

Arbeiten von Zuhause

Aus gegebenem Anlass möchten wir uns in diesem Monat mit dem Thema „**Arbeiten von Zuhause**“ auseinandersetzen.

Bedingt durch die vorherrschende Corona-Pandemie und den daraus resultierenden Schutzmaßnahmen werden in Unternehmen die Arbeitsplätze, wo möglich, entzerrt und mittels mobiler Arbeitsausstattung ein Arbeiten von Zuhause ermöglicht.

Dies stellt für die meisten Personen eine bislang unbekannte Art der Arbeit dar, weshalb wir Ihnen nachstehend ein paar Tipps zur richtigen Arbeitsgestaltung, für die Arbeit von Zuhause, an die Hand geben möchten:

Tipps zum Arbeiten von zu Hause

Arbeitsplatz sinnvoll wählen - Oft entscheidet der Arbeitsort darüber, wie produktiv Zuhause gearbeitet werden kann. Im Idealfall gibt es ein Arbeitszimmer oder einen Raum der provisorisch umfunktioniert werden kann. Dabei sollten Arbeits- und Schlafzimmer nicht dasselbe sein, um Einschlafprobleme zu vermeiden, wenn den ganzen Tag in dem Zimmer gearbeitet wird. Optimalerweise ist der Arbeitsplatz (Schreibtisch, Stuhl, etc.) ergonomisch eingerichtet.

Ablenkungen und Störungen vermeiden - Eine der größten Herausforderung ist die Ablenkung Zuhause. Um nicht Gefahr zu laufen, die eigenen Aufgaben aus den Augen zu verlieren, sollten klare Verhaltensregeln mit Familie und Freunden vereinbart werden. Es sollte so gearbeitet werden, als sei man tatsächlich im Büro. Es hilft auch, soziale Medien wenigstens zeitweise zu blockieren.

Tägliche Arbeitsroutine schaffen - Klar strukturierte Arbeitsläufe unterstützen dabei, sich in die Arbeit zu vertiefen und die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Feste Arbeitszeiten schaffen die Grundlage, die zur Verfügung stehende Zeit bestmöglich zu nutzen. Es hat sich auch bewährt, einen Zeitplan aufzustellen. Wann wird gearbeitet? Wann ist Pause? Wann geht es in den Feierabend? Dieser Zeitplan sollte auch mit der Familie geteilt werden, um fokussiert zu bleiben und Störungen durch die Familie zu minimieren. Klar definierte tägliche Arbeitsziele verdeutlichen, was unbedingt an einem Tag erreicht werden soll.

Machen Sie Pausen - Pausen geben die Möglichkeit, den Kopf wieder frei zu bekommen, Dinge aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und geben neue Energie für die Arbeitsaufgabe. Das Verlassen des Arbeitsplatzes und die Erholung an einem anderen Ort, z.B. Küche oder im Wohnzimmer können dabei helfen. Arbeitspausen für Bewegung nutzen, nach der Arbeit spazieren gehen oder Sport zum Ausgleich treiben.

Niemand kann heute genau vorhersagen, wie lange die bestehenden Schutzmaßnahmen, welche zur verzögerten Ausbreitung des Corona-Virus beitragen sollen, aufrechterhalten werden müssen.

Sollten sich in dieser Zeit Fragen ergeben, so sprechen Sie und gerne an.