



Corona-Krise

# Homeoffice – zuhause arbeiten

**Noch nie haben so viele Menschen von daheim aus gearbeitet wie im Moment. War Homeoffice noch vor einigen Monaten eine Angelegenheit für wenige oder ausgewählte Arbeitnehmer, ist es jetzt normal. Notgedrungen normal. Doch wie funktioniert das Arbeiten von zuhause? Im Folgenden haben wir einige Infos für Sie zusammengestellt.**



## Welcher Homeoffice-Typ sind Sie?

Knapp jeder fünfte deutsche Arbeitnehmer (22 Prozent) arbeitet derzeit ausschließlich zu Hause. Vor der Corona-Krise waren es 3,8 Prozent (16 Prozent taten es "gelegentlich").

Dabei ist Homeoffice nicht gleich Homeoffice. Wie sich der Berufsalltag von zuhause gestalten lässt, hängt entscheidend von Persönlichkeit und Vorlieben jeder und jedes Einzelnen ab. Am Morgen erstmal auf dem Sofa ausgestreckt den Laptop hochfahren und den ganzen Tag den Schlafanzug nicht ausziehen? So arbeiten die einen. Die anderen richten sich im Wohnzimmer ein vollwertiges Ersatz-Büro ein.

**Um gut und erfolgreich von zuhause aus arbeiten zu können, sollten Sie wissen, was Sie brauchen und was Ihnen wichtig ist. Hier – mit einem Augenzwinkern – einige Homeoffice-Typen ...**





### Die Routinierten

Der Wecker klingelt um die gleiche Zeit wie immer. Ein schneller Kaffee im Stehen. Gleich geht es los. Erstmal Mails checken. Pünktlich um halb elf dann den zweiten Kaffee holen. Um die gewohnte Kaffeepause auch im Home-Office detailgetreu nachstellen zu können, wurde dazu extra eine Tasse wie aus der Kantine und der entsprechende Billigkaffee angeschafft. Über was soll man sich denn auch sonst beim kurzen Mittagessen über Videochat mit den Kolleg\*innen beschweren?

**Das Outfit:** Wie gewohnt werden am Vorabend die (Büro-)Klamotten für den nächsten Tag zurechtgelegt. Selbstverständlich sind auch Bluse, Blazer und Hemd dabei.

**Hier fühlen sie sich am wohlsten:** An ihrem Schreibtisch, den sie genauso gestalten wie im Büro. Links steht die Kaffeetasse, rechts liegt das Smartphone, dazwischen die Schreibtischunterlage. Alles hat seinen Platz.

**Haben Sie sich wiedererkannt? Hier geht es zu den Tipps ...**



## Die Chaotischen

Nach dem fünften Mal Schlummertaste springen sie hektisch aus dem Bett und klappen den Laptop auf. Eigentlich war geplant, heute mal früher aufzustehen. Naja, kann passieren. Jetzt fehlt nur leider die Zeit für die morgendliche Dusche. Macht aber nichts, merkt ja keiner. Die Chaotischen hängen zwar den ganzen Tag überwiegend vor dem Laptop, so richtig voran kommen sie aber nicht. Denn von der Newsseite geht es zum Wetter und von dort aus auf Twitter und Facebook. So geht der Tag zwar mitunter schnell vorbei, am Ende ist aber manchmal (zu) viel Arbeit übrig. Deshalb gehören spontane Nachtschichten für die Chaotischen einfach dazu.

**Das Outfit:** Leger und bequem. Jogginghose und T-Shirt.

**Hier fühlen sie sich am wohlsten:** Zwischen losen Zetteln, halbvollen Kaffeetassen, Ladekabeln und leeren Tellern. Das allerdings stört nicht, solange auf dem Schreibtisch noch ein kleines Quadrat für den Laptop frei bleibt.

