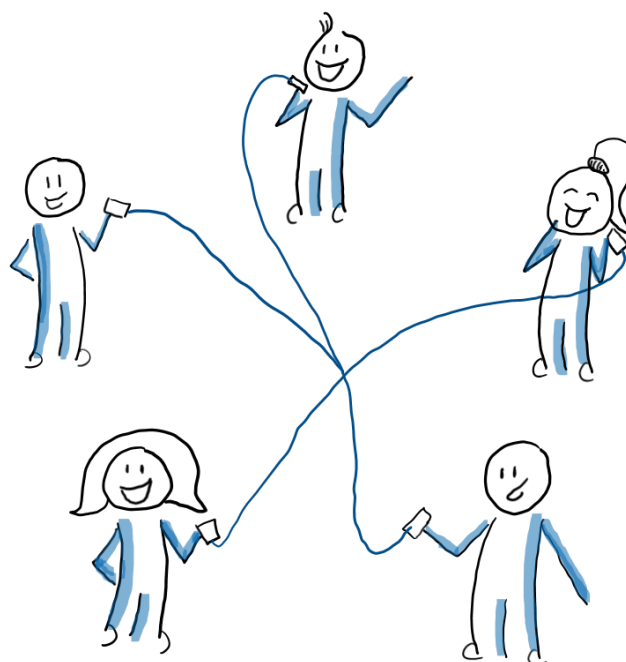


Tipps für die Arbeit von zu Hause

Kommunikation untereinander



Kontakt zu Kollegen und Kolleginnen halten

Wer den ganzen Tag alleine vor sich hin arbeitet und niemanden für einen kurzen Plausch in der Küche oder auf dem Flur hat, braucht soziale Kontakte. Wenn die Kollegen und Kolleginnen ebenfalls von zu Hause aus arbeiten, können Telefonate oder Videokonferenzen helfen. Wie im Büro lassen sich dadurch Ideen oder Projekte besprechen.

Dabei gilt: reden, nicht nur schreiben!

Verfallen Sie nicht zu stark in den schriftlichen Kommunikationsmodus. So praktisch geschriebene Mitteilungen auch sind, sollten sie nicht das kurze informelle Gespräch ersetzen. Das direkte Gespräch via Telefon oder Videokonferenz „stört“ nicht, sondern ist wichtiger kommunikativer Bestandteil des Arbeitsalltags, das auch als Zeichen von Wertschätzung und persönlicher Fürsorge empfunden wird.

Verbindlichkeit und Transparenz

Verbindliche Absprachen sind wichtig, um eine reibungslose Organisation im Team zu ermöglichen. Z. B. sollten die eigenen Kalender dauerhaft aktualisiert werden, um individuelle Verfügbarkeiten anzuzeigen. Wann sind Sie erreichbar? Wann passt es nicht? Vor allem ist dies bei Abwesenheiten und Pausen während der üblichen Arbeitszeiten wichtig. In dieser neuen Arbeitsweise ist es auch immer gut, sich an- und abzumelden. Z. B. mit einem einfachen „Hallo“ im Team-Chat.



Ausgleichs-/Entspannungsübung

Kurzurlaub

Wirkung: Entspannung und Reduktion von negativen Gefühlen

Ausgangsposition: Verschaffen Sie sich Ruhe. Setzen / legen Sie sich bequem hin und schließen Sie die Augen.

Ausführung: Stellen Sie sich einen Ort vor, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen. Dieser persönliche Ort kann eine Landschaft sein, z. B. Strand, Meer, Fluss, Wiese, Berge etc. oder auch ein Raum, eine Terrasse, ein Garten etc. Wichtig ist, dass Sie sich den Ort vor Ihrem inneren Auge genau ausmalen. Setzen oder legen Sie sich an diesem Ort Ihrer Vorstellung bequem hin. Achten Sie auf alle möglichen Eindrücke der Umgebung – angenehme Geräusche (z.B. Meeresrauschen), Gerüche (z.B. Gras), Farben, Gefühle der Dinge, die du Sie berühren können (z.B. Sand) oder den Geschmack auf der Zunge. In Ihrer Vorstellung gibt es keine Grenzen. Verweilen Sie für eine kurze Zeit in dieser Umgebung. Zum Ende der Übung atmen Sie tief ein und aus und öffnen die Augen.

Wiederholen Sie die Übung ein anderes Mal, in dem Sie immer wieder an denselben schönen Ort gehen.

Dauer: ca. 5 Minuten

Variationen: Wenn Sie Ihren ganz persönlichen Ort vor Ihrem inneren Auge haben, dann können Sie auch einmal versuchen, Ihren Körper zu verlassen und sich von etwas weiter oben, z. B. von einer Wolke aus, zu betrachten. Anschließend kehren Sie wieder zurück und beenden die Übung.



Kleine Auszeit für die Kinder

Ich packe meinen Koffer

Mögliche Themen:

- Welche Fitnessübungen halten uns fit?
- Welche Tätigkeiten werden im Haushalt gemacht?
- Welche Sportarten gibt es?



Ablauf: Zwei bis vier Personen bilden eine Gruppe. Die Gruppen befinden sich an einem beliebigen Platz im Raum. Die erste Person in jeder Gruppe fängt an: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: eine Bauchlage.“ Das Packen der Bauchlage wird auch pantomimisch nachgeahmt. Die anderen zwei Gruppenmitglieder machen es nach. Dann ist die nächste Person an der Reihe und sagt: „Ich packe meinen Koffer und nehme mit: einen Hampelmann.“ Dann die nächste usw. Wie viele Begriffe schafft die Gruppe ohne einen Fehler zu machen?

Variation:

Die Übung paarweise durchführen. Bei einem Fehler in der Reihenfolge bekommt der Partner bzw. die Partnerin einen Punkt und die Übung beginnt von vorne. Wer zuerst fünf Punkte hat, gewinnt.

