

Tipps für die Arbeit von zu Hause

Wer fleißig ist, braucht auch Pausen

Ablenkungen reduzieren

Regelmäßige Pausen sind unabdingbar. Sie fördern die Konzentration und Produktivität. Im Homeoffice tendiert man dazu, weniger darauf zu achten. Es fragt niemand nach einer gemeinsamen Pause, einem Kaffee oder einem Spaziergang. Stellen Sie sich deshalb z. B. einen Wecker am PC oder am Smartphone. Unterbrechen Sie die Arbeit alle 60 Minuten kurz und legen Sie eine Pause für Ihre Augen, ihre Haltung und Konzentration ein.

Es gilt zudem: An Tagen, an denen Arbeitnehmer mehr als sechs Stunden im Büro zu Hause arbeiten, steht ihnen eine Pause von mindestens 30 Minuten zu. Arbeiten sie mehr als neun Stunden am Tag, müssen sie eine mindestens 45-minütige Pause einlegen. Die Ruhezeiten im Homeoffice sind ebenfalls klar geregelt: Zwischen Feierabend und dem nächsten Arbeitstag müssen mindestens elf Stunden ohne Unterbrechung liegen.

Ausgleich-/Entspannungsübung

Innehalten und atmen

Wirkung: Entspannung und Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit

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

Ausführung: Achten Sie ganz bewusst auf die eigene Atmung. Atmen Sie ruhig ein und aus. Wenn Sie möchten, können Sie bei jedem Atemzug mitzählen. Also einatmen – 1, ausatmen – 2, einatmen – 3, usw. Versuchen Sie mindestens bis 10 zu zählen. Falls Sie merken, dass Sie müde werden, atmen Sie ganz tief ein und aus und ballen Ihre Hände zu Fäusten. Dies machen Sie auch zum Abschluss der Übung, um wieder aktiviert und frisch zu sein. Dann öffnen Sie die Augen. Sie können auch aufstehen und sich ein wenig dehnen und strecken.

Dauer: 1-2 Minuten



Kleine Auszeit für die Kinder

Stachelschwein

Material: 10 Wäscheklammern, Musik

Wirkung: zur Ruhe kommen



Ausgangsposition: Eine Person (Stachelschwein) liegt in der Bauchlage auf dem Boden. Eine andere Person (Zauberer) kniet neben der Person.

Ausführung: Ein kleines Stachelschwein liegt auf dem Boden. Es ist sehr traurig, weil es alle Stacheln verloren hat. Da kommt ein Zauberer vorbei und kniet sich neben das kleine Stachelschwein. Denn der Zauberer kann dem Stachelschwein helfen. Er berührt vorsichtig mit dem Zeigefinger verschiedene Körperstellen des Stachelschweins. Spürt das Stachelschwein die Berührung und kann es die Stelle benennen, so bekommt es dort einen neuen Stachel angebracht. Eine Wäscheklammer wird an dieser Stelle vorsichtig, so dass sie gerade haften bleibt, an der Kleidung befestigt. Wenn 10 Stacheln angebracht sind, steht das kleine Stachelschwein auf. Es ist so glücklich, dass es zu einer schnellen Musik zu tanzen und zu hüpfen beginnt, so lange bis alle Stacheln wieder abgefallen sind. Nun wechseln die Personen ihre Rollen und das Spiel beginnt von vorn.

Dauer: Bis beide Personen an der Reihe waren.