**Haben Sie sich wiedererkannt? Hier geht es zu den Tipps ...**





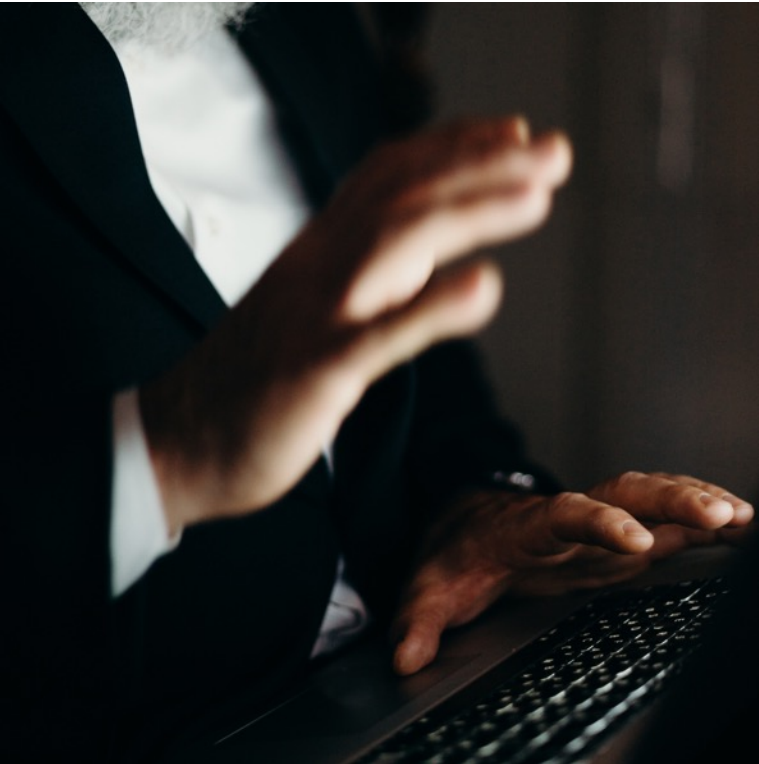
## Die Motivierten

Auf diese Gelegenheit haben sie gewartet: Im Home-Office haben die Motivierten immer Zugang zum Büro – endlich heimlich Überstunden machen, ohne dafür von den weniger engagierten Kolleg\*innen gescholten zu werden. Noch am Frühstückstisch tippen sie die ersten Antworten auf wichtige E-Mails. Schließlich wollen sie jetzt zeigen, dass sie immer 200 Prozent geben. Wer braucht schon Freizeit, wenn man stattdessen arbeiten kann? Versucht der\*die Partner\*in, sie vom Arbeiten während der Mittagspause oder in der Nacht abzuhalten, fauchen sie böse und verteidigen ihr Revier. Auch am Wochenende schleichen sie um ihren Schreibtisch herum. Wenn das Telefon klingelt, springen sie sofort auf.

**Das Outfit:** Funktional. Normalerweise ist ihnen professionelles Auftreten wichtig. Im Homeoffice aber überwiegen Effizienz und Pragmatismus bzw. Pulli und Chino.

**Hier fühlen sie sich am wohlsten:** Sie sind fast immer am Schreibtisch zu finden. Beim Telefonieren laufen sie gern in der Wohnung auf und ab.

**Haben Sie sich wiedererkannt? Hier geht es zu den Tipps ...**



## Die auf Kriegsfuß mit der Technik

„Hören Sie mich? Ich kann Sie nicht sehen!“ Ständig bricht die Internetverbindung ab, der Button zum Einwählen in den Videochat ist wie von Zauberhand verschwunden und vor lauter Hin- und Herklicken hängt sich der ganze Computer auf. Mal wieder funktioniert nichts. Einfach ätzend, wenn der ganze High-Tech-Kram gerade jetzt streikt. Warum ruft eigentlich nie mehr jemand auf dem Festnetz an? Sobald sich die Corona-Krise wieder beruhigt hat, kommen die auf Kriegsfuß mit der Technik als erste zurück ins Büro. Endlich wieder echte Meetings!

**Das Outfit:** Unklar, da es ihnen nie gelingt, an der Video-Konferenz teilzunehmen.

**Hier fühlen sie sich am wohlsten:** Am Schreibtisch oder in ihrem Sitzsack. Auch hier handelt es sich nur um Vermutungen, die nicht verifiziert werden konnten.

