

Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin

Projektarbeit

Projektdokumentation Informationssicherheit

Studiengang Wirtschaftsinformatik

Verfasser(in):

Moritz Jürgens, Placeholder

Matrikelnummer:

0581194, Placeholder

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	ii
Abkürzungsverzeichnis	iii
1 Einleitung	1
2 Projektphase 1 – Firewall	3
2.1 Offene Konfiguration	3
2.1.1 Script	3
2.1.2 Penetrationtest – Inward	5
2.1.3 Penetrationtest – Outward	9
2.2 Geschlossene Konfiguration	9
2.2.1 Script	9
2.2.2 Penetrationtest – Inward	11
2.2.3 Penetrationtest – Outward	14
2.3 Standard Konfiguration	15
2.3.1 Script	16
2.3.2 Penetrationtest – Inward	16
2.3.3 Penetrationtest – Outward	17
3 Projektphase 2 – Webserver	18
3.1 Setup	18
3.1.1 Datenbank	18
3.1.2 API	18
3.1.3 Frontend	18
3.2 Cross-Site-Scripting	18
3.3 SQL Injection	19
4 Zusammenfassung	20
4.1 Fazit	20
4.2 Ausblick	20
Literaturverzeichnis	21

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1.1 Aufbau des Netzwerks	2
Abbildung 2.1 Datenverkehr bei offener Firewall	7
Abbildung 2.2 Datenverkehr bei offener Firewall – UDP	8
Abbildung 2.3 Datenverkehr bei geschlossener Firewall	12
Abbildung 2.4 Datenverkehr bei geschlossener Firewall – UDP	13

Abkürzungsverzeichnis

AD	Archiv für Diplomatik, Schriftgeschichte, Siegel- und Wappenkunde
BMBF	Bundesministerium für Bildung und Forschung
XSS	Cross-Site-Scripting
ECU	European Currency Unit
EU	Europäische Union
RDBMS	Relational Database Management System

1 Einleitung

Die IT-Sicherheit wird zunehmend wichtiger im Privaten- und im Unternehmenssektor. Das Erkennen von Sicherheitslücken und deren Schließung ist die Aufgabe der IT-Sicherheit. Diese in 3 Phasen gegliederte Projektarbeit zeigt Methoden, um diese Sicherheitslücken zu erkennen und gegebenenfalls Maßnahmen dafür zu ergreifen. Für die Dokumentation wurde Kali Linux verwendet und der Ablauf durch Beschreibung von Screenshots erläutert. Es wurden virtuelle Maschinen lokal und auch extern genutzt.

Maybe Project preview or smth. . .

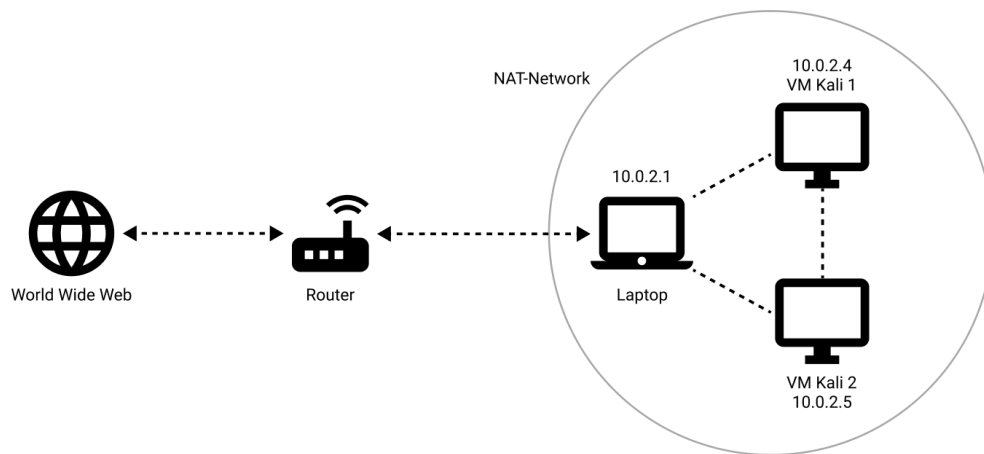


Abbildung 1.1: Aufbau des Netzwerks

2 Projektphase 1 – Firewall

Die Firewall-Konfigurationen werden mittels IP-Tables auf der Opfermaschine erstellt. Dabei wurden Bash-Scripts implementiert, um die jeweils notwendigen Befehle nachvollziehen zu können. Zudem wird sämtlicher Datenverkehr der Penetrationstests aufgezeichnet und interpretiert.

2.1 Offene Konfiguration

Zunächst wird auf der Opfermaschine eine offene Konfiguration der Firewall erstellt. Das bedeutet in diesem Fall, dass jeglicher eingehender sowie jeglicher ausgehende Datenverkehr ungehindert zugelassen wird. In dieser Konfiguration werden weder Kommunikationsquellen noch Inhalt gefiltert oder geblockt.

