

Tipps für die Arbeit von zu Hause

Strukturiert durch den Arbeitsalltag

Ablenkungen reduzieren

Eine große Herausforderung im Homeoffice ist Ablenkung. Soziale Medien oder der Fernseher sollten möglichst blockiert und ausgeschaltet werden. Abstimmungen und Verhaltensregeln mit der Familie helfen, dass man nicht ständig aus der Konzentration herausgerissen wird. Ein Tipp für starke Umgebungsgeräusche, die nicht einfach abgeschaltet werden können, sind Ohrstöpsel. (Wer gut mit Musik arbeiten kann, sollte leise Hintergrundmusik idealerweise ohne Text wählen. Und mit Kopfhörern lassen sich einige störende Außengeräusche eliminieren.)

Ziele klar definieren und Aufgaben planen

Um konzentriert zu bleiben und die Aufgaben nicht aus dem Blick zu verlieren, hilft es den zeitlichen Rahmen und die Ziele zu planen. Ziele machen sichtbar, was man an einem Tag erreichen möchte bzw. muss.

Eine hilfreiche Methode ist z. B.:

- Eine **To-do-Liste** erstellen (mit Aufgaben und Zielen) und Tages- und Wochenziele festlegen
- Wenn die To-do-Liste nicht ausreicht, kann man die Aufgaben nach folgenden Bereichen **sortieren** und auf einzelne Arbeitsblätter schreiben:
 - A. *Wichtig und dringend* (als erstes sofort erledigen)
 - B. *Wichtig und nicht dringend* (terminieren/ Deadline setzen und erledigen)
 - C. *Dringend und nicht wichtig* (erledigen, wenn mehr Zeit und Luft ist oder wenn gerade sonst nichts mehr geht)
 - D. *Nicht wichtig und nicht dringend* (nicht weiter bearbeiten, am besten vermeiden)

Tipp: Zu Beginn des Tages zuallererst die **unangenehmen Aufgaben erledigen** – so fühlt man sich den Rest des Tages viel besser! ☺



Ausgleich-/Entspannungsübung

Stuhl-Verwringung

Wirkung: Mobilisation der Brustwirbelsäule

Ausgangsposition: Setzen Sie sich mit geradem Rücken und hüftbreiter Fußstellung auf die Vorderkante eines Bürostuhls. Legen Sie das rechte Bein über das linke.

Ausführung: Drehen Sie Ihren Oberkörper, soweit wie möglich, langsam nach rechts. Unterstützen Sie die Oberkörperdrehung, indem Sie sich mit dem rechten Arm an der Armlehne festhalten. Zur Unterstützung drücken Sie mit der linken Hand das rechte Bein leicht nach hinten. Dabei bleibt der Rücken aufrecht. Halten Sie die Position, bevor Sie die Seite wechseln.

Dauer: Je Seite ca. 10–12 Sekunden halten, anschließend Standbein wechseln, 3 Sätze



Kleine Auszeit für die Kinder

Sekundenspiel

Material: Stoppuhr

Wirkung: Zeitgefühl entwickeln

Ausgangsposition: Kind steht im Raum

Ausführung: Das Kind soll eine vorgegebene Zeitspanne (z. B. 30 Sekunden) auf der Stelle laufen. Wenn es glaubt, die Zeit ist verstrichen, bleibt es stehen.

Variation: Die Laufbewegung verändern: auf dem linken, rechten Bein springen oder auf beiden Beinen springen. Statt laufen Hampelmann-Bewegungen absolvieren oder den Vierfüßlerstand einnehmen.