**Haben Sie sich wiedererkannt? Hier geht es zu den Tipps ...**



## Die gestressten Eltern

Ups! Schon ist die Einkaufsliste für den\*die Partner\*in aus Versehen im Chat mit den Kolleg\*innen gelandet. Peinlich, aber egal. Einfach kurz entschuldigen. Kann ja mal passieren. Ok, Elf-Uhr Video-Konferenz. Im Hintergrund geht die Tür auf und das erste weinende Kind kommt herein. Da man ein weinendes Kind nicht einfach ignorieren kann, begrüßen die Kolleg\*innen Sohn Linus (4), der es sich jetzt auf dem elterlichen Schoß bequem macht. Konzentriertes Arbeiten, ade. Kaum ist das Gespräch vorbei, hat Linus keine Lust mehr auf Rumsitzen. Er quengelt und klappt ständig den Laptop zu. Dieser Kampf kann nicht gewonnen werden, während Marie (6) auf dem Fußboden liegt und auch noch die elterlichen Füße kitzelt. Im Kinderzimmer beantworten die gestressten Eltern dann am Handy die wichtigsten E-Mails, während sie auf winzigen Kinderstühlen sitzen.

**Das Outfit:** Jeans und T-Shirt mit Tomatensoßen-Flecken, da die Bärchennudeln zu Mittag beim Nachwuchs nicht so gut ankamen.

**Hier fühlen sie sich am wohlsten:** Überall und nirgendwo. Einen festen Arbeitsplatz gibt es nicht. Der Laptop wandert vom Esstisch in den Garten ins Kinderzimmer.

**Haben Sie sich wiedererkannt? Hier geht es zu den Tipps ...**





## Welcher Homeoffice-Typ sind Sie?

Haben Sie sich in den Beschreibungen wiedergefunden – ganz oder teilweise?

Gut, denn dann könnten die Tipps nützlich für Sie sein, die wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt haben.

## Unsere Tipps – das können Sie tun:

### Die Routinierten

Struktur hat für Sie einen hohen Stellenwert. Das gilt für Außen wie für Innen. Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz so gut und so funktional ein wie möglich. Und wenn Sie in Ihrem Zuhause nicht den Luxus eines eigenen Arbeitszimmers haben, gestalten Sie eine Ecke als festen Platz nur für die Arbeit. Achten Sie auch darauf, dass dieser für Sie einladend und schön ist. Wählen Sie deshalb die Dinge, die Sie für die Arbeit nutzen, ganz bewusst und gezielt aus. Beschränken Sie sich auf einige wenige. Denn Neurowissenschaftler haben längst nachgewiesen, dass unser Gehirn für produktives Arbeiten ein minimalistisches



Umfeld bevorzugt. Chaos lenkt nicht nur unsere Aufmerksamkeit in die falsche Richtung, sondern kostet Energie und erstickt unsere Motivation.

Struktur bedeutet auch Routine. Und die beginnt schon morgens. Also ziehen Sie Ihr Morgenprogramm genauso durch, wie Sie es tun würden, wenn Sie das Haus verließen. Bett machen, duschen, anziehen, immer zur gleichen Zeit frühstücken. Und erst an den Schreibtisch. Die Macht der Gewohnheit ist hier gefragt. Sie sorgt für einen stabilen Tagesablauf und legt die Basis für einen produktiven Tag.

## Unsere Tipps – das können Sie tun:

### Die Chaotischen

So schwer es fällt: Legen Sie das Smartphone weg! Es darf sich beim Arbeiten nicht in unmittelbarer Reichweite befinden. Denn Smartphones verleiten uns zu dem Glauben, wir wären multitasking-fähig, aber das ist ein großer Irrtum. Unser Gehirn funktioniert am effektivsten, wenn wir seriell eine Sache nach der anderen abarbeiten. Wenn wir ständig aufs Smartphone starren, bekommen wir den nötigen Fokus aber gar nicht mehr und unsere Aufmerksamkeit leidet extrem. Gleiches gilt übrigens auch für Benachrichtigungen am Rechner. Jedes „Pling“ frisst Aufmerksamkeit und Energie.