2.1.1 Script

Der erste Schritt setzt die IP-Tables auf ihre Ursprungswerte zurück. Das heißt, dass alle einkommenden, ausgehenden und weitergeleiteten Pakete ungefiltert zugelassen werden. Zusätzlich zu der normalen IP-Tables Konfiguration wird hier auch noch die NAT-Konfiguration gesetzt. Das Script besteht aus drei wesentlichen Prozessen:

- Einstellung der Regeln (inklusive NAT)
- Flushing der Regeln
- Logging

Als nächstes werden alle noch überbleibenden Ausnahmeregelungen 'geflushed'. Das bedeutet, dass diese gelöscht und auf den Standardwert zurückgesetzt werden. Dies ermöglicht es eine saubere Basiskonfiguration zu erhalten.

Abschließend wird das Logging behandelt. Damit am Ende des Vorgangs nachvollzogen werden kann, welche Pakete eingetroffen bzw. ausgetreten sind, wird der Datenverkehr vom Script aus protokolliert. Zusätzlich zu den drei Funktionen des Scripts wird nach Abschluss die Konfiguration in der Konsole ausgegeben.

```
1 #!/bin/sh
2
3 printf '=%.0s' {1..50}
4 printf "\n\t\tFirewall-Open\n"
5 printf '=%.0s' {1..50}
6
7 IPTABLES="/sbin/iptables"
8 printf "\n\nResetting default policies...\n"
9 $IPTABLES -P INPUT ACCEPT
10 $IPTABLES -P FORWARD ACCEPT
11 $IPTABLES -P OUTPUT ACCEPT
12
13 printf "Resetting NAT policies...\n"
14 $IPTABLES -t nat -P PREROUTING ACCEPT
15 $IPTABLES -t nat -P POSTROUTING ACCEPT
16 $IPTABLES -t nat -P OUTPUT ACCEPT
17
18 printf "Flushing rules...\n\n"
19 $IPTABLES -F
20 $IPTABLES -t nat -F
21 $IPTABLES -X
22 $IPTABLES -t nat -X
23 $IPTABLES -L -v
24 printf '=%.0s' {1..50}
25 printf "\n\t\tProcess finished"
26
27 $IPTABLES -A INPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
28 --log-prefix 'ACCEPT IN TCP: '
29 $IPTABLES -A INPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
30 --log-prefix 'ACCEPT IN UDP: '
31 $IPTABLES -A OUTPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
32 --log-prefix 'ACCEPT OUT TCP: '
33 $IPTABLES -A OUTPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
34 --log-prefix 'ACCEPT OUT UDP: '
```


Output:

```

1 =====
2                 Firewall-Open
3 =====
4
5 Resetting default policies...
6 Resetting NAT policies...
7 Flushing rules...
8
9 Chain INPUT (policy ACCEPT 0 packets, 0 bytes)
10  pkts bytes target          prot opt in     out     source    destination
11
12 Chain FORWARD (policy ACCEPT 0 packets, 0 bytes)
13  pkts bytes target          prot opt in     out     source    destination
14
15 Chain OUTPUT (policy ACCEPT 0 packets, 0 bytes)
16  pkts bytes target          prot opt in     out     source    destination
17 =====
18                 Process finished

```

2.1.2 Penetrationtest – Inward

Da nun die Firewall der Opfermaschine konfiguriert wurde, können Penetrationstests durchgeführt werden. Zunächst wird geprüft, welche Informationen über einen Portscan mit NMAP herausgefunden werden können. Während der laufenden Scans wird zusätzlich der Datenverkehr der Opfermaschine mit Hilfe von Wireshark aufgezeichnet. Dies hilft dabei die Reaktion – bzw. das Fehlen einer Reaktion – der Opfermaschine nachzuvollziehen.

nmap 10.0.2.4 -p- -A -T4

Der erste NMAP-Scan wird mit vier Parametern versehen. Zunächst muss die Zieladresse des Opfers angegeben werden. In diesem Fall befindet sich das Opfer im NAT-Netzwerk an der Adresse 10.0.2.4. Als nächstes wird die gewünschte Menge der Ports angegeben. Standardmäßig werden die 1000 wichtigsten Ports geprüft. Auf Grund der Gründlichkeit dieses Tests werden jedoch alle 65.535 Ports der Opfermaschine gescannt – zu erkennen am Parameter -p-. Darauf folgend wird erneut ein Parameter zu Gunsten der Gründlichkeit gesetzt. Der Parameter -A setzt die Aggressivität des Scans. So werden durch diesen Parameter Funktionen wie OS-Detection, Version-Scanning, Script-Scanning und Traceroute

verwendet. Zuletzt wird ein Geschwindigkeitsparameter gesetzt.

Output:

```
1 Starting Nmap 7.91 ( https://nmap.org ) at 2021-12-14 04:42 EST
2 Nmap scan report for 10.0.2.4
3 Host is up (0.00049s latency).
4 All 65535 scanned ports on 10.0.2.4 are closed
5 MAC Address: 08:00:27:BE:A1:CA (Oracle VirtualBox virtual NIC)
6 Too many fingerprints match this host to give specific OS details
7 Network Distance: 1 hop
8
9 TRACEROUTE
10 HOP RTT      ADDRESS
11 1    0.49 ms  10.0.2.4
```

