

Tipps für die Arbeit von zu Hause

Gut vorbereitet ins Homeoffice

Richtigen Arbeitsplatz wählen

Für gutes und produktives Arbeiten im Homeoffice ist es wichtig, einen geeigneten Arbeitsort zu wählen. Am besten verwendet man einen getrennten Raum oder Bereich der Wohnung und funktioniert diesen um. Beachten Sie dabei, dass das Arbeits- und Schlafzimmer, wenn möglich, nicht dasselbe sind. Wer den ganzen Tag dort arbeitet, wo abends geschlafen wird, kann Einschlafprobleme bekommen, da die klare Trennung zwischen beiden Bereichen so nicht gegeben ist. Ebenfalls ungeeignet ist der Raum, in dem sich z. B. die gesamte Familie aufhält und somit viele Ablenkungen verursacht.

Einen Plan aufstellen

Je nach Situation in den eigenen vier Wänden, ist man im Homeoffice ständig mit Ablenkungen konfrontiert, die nichts mit der eigenen Arbeit zu tun haben. Sei es der Partner oder die Partnerin, die danach fragt, was denn noch eingekauft werden müsste, die Kinder oder Nachbarn und Nachbarinnen, die sehr laute Musik hören. Diese Personen sind es häufig nicht gewohnt, dass in den eigenen vier Wänden gearbeitet wird und können im Gegensatz zu Kollegen und Kolleginnen nicht einschätzen, wie viel Ruhe und Konzentration für die Arbeit nötig ist.

Unabhängig von äußeren Ablenkungen können auch Heimarbeitende selbst dazu neigen, sich mit kleineren Tätigkeiten wie Putzen, Wäsche machen etc. abzulenken und die eigentliche Arbeit aufzuschieben oder zu unterbrechen. Um das zu vermeiden, sollte man sich für den Tag oder für eine Woche einen genauen Zeitplan mit Arbeitsbeginn, -ende und Pausen aufstellen. Teilen Sie diesen Plan mit den Menschen in Ihrer Familie und Umgebung. So werden sie weniger unnötig gestört und können für eine längere Zeit konzentriert arbeiten.

Tipp: Der Zeitplan kann wie ein Stunden- und Wochenplan aussehen und sollte zu Beginn jeder Woche und idealerweise zu Beginn jedes Arbeitstages aufgestellt und überprüft werden.

Kleidung wie im Büro

Wenn ich sowieso zu Hause arbeite, kann ich auch eben im Schlafanzug oder in Jogginghose an den Schreibtisch? Das können Sie natürlich so halten, wie Sie möchten. Welche Kleidung wir während der Arbeitsphase tragen, beeinflusst jedoch auch unsere Haltung und unsere Produktivität. Da Arbeiten etwas anderes ist, als auf dem Sofa zu entspannen, sollte diese Trennung auch über die Kleidung vollzogen werden. Es ist empfehlenswert, sich morgens z. B. genauso anzuziehen, als würde man ins Büro gehen. Und wenn der Feierabend eingeläutet wird, wird die Kleidung gewechselt. Solche Rituale helfen dabei, dass keine Entgrenzung der Lebensbereiche stattfindet und die Arbeitsmotivation hochgehalten wird.



Ausgleich-/Entspannungsübung

Zur Ruhe kommen

Wirkung: Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

Ausgangsposition: Verschaffe Sie sich Ruhe. Setzen Sie sich anschließend bequem hin und schließen die Augen.



Ausführung: Achten Sie auf Geräusche der Umgebung und nehmen Sie diese bewusst wahr. Gedanken, die kommen, packen Sie in Ihrer Vorstellung in Wolken und lassen diese vorbeiziehen. Am Ende öffnen Sie die Augen, strecken die Arme nach vorne und ballen Ihre Hände ein paar mal zu Fäusten, um sich zu aktivieren.

Dauer: ein paar Minuten

Kleine Auszeit für die Kinder

Mückenstich

Ablauf:

Die Kinder gehen zu zweit zusammen. Ein Kind ist die „Mücke“ und pickt das andere Kind (vorsichtig) mit dem Zeigefinger an verschiedene Körperstellen. Das andere Kind versucht die „Mücke“ zu erwischen und klatscht mit der Hand die jeweils gepickten Körperstellen ab. Nach einer Weile wechseln sie die Rollen.

Variationen:

- Einbeinig stehen und die „Mücke“ abklatschen
- Mit geschlossenen Augen die „Mücke“ abklatschen
- Einbeinig und mit geschlossenen Augen die „Mücke“ abklatschen
- Kinder benennen die Körperteile, wo sie von der „Mücke“ gestochen worden sind