Bestimmte Apps können Ihnen dabei helfen, den Überblick über Ihre Aufgaben zu behalten und sich nicht zu viel vorzunehmen. Um das eigene (oft unbewusste) Verhalten zu tracken, eignet sich besonders das Tool „Rescue Time“ hervorzuheben. Es registriert im Hintergrund, wie viel Zeit Sie am Rechner mit Arbeiten (oder Ablenkung...) verbringen und schickt Ihnen am Ende der Woche den Nachweis Ihrer Produktivität. Schwarz auf Weiß.

### Unsere Tipps – das können Sie tun:

#### Die Motivierten

Homeoffice als Gipfel der Effizienz? Ohne Anfahrtsweg und sonstige Büro-Ablenkungen? Das klappt sicher mal für eine Hauruck-Aktion, eine Dauerlösung aber ist es nicht. Im Homeoffice ist deshalb Selbstverantwortung gefragt, gutes Zeitmanagement und vor allem ein Wort: Genug!

Setzen Sie sich selbst Grenzen – durch eine feste Tagesstruktur und feste Arbeitszeiten. Überfordern Sie sich nicht und berücksichtigen Sie auch, dass im Homeoffice



kleine Pausen, wie etwa der Small Talk beim Kaffeeholen, wegfallen. Hier braucht es Ersatz, damit Ihre Produktivität nicht leidet. Starten Sie Ihren Tag, indem Sie ihn planen. Überlegen Sie sich Ihre drei wichtigsten Prioritäten und verteilen Sie sie entsprechend Ihres persönlichen Rhythmus. Ein Tagesplaner mit fester Struktur kann Ihnen diese Aufgabe erleichtern.

### Unsere Tipps – das können Sie tun:

## Die auf Kriegsfuß mit der Technik

Digitale und soziale Medien sind Segen und Fluch zugleich. Sie ermöglichen Kommunikation oder verhindern diese – falls die Technik streikt. Zugleich sind sie im Moment und vor allem im Homeoffice über weite Strecken alternativlos. Sie haben keinen Bock, sich mit der störrischen Technik zu beschäftigen, das verstehen wir nur zu gut. Aber geben Sie sich einen Ruck und investieren Sie einmal etwas Zeit und Nerven, bevor sie sich immer wieder von neuem ärgern.

Überlegen Sie sich, welche Programme Sie wirklich brauchen, um im Homeoffice vernünftig zu arbeiten und



kommunizieren zu können. Und bringen Sie diese – und wirklich nur die – zum Laufen. Wenn Sie es alleine nicht hinbekommen, suchen Sie sich Unterstützung. Der IT-Support Ihres Arbeitgebers, Kolleg\*innen oder vielleicht auch Ihre jugendlichen Kinder. Normalerweise sind Skype, Zoom oder Teams kein Hexenwerk und laufen zuverlässig, sind sie erst einmal installiert.



## Unsere Tipps – das können Sie tun:

### Die gestressten Eltern

Homeoffice mit Kindern ist – vorsichtig formuliert – eine Herausforderung. Und wir wissen, dass viele Eltern diese Situation an ihre Grenzen bringt. Deshalb ist das Allerwichtigste, dass Sie im Moment nicht zu viel von sich verlangen. Es ist völlig unrealistisch, dass Sie Ihre gewohnte Leistung im Job bringen und sich perfekt um Ihre Kinder kümmern können. Sie sind einfach nur realistisch und pragmatisch, wenn Sie die Zügel aktuell etwas lockerer lassen.



Hilfreich können noch diese Maßnahmen sein:

- Behalten Sie die Alltagsroutinen nach Möglichkeit bei
- Entwickeln Sie mit Ihren Kindern einen Wochenplan, zum Beispiel so einen
- Richten Sie auch für Ihre Kinder ein „Home Office“ ein, als Platz, an dem sie basteln und spielen können
- Nutzen Sie die Mittagsschlafzeit – zum ungestörten Arbeiten oder einfach nur zum Durchschnaufen
- Bereiten Sie das Mittagessen am Vorabend zu – ggf. mit Hilfe der Kinder
- Unterstützen Sie sich gegenseitig und wechseln Sie sich ab – auch mit anderen Eltern