Im Output ist zu erkennen, dass alle gescannten Ports geschlossen sind. Dies war zu erwarten, da auf der Opfermaschine keine Services laufen und somit keine Ports genutzt werden. Dennoch lässt der Fakt, dass die Ports als geschlossen gezeigt werden, auf weitere Informationen schließen. Zum einen wird dadurch bekannt, dass die Anfragen ungefiltert an die Opfermaschine durchgekommen sind. Im gleichen Zuge wird erkannt, dass die Angreifermaschine Antworten auf ihre Anfragen erhalten hat. Demnach kann der Angreifer zu dem Entschluss kommen, dass die Firewall offen ist. Zusätzlich zu dem Portstatus wird die MAC-Adresse und der Hersteller des Geräts identifiziert. Zudem versucht das Tool Angaben über das Betriebssystem zu machen. In diesem Fall konnte kein Betriebssystem identifiziert werden, da die Antworten zu ungenau bzw. zu generisch waren. Als letzte Information gibt NMAP die Traceroute an. Das heißt, es wird angegeben welchem Pfad die Anfragen gefolgt sind und wie lange sie für den Rundentrip gebraucht haben.

Im Wireshark-Mitschnitt (Abbildung 2.1) wird der Datenverkehr der Opfermaschine gezeigt. Zu erkennen in grau, sind die eingehenden Anfragen der Angreifermaschine. Hier werden TCP SYN Anfragen an das Opfer geschickt und eine ACK bzw. RST Antwort erwartet. Dies ist die Einleitung einer TCP Verbindung, welche bei diesem Scan nie vollständig durchgeführt wird. Da die Ports der Opfermaschine nicht gefiltert werden, werden die Anfragen verarbeitet und dem Angreifer wird geantwortet. Bei Eingang einer ACK oder RST Nachricht auf der Angreifermaschine wird der Kontakt zum Port abgebrochen und somit keine Verbindung erstellt. Alleine durch das Antworten verrät das Opfer bereits den Status der Ports. Sollte der Angreifer eine ACK Nachricht erhalten, so ist der gefragte Port offen und "hört auf einkommende Anfragen. Im Falle einer RST Nachricht ist der Port geschlossen. Sollte keine Antwort verschickt werden interpretiert NMAP den Port als gefiltert. Ein SYN Scan eignet sich besonders aufgrund der Geschwindigkeit des Scans und der Verlässlichkeit der Ergebnisse.

No.	Time	Source	Destination	Protocol	Length	Info
1309...	2.389326613	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	9518 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389330345	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	24125 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389334849	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	9890 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389338603	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	50466 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389342290	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	23869 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389345911	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	45862 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389350431	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 3786 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350461	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 9367 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350487	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 64108 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350516	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 33194 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350542	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 16112 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350569	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 57786 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350596	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 34349 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389350623	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 21900 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389354145	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	3786 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389358154	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	9367 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389362116	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	64108 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389365713	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	33194 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389369550	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	16112 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389373174	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	57786 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389376960	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	34349 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389380690	10.0.2.4	10.0.2.5	TCP	56	21900 → 45488 [RST, ACK] Seq=1 Ack=1 Win=0 Len=0
1310...	2.389387418	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 65028 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389387444	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 38789 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389387471	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 8009 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389387498	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 34444 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
1310...	2.389387526	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	45488 → 43681 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1

Abbildung 2.1: Datenverkehr bei offener Firewall

nmap 10.0.2.4 -sU -T4

Zu prüfen, ob die Verbindung via UDP ebenfalls offen ist, wird als nächster Schritt ein UDP Scan mit NMAP durchgeführt. Wie bei dem vorherigen Scan sind hier ebenfalls die Parameter für die Geschwindigkeit gesetzt. Der -A Parameter wurde gegen -sU ausgetauscht. Der -sU Parameter gibt den Scantyp an. So wird anstatt eines TCP SYN Scans ein UDP Scan durchgeführt. Obwohl TCP den Großteil des Internetverkehrs prägt, ist UDP kein zu vernachlässigendes Protokoll. Bei diesem Scan werden UDP Pakete an die Ports geschickt. NMAP erwartet im Gegenzug ICMP Antworten. Entweder die Opfermaschine schickt eine Nachricht, dass der gewünschte Port nicht erreichbar ist – Port ist geschlossen – oder es wird eine andere Errornachricht verschickt, in welchem Falle der Port als gefiltert gesehen wird. Sollte das Opfer eine UDP Antwort verschicken, so ist der Port offen. Sei es der Fall, dass der Angreifer keine Antwort erhält wird der Port als entweder offen oder gefiltert interpretiert. Ein großes Hindernis an UDP Scanning ist der Zeitaufwand, da NMAP bei offenen Ports keine Antwort erhält und daraufhin auf den Timeout warten muss. Auf Grund dessen werden bei diesem Scan nur die wichtigsten 1000 Ports gescannt. Zudem ist die Verbindung via UDP wesentlich unverlässlicher als über TCP, was zu verfälschten Ergebnissen führen kann.

Auf der Abbildung 2.2 ist zu erkennen, wie der UDP Scan verläuft. Wie bereits beschrieben werden der Opfermaschine UDP Pakete geschickt (zu sehen in Blau). Darauf folgt die Antwort des Opfers – in diesem Fall als ICMP Error – dass der gewünschte Port nicht zu erreichen ist. Aus diesem Grund interpretiert NMAP die Ports der Opfermaschine als geschlossen.

