* (Available online at: <https://www.interaction-design.org/literature/book/the-encyclopedia-of-human-computer-interaction-2nd-ed/semi-structured-qualitative-studies>). (2nd ed.). The Interaction Design Foundation, Aarhus, Denmark, 2013.
- [3] Cecchinato, M.E. Taking Control of Work-Life Balance with Microboundaries: Research-Informed Strategies. <https://digitalboundariesresearch.files.wordpress.com/2017/02/microboundary-strategies-for-work-life-balance.pdf>, 2017. (Accessed 6/4/2018).
- [4] Cecchinato, M.E., Cox, A.L. and Bird, J. Working 9-5? Professional Differences in Email and Boundary Management Practices. In Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI 2015 (Apr. 18-23, Seoul, Republic of Korea). ACM, N.Y., 2015. pp. 3989-3998.
- [5] Cecchinato, M.E., Cox, A.L. and Bird, J. Always On(line)? User Experiences of Smartwatches and their Role within Multi-Device Ecologies. In Proceedings of the Conference on Human Factors in Computing Systems - CHI 2017 (May 6-11, Denver, CO). ACM, N.Y., 2017. pp. 3557-3568.
- [6] Cox, A.L., Bird, J., Mauthner, N., Dray, S., Peters, A. and Collins, E. Socio-Technical Practices and Work-Home Boundaries. In Proceedings of the 16th International Conference on Human-Computer Interaction with Mobile Devices & Services - MobileHCI 2014 (Sept. 23-26 Toronto, ON, Canada). ACM, N.Y., 2014. pp. 581-584.
- [7] Gross, T. Supporting Effortless Coordination: 25 Years of Awareness Research. *Computer Supported Cooperative Work: The Journal of Collaborative Computing* 22, 4-6 (Aug.-Dec. 2013). pp. 425-474.
- [8] Kossek, E.E. and Lautsch, B.A. Work-Family Boundary Management Styles in Organisations: A Cross-Level Model. *Organisational Psychology Review* 2, 2 (May 2012). pp. 152-171.
- [9] Kossek, E.E. and Ozeki, C. Work-Family Conflict, Policies, and the Job-Life Satisfaction Relationship: A Review and Directions for Organisational Behaviour-Human Resource Research. *Journal of Applied Psychology* 83, 2 (Aug. 1998). pp. 139-149.
- [10] Kossek, E.E., Ruderman, M.N., Braddy, P.W. and Hannum, K.M. Work-Nonwork Boundary Management Profiles: A Person-Centred Approach. *Journal of Vocational Behavior* 81 (Aug. 2012). pp. 112-128.
- [11] Lim, H., Arawjo, I., Xie, Y., Khojasteh, N. and Fussell, S. Distraction or Life Saver?: The Role of Technology in Undergraduate Students' Boundary Management Strategies. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction* 1, 68 (Nov. 2017). pp. 68:1-68:18.
- [12] Marquart, P. and Gross, T. Eine explorative Studie zum Einsatz von Kommunikationskanalen fuer das Boundary Management (An Explorative Study on the Use of Communication Channels for Boundary Management; in German). In *Mensch & Computer - 16. Fachuebergreifende Konferenz fuer interaktive und kooperative Medien - M&C 2016* (Sept. 4-7, Aachen, Germany). Gesellschaft fuer Informatik e.V., Bonn, 2016. pp. 1-4.
- [13] MAXQDA. Professional Software for Qualitative and Mixed Methods Research. <https://www.maxqda.com/>, 2019. (Accessed 3/6/2019).
- [14] Mayring, P. *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. Beltz, Weinheim, 2010.
- [15] Nippert-Eng, C. *Home and Work: Negotiating Boundaries through Everyday Life*. University of Chicago Press, Chicago, 1996.
- [16] Perlow, L. Boundary Control: The Social Ordering of Work and Family Time in a High-Tech Corporation. *Administrative Science Quarterly* 43, 2 (June 1998). pp. 328-357.
- [17] Przybylski, A.K., Murayama, K., DeHaan, C.R. and Gladwell, V. Motivational, Emotional, and Behavioural Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behaviour* 29, 4 (July 2013). pp. 1841-1848.
- [18] Strauss, A. and Corbin, J.M. *Basics of Qualitative Reserach: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory*. Sage Publications Ltd., London, UK, 1998.