

11 Tipps fürs Home-Office

Gifhorn, Lk. Gifhorn (Nds). Die Ausbreitung des Corona-Virus hat die Arbeitsweise vieler Unternehmen und Mitarbeiter vorübergehend verändert. Der Weg zur Arbeit reicht oft nur noch von einem Zimmer zum nächsten, die Kollegen haben häufiger vier Pfoten und statt Kantinenlunch wird der Kochlöffel selbst geschwungen. Kurz: Home-Office. Wir haben bei den gut 135 news aktuell Mitarbeitern nachgefragt, welche Tipps und Tricks sie für die Zeit im Home-Office in den vergangenen Wochen sammeln konnten.

Tipps 1: Feste Strukturen und Routine schaffen

Die Arbeit im Büro folgt häufig einem Rhythmus, der von dem Weg zur Arbeit, regelmäßigen Teammeetings bis zum Mittagsspaziergang reicht. Feste Abläufe sind für viele Menschen hilfreich und können im Home-Office schnell abhandkommen. Abhilfe schafft eine klare Tagesstruktur, die beispielsweise am Morgen festgelegt wird: Welche Projekte stehen heute an? Wann folgt die Mittagspause? Gute Anker können zudem über regelmäßige Meetings mit dem Team gelegt werden. Ein Tipp insbesondere für Haushalte mit Kindern: Ein Board, beispielsweise am Kühlschrank, das die Zeiten und Tagesziele für alle Familienmitglieder festhält.

Tipps 2: Grenzen setzen: Trennung Privatleben und Job

Bei der Arbeit im eigenen Heim passiert es viel schneller als im Büro, dass Privates und der Job ineinander übergehen. Deshalb ist es besonders wichtig, auf die richtige Balance zu achten und die Arbeitszeiten einzuhalten. Das bedeutet zum Beispiel, dass der Rechner am Ende des Arbeitstages auch wirklich abgeschaltet wird und man nicht rund um die Uhr erreichbar ist.

Tipps 3: Genügend Zeit an der frischen Luft verbringen

So schön die eigenen vier Wände auch sein mögen, frische Luft ist gut für den Geist, die Seele und den Körper. Deshalb gilt: Egal, ob im Garten, auf der Terrasse oder beim Spazierengehen – Hauptsache regelmäßig ein bisschen raus und den Kopf frei kriegen!

Tipps 4: Für sportlichen Ausgleich und Bewegung sorgen

Spätestens, wenn der Nacken spannt, ist es Zeit für etwas Bewegung. Joggen gehen, Online-Formate wie Gymondo oder einfach ein paar Übungen mit dem eigenen Körpergewicht helfen dabei, zu Hause fit zu bleiben. Dass man dafür nicht mehr als ein paar Minuten und etwas Willen braucht, zeigen die HomeWorkouts.

Tipps 5: Einen festen Arbeitsplatz schaffen und für sich passend einrichten

Jeder besitzt individuelle Bedürfnisse an den eigenen Arbeitsplatz. Auch zu Hause lassen sich mit ein paar Tricks die passenden Grundvoraussetzungen schaffen, zum Beispiel mit einem zweiten Bildschirm, verstärktem W-LAN oder einem verstellbaren Schreibtisch (vielleicht einfach mal mit ein paar Kisten oder dem Bügelbrett improvisieren).

Wer es etwas gemütlicher mag: Die Vorteile des Home-Office nutzen und den Arbeitsplatz mit Pflanzen, Bildern und persönlichen Dingen verschönern.

Tipps 6: Regelmäßig lüften und ab und zu aufstehen und sich dehnen

Strecken, recken, dehnen, stretchen, rekeln ... die Liste ist lang, der Tenor klar: Nicht wie angewurzelt auf dem Stuhl kleben – Ablenkung und kleine Pausen zwischendurch sind gut für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Tipp: Maximal 45 Minuten am Stück arbeiten, danach aufstehen und eine Pause machen.

Tipps 7: Auf gesunde Ernährung achten (genug trinken, Pausen machen, abwechslungsreich kochen)

Kochmuffel aufgepasst, hier kommt Eure Chance: Der tägliche Gang zur Kantine fällt weg, das tägliche Knurren im Magen um die Mittagszeit bleibt. Nie gab es eine bessere Möglichkeit, sich kreativ am Herd auszutoben. Viele leckere Rezepte lauern im Internet, zum Beispiel bei einer Suche nach „Home-Office-Rezepte“.

Tipps 8: Sich jeden Tag etwas Gutes tun und ein Tageshighlight festlegen

Wenn der Rechner runtergefahren und die Tür zum Arbeitszimmer geschlossen wird, kann zum Beispiel das gemeinsame Abendessen zelebriert werden.

Tipps 9: Positiv bleiben, den Spaß nicht verlieren und sich über neue Erfahrungen freuen

Die aktuelle Situation ist für viele Menschen ungewohnt – das heißt aber auch, dass wir gemeinsam diese Erfahrung machen. Mit etwas Spaß und einer positiven Einstellung lässt es sich grundsätzlich leichter arbeiten.

Tipps 10: Akzeptieren, wenn etwas nicht klappt und Geduld mit sich und anderen haben

Nur selten klappen Dinge auf Anhieb, auch die Umstellung auf längeres Arbeiten im Home-Office muss sich erst eingrooven. Deshalb: Geduld mit sich und anderen haben. Und akzeptieren, wenn das, was man sich vorgenommen hat, nicht klappt: Wenn statt Struktur ein Tag völlig chaotisch und zerstückelt ablief, wenn man sich nur von Tiefkühlpizza und Cola ernährt hat, wenn man doch mal vier Stunden am Stück wie festgewurzelt am Rechner saß, weil die Kinder sich ausnahmsweise mal nicht dazwischengeschoben haben, und wenn man auch mal einen Tag traurig und überfordert war. Das Gute: Am nächsten Tag kann es alles wieder ganz anders werden.

Tipps 11: Sozial bleiben und auch auf die Kollegen und ihre Situation achten

Persönliche Treffen fallen zwar aus, aber auch über digitale Tools lässt sich prima mit den Kollegen oder Freunden kommunizieren. Wichtig ist dabei, Verständnis für die Situation und Umstände der Anderen zu haben. Denn Empathie ist in diesen Tagen ein wichtiges Gut.

Dieser Beitrag ist ein Original-Post aus dem news aktuell Blog: <https://treibstoff.newsaktuell.de/11-tippsfuers-home-office-in-corona-zeiten>