No.	Time	Source	Destination	Protocol	Length	Info
3384...	8716.8904913...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	84	53558 → 49161 Len=40
3384...	8717.6904645...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	84	53559 → 49161 Len=40
3384...	8717.6904910...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	112	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8718.5001970...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 30718 Len=0
3384...	8718.5002380...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8719.3123998...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 9 Len=0
3384...	8719.3124315...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8720.1258298...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 445 Len=0
3384...	8720.1258636...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8720.9562444...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	84	53558 → 34555 Len=40
3384...	8721.7595114...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53559 → 34555 Len=10
3384...	8721.7595353...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	82	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8722.5746090...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 26407 Len=0
3384...	8722.5746432...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8723.3912965...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 4000 Len=0
3384...	8723.3913316...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8724.2025668...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 21366 Len=0
3384...	8724.2025968...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8725.0081718...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 789 Len=0
3384...	8725.0081957...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8725.8223053...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53558 → 19165 Len=0
3384...	8726.6355016...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53586 → 19683 Len=0
3384...	8726.6355388...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8727.4552902...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	53559 → 19165 Len=0
3384...	8727.4553166...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	72	Destination unreachable (Port unreachable)
3384...	8728.2867524...	10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	116	53558 → 1056 Len=72
3384...	8728.2867850...	10.0.2.4	10.0.2.5	ICMP	144	Destination unreachable (Port unreachable)

Abbildung 2.2: Datenverkehr bei offener Firewall – UDP

```

1 Nmap scan report for 10.0.2.4
2 Host is up (0.0011s latency).
3 Not shown: 992 closed ports
4 PORT      STATE      SERVICE
5 49/udp    open|filtered  tacacs
6 800/udp   open|filtered  mdbus_daemon
7 17505/udp open|filtered  unknown
8 19075/udp open|filtered  unknown
9 19332/udp open|filtered  unknown
10 26872/udp open|filtered  unknown
11 27892/udp open|filtered  unknown
12 33281/udp open|filtered  unknown
13 MAC Address: 08:00:27:BE:A1:CA (Oracle VirtualBox virtual NIC)
14
15 Nmap done: 1 IP address (1 host up) scanned in 1088.71 seconds

```

Am Output des Scans lässt sich erkennen, dass dieser wesentlich länger gebraucht hat als der vorherige TCP Scan. So hat der UDP Scan 18 Minuten gebraucht um die wichtigsten 1000 Ports des Opfers zu scannen. Desweiteren wird berichtet, dass acht Ports offen bzw. gefiltert sind. Da keine Services auf der Opfermaschine laufen oder Firewall-Filter gesetzt sind lässt sich vermuten, dass diese Ports fehlerhaft als offen | gefiltert angezeigt werden. So kann es sein, dass die Opfermaschine nicht schnell genug auf die Anfragen des Angreifers geantwortet haben und somit der Timeout von NMAP erreicht wurde.

2.1.3 Penetrationstest - Outward

2.2 Geschlossene Konfiguration

Als nächstes wird eine Konfiguration getestet, in der alle Verbindungen geblockt werden. Zu dieser Konfiguration gehören die Ausnahmen: SSH und localhost. Das Ziel dieses Tests ist es zu prüfen, wie die Opfermaschine von außen angesprochen werden kann – bzw. welche Informationen ein potentieller Angreifer erhalten könnte.

2.2.1 Script

Dieses Script besteht aus sechs Teilen:

- Flushing der Regeln
- Ausnahmeregelungen
- Standardregelungen
- Localhost
- Bestehende Verbindungen
- Logging

Zunächst werden alle bestehenden Regeln gelöscht. Dies geschieht wie in dem vorherigen Script mit Hilfe des Flushingbefehls. Darauf folgen die Ausnahmeregelungen. Diese werden hier als nächstes gesetzt, da die Reihenfolge der Regeln bei den IP-Tables durchaus einen Einfluss hat. In diesem Fall wird der Port 22 freigegeben. Sowohl eintreffende wie auch ausgehende Nachrichten dürfen über den Port 22 gehandhabt werden. Dies erlaubt es mit der Virtual Machine eine SSH Verbindung aufzubauen.

