



Büro zu Hause

Die aktuelle Situation zwingt viele, sich auch im Beruflichen anderen Bedingungen anzupassen. Schlagwort „Homeoffice“. Einige sehen darin einen erfreulichen Fortschritt, weil sie flexiblere Arbeitsmöglichkeiten haben, für andere ist es eine Herausforderung, sich in ihrer Arbeit zu organisieren. Die fehlende Trennung von Arbeitsplatz und Zuhause kann im Alltag manche Probleme hervorrufen.

Auch wenn man seine Arbeit von zu Hause aus erledigen kann, ist es zu empfehlen, wie gewohnt morgens zur gleichen Zeit aufzustehen und sich anzuziehen. Das Festhalten an konkreten Arbeitszeiten wirkt sich eher positiv aus, weil wir unseren Rhythmus nicht ändern müssen. Allgemeine Hilfsmittel wie „To-do-Listen“, die man systematisch abarbeiten kann, sind bewährt. Bei längerfristig angelegten Aufgaben ist es hilfreich, die Arbeit in mehrere Schritte zu unterteilen und sich Zeitpunkte zu setzen, an denen ein bestimmter Schritt erledigt sein sollte.

Da aktuell ja auch die Kinder zu Hause sind, ist es wichtig, Plätze und Räume in der Wohnung als Arbeitsplatz zu deklarieren und auch den Kindern zu erklären, dass man diesen Bereich respektieren muss und nicht zu jeder beliebigen Zeit stören darf. Gerade wenn beide Eltern zu Hause arbeiten, ist es sinnvoll, dass nicht beide zur gleichen Zeit ihrer Berufstätigkeit nachgehen.

Im Homeoffice fehlen die vielen kurzen Begegnungen mit Kolleginnen und Kollegen oder mit Kundinnen und Kunden. Hier kann es hilfreich sein, feste Pausen mit Kolleginnen und Kollegen oder Familienmitgliedern abzusprechen. Mit Kolleginnen und Kollegen kann man telefonieren, mit Familienmitgliedern kann man in Interaktion treten. Auch digitale Meetings können vor der Vereinsamung schützen. Sinnvoll kann es auch sein, seine individuellen Ziele und Aufgaben mit jemanden zu teilen, weil dadurch ein selbstverursachter sozialer Druck entsteht, die Arbeit fristgerecht zu erledigen.

Eine große Gefahr bei der Vermischung von Arbeits- und Privatwelt besteht darin, dass man nicht mehr abschalten kann und stets von der Angst getrieben ist, nicht genügend gearbeitet zu haben. Auch hier ist eine feste Struktur die beste Hilfe.