Motiviert, gesund und produktiv –
Tipps fürs Home Office

conaptis

Arbeitsplatz

Die ergonomischen Bedingungen zu Hause sind möglicherweise nicht so gut wie im Geschäft.

- Schaffe dem mit genügend Abwechslung Abhilfe. Stehe immer mal wieder auf, sitze in unterschiedlichen Positionen, vertrete dir die Füsse…
- Gestalte deinen Arbeitsplatz. Sorge dabei für genügend Helligkeit mit möglichst viel Tageslicht.

Grenzen Arbeit - Privatleben

Wer Arbeit und Freizeit gerne klar trennt, soll dies möglichst beibehalten und auch im Home Office «mental zur Arbeit gehen».

- Ziehe dich richtig an, arbeite z.B. nicht im Pyjama.
- Starte den Arbeitstag bewusst, möglicherweise immer gleich.
- Mache bewusst Feierabend. Läute diesen z.B. ein, indem du Ordnung schaffst auf deinem Schreibtisch oder die To-Dos für den nächsten Tag notierst.
- Zu Hause sind einige Menschen leichter abgelenkt. Da hilft es noch konsequenter zu priorisieren und mit klaren To-Dos zu arbeiten.

Tagesstruktur

Home Office bietet dir die Gelegenheit, die Arbeitszeiten mehr deinen Bedürfnissen anzupassen.

- Kläre im Team die Erwartungen bezüglich Arbeitszeiten und Erreichbarkeit. Möglicherweise musst du Rücksicht nehmen auf Kinder im Haushalt, um ruhig arbeiten zu können. Sprich dich mit dem Team ab.
- Definiere für dich klare Arbeitszeiten. Wann beginnst du? Wann ist Schluss? Plane mindestens einen Gang an die frische Luft pro Tag. Das tut gut und sorgt für etwas Normalität.

Bewegung

Die Wege im Home Office sind kurz – Bewegung kommt schnell zu kurz.

- Plane Bewegung bewusst ein, mindestens so viel wie an einem «normalen» Arbeitstag.
- Wer weiss, vielleicht begleitet dich jemand auf deinem Spaziergang*?

* berücksichtige dabei die allgemein geltenden BAG-Verhaltens- und Hygieneregeln

© Conaptis GmbH

Pausen

Pausen erhöhen auch im Home Office die Effizienz und geben einen Rhythmus vor.

- Verbringe die Pausen an einem anderen Ort als am Home Office-Arbeitsplatz.
- Nutze die Pausen auch weiterhin für sozialen Austausch. Warum nicht einen virtuellen Pausentermin mit dem Team vereinbaren? Gleichzeitig einwählen und während 15 Minuten nicht über die Arbeit reden? Der informelle Austausch wirkt sehr verbindend und findet im Home Office nicht mehr zufällig statt.
- Naschen liegt zu Hause oft nahe. Nimm auch zu Hause regelmässig richtige Mahlzeiten zu dir. Und stelle Wasser auf den Tisch.

Stimmung

Die aktuelle Situation fordert uns auch emotional und kann auf die Stimmung schlagen. Eine positive Einstellung ist Gold wert.

- Führe dir vor Augen, welche Vorteile das Home Office für dich persönlich hat. Beispielsweise gibt es im Home Office weniger Arbeitsunterbrechungen – nutze diesen Vorteil, um Aufgaben zu erledigen, die eine hohe Konzentration erfordern.
- Nutze die gewonnene Zeit des Pendelns sinnvoll.
- Lies in der Zeitung auch mal die Witz-Seiten.

Kontakt

Kontakte sind ein wichtiger Bestandteil unseres Arbeitstages.

- Nutze die zur Verfügung stehenden (digitalen) Möglichkeiten, um die Kontakte im Team aufrecht zu erhalten.
- Versuche auch den informellen Austausch weiter zu pflegen.
- Feedback und Wertschätzung motivieren. Finde Wege, die Feedbackkultur weiterhin aufrecht zu erhalten, auch wenn das auf Distanz weniger auf der Hand liegt. Tausche dich weiterhin mit KollegInnen darüber aus, woran du gerade arbeitest, das ist nicht mehr einfach so ersichtlich, erhöht aber auch die Verbundenheit mit der Aufgabe.
- Kommunikation findet immer auch non-verbal statt. Ein grosser Teil davon fällt über Chat und E-Mail weg. Gerade für emotionale Angelegenheiten sollte aber zum Hörer gegriffen werden. Ironie und Sarkasmus sollen in virtuellen Meetings mit Zurückhaltung eingesetzt werden, um Missverständnisse zu vermeiden.

© Conaptis GmbH