Um dann die Firewall so einzustellen, dass keine weiteren Verbindungen zugelassen werden, werden nun die Standardregelungen gesetzt. Im Gegenzug zum vorherigen Script werden nun die eingehenden, ausgehenden und weitergeleiteten Verbindungen "gedroppt". So werden alle Pakete die über die betroffenen Ports laufen fallen gelassen und nicht bearbeitet. Damit trotzdem der localhost weiterhin funktioniert, werden noch einmal Ausnahmen beschrieben. Zusätzlich werden bestehende Verbindungen weiterhin zugelassen, um keine laufenden Prozesse zu stören. Somit kann gesichert sein, dass plötzliche Änderungen in der Firewall keine Probleme in der Anwendung mitsichziehen. Abschließend werden erneut die Loggingbefehle gesetzt.

```
1 #!/bin/bash
2
3 printf '=%.0s' {1..50}
4 printf "\n\t\tFirewall-Closed\n"
5 printf '=%.0s' {1..50}
6
7 IPTABLES="/sbin/iptables"
8 printf "\nFlushing rules..."
9 $IPTABLES -F
10 printf "\nDenying incoming connections..."
11 $IPTABLES -I INPUT -p tcp --dport 22 -j ACCEPT
12 $IPTABLES -I OUTPUT -p tcp --dport 22 -j ACCEPT
13 # Denying incoming and forwarding
14 $IPTABLES -P INPUT DROP
15 $IPTABLES -P FORWARD DROP
16 $IPTABLES -P OUTPUT DROP
17
18 # Allowing localhost
19 $IPTABLES -A INPUT -i lo -j ACCEPT
20 $IPTABLES -A OUTPUT -o lo -j ACCEPT
21
22 # Allow established sessions to receive traffic
23 $IPTABLES -A INPUT -m conntrack --ctstate \
24     ESTABLISHED,RELATED -j ACCEPT
25
26 $IPTABLES -L -v
27
28 printf '=%.0s' {1..50}
29 printf "\n\t\tProcess finished"
30
31 $IPTABLES -A INPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
32 --log-prefix 'DROP IN TCP: '
33 $IPTABLES -A INPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
34 --log-prefix 'DROP IN UDP: '
35 $IPTABLES -A OUTPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
36 --log-prefix 'DROP OUT TCP: '
37 $IPTABLES -A OUTPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
38 --log-prefix 'DROP OUT UDP: '
```

```

1  =====
2                                Firewall-Closed
3  =====
4  Flushing rules...
5  Denying incoming connections...Chain INPUT (policy DROP 0 packets, 0
6  pkts bytes target          prot opt in      out     source    destination
7      0      0 ACCEPT          tcp  --  any      any      anywhere  anywhere
8      tcp dpt:ssh
9      0      0 ACCEPT          all  --  lo       any      anywhere  anywhere
10     0      0 ACCEPT          all  --  any      any      anywhere  anywhere
11     ctstate RELATED,ESTABLISHED
12
13 Chain FORWARD (policy DROP 0 packets, 0 bytes)
14  pkts bytes target          prot opt in      out     source    destination
15
16 Chain OUTPUT (policy DROP 0 packets, 0 bytes)
17  pkts bytes target          prot opt in      out     source    destination
18     0      0 ACCEPT          tcp  --  any      any      anywhere  anywhere
19     tcp dpt:ssh
20     0      0 ACCEPT          all  --  any      lo       anywhere  anywhere
21  =====
22                                Process finished

```

2.2.2 Penetrationtest – Inward

Nun sind alle Ports der Opfermaschine geblockt bzw. gefiltert. Um zu überprüfen, ob das Script funktioniert hat werden nun eine Reihe an Tests abgeschlossen. Zunächst werden wieder NMAP Scans die Grundlage bilden, von der wichtige Informationen über das Ziel abgeleitet werden können.

nmap 10.0.2.4 -p- -A -T4

Es wird nun erneut mittels eines TCP SYN Scans geprüft, welche Ports des Opfers offen sind. Zu Gunsten der Genauigkeit und der Vergleichbarkeit des Scans wurde die Konfiguration der Parameter aus dem Kapitel 2.1.2 übernommen. Ebenfalls wird erneut der Datenverkehr der Opfermaschine aufgezeichnet.

No.	Time	Source	Destination	Protocol	Length	Info
3574...	32939.282592...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 7787 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
3574...	32939.282592...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 62850 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.282593...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 65200 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.282593...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 15980 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.282655...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 37137 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.282655...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 24510 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 24510 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 37137 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 15980 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 65200 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 62850 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 21771 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 50740 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425289...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 48381 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425324...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 29526 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.425324...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 62859 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 62859 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 29526 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 48381 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 50740 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 21771 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 17498 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 28395 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526541...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 20250 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526711...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 53183 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=
3574...	32939.526711...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47498 → 3070 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1
3574...	32939.627004...	10.0.2.5	10.0.2.4	TCP	62	47499 → 3070 [SYN] Seq=0 Win=1024 Len=0 MSS=1

Abbildung 2.3: Datenverkehr bei geschlossener Firewall

```

1 Nmap scan report for 10.0.2.4
2 Host is up (0.00083s latency).
3 All 65535 scanned ports on 10.0.2.4 are filtered
4 MAC Address: 08:00:27:BE:A1:CA (Oracle VirtualBox virtual NIC)
5 Too many fingerprints match this host to give specific OS details
6 Network Distance: 1 hop
7
8 TRACEROUTE
9 HOP RTT      ADDRESS
10 1    0.83 ms 10.0.2.4

```

An der Ausgabe des Scans lässt sich erkennen, dass trotz der verschärften Regelungen die MAC Adresse sowie der Hersteller des Geräts erkannt wurde. Der wichtigste Punkt ist jedoch, dass alle Ports des Opfers nun als gefiltert anstatt als geschlossen erkannt werden. Dies liegt daran, dass keine Antwort auf die SYN Pakete des Angreifers verschickt werden. Wie bereits beschrieben, interpretiert NMAP bei einem TCP SYN Scan das Fehlen einer Antwort als Filterung des angesprochenen Ports. Dies wird anhand der Abbildung 2.3 deutlich. Dort ist zu sehen, wie die Pakete der Angreifermaschine von der Adresse 10.0.2.5 auf der Opfermaschine eintreffen. Jedoch antwortet die Opfermaschine nicht, anders als in Abbildung 2.1.

Source	Destination	Protocol	Length	Info
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 18818 Len=0
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 6347 Len=0
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 8181 Len=0
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 25462 Len=0
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 27482 Len=0
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0x30bb)
9773... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0xb06a)
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	116	Unknown (0x705a)
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 31731 Len=0
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 1993 Len=0
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 21344 Len=0
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 16430 Len=0
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0x0000)
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0x58bf)
2427... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 5010 Len=0
2475... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46329 → 21609 Len=0
2475... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0xf04e)
3600... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0x20cc)
3600... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 21609 Len=0
3600... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 5010 Len=0
3600... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0xa0be)
3600... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	84	Unknown (0x70ad)
3794... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 16430 Len=0
3794... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 21344 Len=0
3794... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 1993 Len=0
3794... 10.0.2.5	10.0.2.4	UDP	62	46330 → 31731 Len=0
3959... 10.0.2.5	10.0.2.4	TFTP	116	Unknown (0x705a)

Abbildung 2.4: Datenverkehr bei geschlossener Firewall – UDP

nmap 10.0.2.4 -sU -T4

Um zu Prüfen, welchen Einfluss das Script auf UDP Pakete nimmt, wird als nächstes ein UDP Scan durchgeführt. Wie auch beim vorherigen Scan, bleiben die Parameter gleich. Die Erwartung an dieses Scanergebnis ist, dass alle Ports der Opfermaschine als offen | gefiltert angezeigt werden. Zudem wird erwartet, dass dieser Scan wesentlich mehr Zeit in Anspruch nimmt, als der Scan aus dem Kapitel 2.1.2. Diese Erwartungshaltung bildet sich aus der Art und Weise, wie der UDP Scan funktioniert. Da die Ports des Opfers durch das Bash-Script geschlossen sein sollten, sollten keine Antwortpakete an den Angreifer geschickt werden. Somit müsste der Angreifer auf den Timeout von NMAP warten, welcher zur gleichen Zeit die Ports als offen bzw. gefiltert interpretiert.

Output:

```

1 Starting Nmap 7.91 ( https://nmap.org ) at 2021-12-14 14:16 EST
2 Nmap scan report for 10.0.2.4
3 Host is up (0.0026s latency).
4 All 1000 scanned ports on 10.0.2.4 are open|filtered
5 MAC Address: 08:00:27:BE:A1:CA (Oracle VirtualBox virtual NIC)

```

Der Output bestätigt die Hypothese. Da der Angreifer keine Antworten erhalten hat, kann keine genaue Aussage über den Status der Ports getroffen werden.

2.2.3 Penetrationtest – Outward

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vestibulum fermentum semper mollis. Ut porta odio in ultrices fermentum. Aenean id pulvinar nisi. Phasellus porttitor condimentum suscipit. Nulla facilisi. Mauris in malesuada arcu. Morbi tempus bibendum tempor.

Vivamus sit amet tellus pellentesque, commodo est vitae, interdum ante. In eu vestibulum dolor, in venenatis felis. Ut risus odio, convallis in aliquet quis, luctus quis sem. Vivamus malesuada ex eget vehicula finibus. Mauris iaculis finibus diam vel ultrices. Morbi luctus nulla euismod sodales posuere. Integer dignissim gravida orci, at porttitor nibh varius ac. Donec vel efficitur nulla. In fermentum mauris elit, a efficitur elit accumsan id. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus.

Proin lacinia malesuada leo sit amet bibendum. Integer dictum ultrices enim id condimentum. Ut egestas vulputate quam. Pellentesque bibendum nec turpis ac ultricies. Sed at ligula nec urna bibendum convallis consequat at turpis. Sed id dolor eros. Nullam maximus turpis in massa ornare accumsan. Sed id dapibus eros, tincidunt ullamcorper risus. In tincidunt, nunc at suscipit placerat, nulla justo imperdiet est, id convallis libero elit a nulla. Vivamus velit odio, convallis sed dignissim vitae, pharetra eu tellus. Sed eu dignissim felis, ac rhoncus est. Vivamus ac aliquam urna. Pellentesque lectus risus, porta eu diam in, volutpat pharetra justo. Donec elit diam, maximus vitae congue et, condimentum a magna.

2.3 Standard Konfiguration

```
1  #!/bin/bash
2
3  printf '=%.0s' {1..50}
4  printf "\n\t\tFirewall-Standard\n"
5  printf '=%.0s' {1..50}
6
7  IPTABLES="/sbin/iptables"
8
9  printf "\nFlushing rules..."
10 $IPTABLES -F
11
12 # Denying incoming and forwarding
13 $IPTABLES -P INPUT DROP
14 $IPTABLES -P FORWARD DROP
15 $IPTABLES -P OUTPUT DROP
16
17 printf "\nDenying incoming connections..."
18 $IPTABLES -I INPUT -p tcp --dport 22 -j ACCEPT
19 $IPTABLES -A OUTPUT -p tcp -m tcp -m multiport \
20 --dports 20,22,53,80,443 -j ACCEPT
21 $IPTABLES -A OUTPUT -p udp --dport 53 -j ACCEPT
22
23 # Allowing localhost
24 $IPTABLES -A INPUT -i lo -j ACCEPT
25 $IPTABLES -A OUTPUT -o lo -j ACCEPT
26
27 # Allow established sessions to receive traffic
28 $IPTABLES -A INPUT -m conntrack --ctstate \
29 ESTABLISHED,RELATED -j ACCEPT
30 $IPTABLES -A OUTPUT -m conntrack --ctstate \
31 ESTABLISHED,RELATED -j ACCEPT
32
33 $IPTABLES -L -v
34
35 printf '=%.0s' {1..50}
36 printf "\n\t\tProcess finished"
37
38 $IPTABLES -A INPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
39 --log-prefix 'DROP IN TCP: '
```

```
40 $IPTABLES -A INPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
41 --log-prefix 'DROP IN UDP: '
42 $IPTABLES -A OUTPUT -p tcp -j LOG -m limit --limit 5/m \
43 --log-prefix 'DROP OUT TCP: '
44 $IPTABLES -A OUTPUT -p udp -j LOG -m limit --limit 5/m \
45 --log-prefix 'DROP OUT UDP: '
```

2.3.1 Script

Das Script zur Erstellung einer Firewall, wie sie möglicherweise in Unternehmen vorkommen könnte, ähnelt dem aus Kapitel 2.2.1 sehr. Es besteht aus den gleichen sechs Teilen, obwohl das Logging hier auf Grund der Länge des Scripts vernachlässigt wird. Zunächst werden alle bestehenden Regeln gelöscht – gefluscht – um die Firewall auf ihre Basiskonfiguration zurückzusetzen. Dies verhindert mögliche Konflikte mit bestehenden Regeln im weiteren Verlauf.

2.3.2 Penetrationstest – Inward

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vestibulum fermentum semper mollis. Ut porta odio in ultrices fermentum. Aenean id pulvinar nisi. Phasellus porttitor condimentum suscipit. Nulla facilisi. Mauris in malesuada arcu. Morbi tempus bibendum tempor.

Vivamus sit amet tellus pellentesque, commodo est vitae, interdum ante. In eu vestibulum dolor, in venenatis felis. Ut risus odio, convallis in aliquet quis, luctus quis sem. Vivamus malesuada ex eget vehicula finibus. Mauris iaculis finibus diam vel ultrices. Morbi luctus nulla euismod sodales posuere. Integer dignissim gravida orci, at porttitor nibh varius ac. Donec vel efficitur nulla. In fermentum mauris elit, a efficitur elit accumsan id. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus.

Proin lacinia malesuada leo sit amet bibendum. Integer dictum ultrices enim id condimentum. Ut egestas vulputate quam. Pellentesque bibendum nec turpis ac ultricies. Sed at ligula nec urna bibendum convallis consequat at turpis. Sed id dolor eros. Nullam maximus turpis in massa ornare accumsan. Sed id dapibus eros, tincidunt ullamcorper risus. In tincidunt, nunc at suscipit placerat, nulla justo imperdiet est, id convallis libero elit a nulla. Vivamus velit odio, convallis sed dignissim vitae, pharetra eu tellus. Sed eu dignissim felis, ac rhoncus est. Vivamus ac aliquam urna. Pellentesque lectus risus, porta eu diam in, volutpat pharetra justo. Donec elit diam, maximus vitae congue et, condimentum a magna.

2.3.3 Penetrationtest – Outward

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Vestibulum fermentum semper mollis. Ut porta odio in ultrices fermentum. Aenean id pulvinar nisi. Phasellus porttitor condimentum suscipit. Nulla facilisi. Mauris in malesuada arcu. Morbi tempus bibendum tempor.

Vivamus sit amet tellus pellentesque, commodo est vitae, interdum ante. In eu vestibulum dolor, in venenatis felis. Ut risus odio, convallis in aliquet quis, luctus quis sem. Vivamus malesuada ex eget vehicula finibus. Mauris iaculis finibus diam vel ultrices. Morbi luctus nulla euismod sodales posuere. Integer dignissim gravida orci, at porttitor nibh varius ac. Donec vel efficitur nulla. In fermentum mauris elit, a efficitur elit accumsan id. Interdum et malesuada fames ac ante ipsum primis in faucibus.

Proin lacinia malesuada leo sit amet bibendum. Integer dictum ultrices enim id condimentum. Ut egestas vulputate quam. Pellentesque bibendum nec turpis ac ultricies. Sed at ligula nec urna bibendum convallis consequat at turpis. Sed id dolor eros. Nullam maximus turpis in massa ornare accumsan. Sed id dapibus eros, tincidunt ullamcorper risus. In tincidunt, nunc at suscipit placerat, nulla justo imperdiet est, id convallis libero elit a nulla. Vivamus velit odio, convallis sed dignissim vitae, pharetra eu tellus. Sed eu dignissim felis, ac rhoncus est. Vivamus ac aliquam urna. Pellentesque lectus risus, porta eu diam in, volutpat pharetra justo. Donec elit diam, maximus vitae congue et, condimentum a magna.

3 Projektphase 2 – Webserver

3.1 Setup

Das Setup in dieser Phase besteht aus drei Teilen

3.1.1 Datenbank

Für das Projekt wurde PostgreSQL (auch Postgres) als Datenbank gewählt. So wurde über Docker eine Container-Instanz einer Postgres Datenbank gestartet, die auf dem localhost der Hostmaschine läuft.

Die Datenbank enthält zwei Tabellen – User und Post – welche jeweils eine inkrementierende ID als Primärschlüssel besitzen. Die Tabelle User enthält dabei zusätzlich den Benutzernamen und das Passwort des Nutzers – wobei beide bewussterweise im Klartext gespeichert werden. Die Tabelle Post enthält neben der ID noch die Attribute Title und Content, welche bei der Ausgabe der Posts angezeigt werden.

3.1.2 API

Zur Entwicklung einer simplen CRUD API wurde das Framework Express.js gewählt.

3.1.3 Frontend

Das Frontend wurde mit Hilfe von Vue.js implementiert.

3.2 Cross-Site-Scripting

Das Script für die Cross-Site-Scripting (XSS) Attacke

Unter dem Begriff XSS versteht man einen Typ der Injektionsattacken, bei dem schadhafter Code – oft in Form eines browserseitigen Scripts – bei einem Endnutzer ausgeführt wird. Diese werden durch mangelhafte bzw. fehlende Überprüfung von Nutzereingaben ermöglicht.

Um ein Beispiel eines XSS wurde im Falle dieses Projektes weder im Frontend noch in

der API eine Kontrolle der Nutzereingaben des Blogs vorgenommen. So konnte es erreicht werden, dass durch das Posten eines Scripts fremder Code ausgeführt wurde.

```

```

3.3 SQL Injection

4 Zusammenfassung

4.1 Fazit

Das Bewusstsein für und die Auseinandersetzung mit dem Thema Work-Life-Balance ist mit gut 20 Jahren noch sehr jung. Dennoch hat es sich in dieser kurzen Zeit mit Nachdruck im gesellschaftlichen Diskurs und in der individuellen Priorisierung festgesetzt. Die durchweg positiven Auswirkungen von Work-Life-Balance-Maßnahmen lassen sich betriebswirtschaftlich, gesamtgesellschaftlich (volkswirtschaftlich) und auf der Ebene des Individuums nachweisen. Unternehmen stehen eine ganze Reihe von bewährten Maßnahmen zur Erhöhung der Vereinbarkeit von Privatleben und Erwerbsleben zur Verfügung, die sie nutzen müssen, wenn sie nicht abgehängt werden wollen.

4.2 Ausblick

Weltweit betrachtet gibt es noch erheblichen Nachholbedarf zum Thema Work-Life-Balance. Die Ausprägung hängt jedoch mit dem Entwicklungsstand der jeweiligen Gesellschaften und Ökonomien zusammen und kann sich nur im Rahmen der Veränderungen mit entwickeln. Auch in Deutschland besteht Potential für weitere Verbesserungen, die durch gesetzliche und gesellschaftliche Rahmenbedingungen gesteuert und gestaltet werden können. Im Zuge der Corona-Pandemie wurde aufgezeigt, mit welchem Tempo sich manche Rahmenbedingungen ändern lassen, hier ist insbesondere auf die Ermöglichung von Remote-Arbeit hinzuweisen. Andere Bestrebungen hingegen, die etwa aus der New-Work-Bewegung kommen, oder auf weitere Reduktionen der Wochenarbeitszeit hinwirken oder gar die Einführung eines bedingungslosen Grundeinkommens fordern, werden voraussichtlich noch mehrere Generationen auf eine Realisierung warten müssen.

Literaturverzeichnis

- [1] T. Alexandra Beauregard und Lesley C. Henry. „Making the link between work-life balance practices and organizational performance“. In: *Human Resource Management Review* 19.1 (2009), S. 9–22. ISSN: 1053-4822. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2008.09.001>. URL: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S105348220800065X>.
- [2] Bundesministerium. „Work-Life-Balance - Motor für wirtschaftliches Wachstum und gesellschaftliche Stabilität“. In: *Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend* (2005), S. 1–51. URL: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/work-life-balance---motor-fuer-wirtschaftliches-wachstum-und-gesellschaftliche-stabilitaet/96408?view=DEFAULT>.
- [3] Erik Devaney. *Should You Strive for Work/Life Balance? The History of the Personal and Professional Divide*. URL: <https://blog.hubspot.com/marketing/work-life-balance> (besucht am 30.07.2020).
- [4] Theresa Käufer. „Neue Arbeitswelt“. In: *Statista* (2019), S. 1–65.
- [5] IOAN LAZAR, Codruta Osoian und Patricia Ratiu. „The Role of Work-Life Balance Practices in Order to Improve Organizational Performance“. In: *European Research Studies Journal* XIII (Jan. 2010), S. 201–214.
- [6] Natalie Reiter. „Work Life Balance: What DO You Mean? The Ethical Ideology Underpinning Appropriate Application“. In: *The Journal of Applied Behavioral Science* 43.2 (2007), S. 273–294. DOI: 10.1177/0021886306295639. eprint: <https://doi.org/10.1177/0021886306295639>. URL: <https://doi.org/10.1177/0021886306295639>.