

Arbeiten im Homeoffice

10 Überlebensstipps einer Homeoffice-Veteranin

Millionen Menschen arbeiten wegen der Corona-Krise im Homeoffice – und kämpfen mit der ungewohnten Situation. Mit diesen Überlebensstipps fällt die Umstellung leichter.

Was für die meisten neu und ungewohnt ist, ist für mich seit vier Jahren Alltag: Homeoffice. Im März 2016 bin ich von Hamburg nach Mannheim umgezogen; meinen Arbeitsvertrag bei impulse habe ich behalten. Seitdem schalte ich an den meisten Arbeitstagen morgens den Rechner im kleinen Arbeitszimmer unserer Wohnung an. Meine Kolleginnen und Kollegen sehe ich nur einmal im Monat, wenn ich für drei Tage in Hamburg bin.

Die folgenden Überlebensstipps sind durch jahrelanges Ausprobieren entstanden. Zu gut deutsch: Ich habe das alles auch mal anders gemacht – und hinterher festgestellt, dass es keine gute Idee war. Vielleicht erspare ich es Ihnen mit diesen Tipps, jeden meiner Fehler selbst zu machen.

1. Morgenroutine etablieren

Um im Homeoffice zu arbeiten, ist eine Sache unerlässlich: Man muss aufstehen.

Ich beginne jeden Tag um dieselbe Uhrzeit, plus/minus 15 Minuten. Anders als Solo-Selbstständige kann ich ohnehin nicht arbeiten, wann ich will – schließlich kommuniziere ich ständig mit meinem Team und mit Kollegen anderer Abteilungen.

Aber auch für mich persönlich hat diese Routine Vorteile: Der geregelte Ablauf hilft mir, wie auf Schienen in den Arbeitstag zu gleiten. Ich muss nicht lange hin- und her überlegen und vermeide auf diese Weise Entscheidungsmüdigkeit am frühen Morgen.

Was bei mir außerdem zum Arbeitsstart nie fehlen darf: eine große Kanne Schwarztee.

2. Für frische Luft und Bewegung sorgen

Wenn ich gut drauf bin, gehe ich vor der Arbeit eine Runde um den Block oder setze mich eine halbe Stunde aufs Rad – zumindest so lange in Deutschland keine Ausgangsverbote gelten wie in Frankreich oder Italien. Das macht mich wach und beugt Lagerkoller vor.

Ich empfehle, die Frischlufteinheit unbedingt morgens vor der Arbeit zu planen und nicht für die Mittagspause. In stressigen Zeiten wie diesen fällt die Pause oft genug dringenden Gesprächen zum Opfer.

3. Mittagspause machen

Klingt selbstverständlich, aber im Homeoffice vergisst man sie schnell. Pausen sind genau dann besonders wichtig, wenn wir glauben, keine Zeit für sie zu haben. Meine Mittagspause steht übrigens in meinem Outlook-Kalender, damit sie wirklich stattfindet. Ach ja: Am Rechner ein belegtes Brot runterschlingen zählt nicht als Mittagspause!

Wechseln Sie für die Pause das Zimmer – und nehmen Sie Ihr Telefon nicht mit. Ich melde mich immer kurz bei meinem Team ab, damit mich niemand sucht. Extrapunkte gibt's für Sie, wenn Sie es schaffen, mittags gesund zu essen. Dabei hilft es, sich einen Essensplan für die Woche zu machen und morgens oder am Vorabend ein paar Vorbereitungen zu treffen.

4. Nacken schonen

In meinem Arbeitszimmer stehen zwei riesige Monitore. Wenn Sie normalerweise nicht regelmäßig im Homeoffice arbeiten, haben Sie womöglich nicht so komfortable Bedingungen.

Dennoch: Wenn möglich, arbeiten Sie nicht den ganzen Tag am Notebook, sondern schließen Sie einen Monitor an – Ihr Nacken wird es Ihnen danken.

5. Einen bequemen Platz finden

Klar im Vorteil ist, wer wie ich einen ergonomischen Bürostuhl hat. Haben Sie nicht zuhause? Dann setzen Sie sich zumindest aufrecht und bequem an einen Tisch, am besten auf einem Stuhl mit Lehne.

Sitzen Sie nicht vornübergebeugt auf dem Sofa, mit dem Notebook auf dem Couchtisch – und arbeiten Sie schon gar nicht vom Bett aus. Das erscheint die erste halbe Stunde sehr bequem, ist aber auf Dauer nicht nur mies für den Körper, sondern killt auch die Motivation.

6. Regelmäßig aufstehen

Sitzen ist das neue Rauchen, sagen Experten. Daher gilt, auch wenn Sie bequem sitzen: Stehen Sie regelmäßig – und ich meine wirklich **regelmäßig**, am besten jede Stunde fünf Minuten! – auf. Ich zum Beispiel laufe beim Telefonieren gern in der Wohnung herum.

Ich habe auch von Leuten gehört, die sich nur eine Tasse Kaffee oder Tee mit an den Schreibtisch nehmen, damit sie aufstehen müssen, wenn sie Nachschub wollen. Dieser psychologische Trick versagt bei mir leider völlig: Das führt höchstens dazu, dass ich den ganzen Tag über nichts trinke.

7. Fragen telefonisch klären

Wenn Sie mit einem Kollegen oder Mitarbeiter etwas klären wollen, was Sie normalerweise im persönlichen Gespräch geklärt hätten: Schreiben Sie keine E-Mail oder Messenger-Nachricht, sondern rufen Sie an. Das geht nicht nur viel schneller, Sie vermeiden auf diese Weise auch Missverständnisse – und netter ist es außerdem.

Wenn Zeit dafür bleibt: Am Telefon auch mal über Themen reden, die nicht direkt mit der Arbeit zu tun haben. Das würden Sie in der Firma doch auch machen, oder? Nicht vergessen: Wir sind keine Maschinen – wir brauchen soziale Kontakte, um zu funktionieren.

8. Regeln mit Mitbewohnern vereinbaren

Mein Mann geht trotz Corona-Krise aktuell noch jeden Tag zur Arbeit, Kinder haben wir keine. In der Regel bin ich also während der Arbeitszeit ungestört.

Wer diesen Luxus nicht hat, tut gut daran, sich mit den anderen Mitgliedern des Haushalts auf Regeln zu verständigen. Etwa: Tür zu heißt „Bitte nicht stören“.

9. Arbeit und Freizeit trennen

Am selben Ort arbeiten, an dem man auch wohnt? Das führt bei einigen Menschen dazu, dass sie abends kein Ende finden. Um Arbeit und Freizeit zu trennen, ist daher eine Abendroutine hilfreich. Ich habe es leicht: Wenn ich Feierabend mache, fahre ich meinen Rechner runter und mache die Tür des Arbeitszimmers hinter mir zu.

Schwieriger wird's für alle, die wegen geschlossener Kitas und Schulen gezwungen sind, ihre Arbeitszeit zu stückeln, weil sie die Kinder betreuen müssen. Vielleicht hilft ein Ritual: etwa das Notebook ausschalten, zuklappen und in die Schublade legen – und dann eine Runde um den Block gehen.

10. Den eigenen Weg finden

Ich lese immer wieder, man solle sich unbedingt anziehen und herrichten, als würde man zur Arbeit gehen. Kann sein, dass es Leute gibt, denen das hilft. Für mich macht es keinen Unterschied, deshalb arbeite ich meist ungeschminkt und oft in Leggings (die ich quasi nie außerhalb der Wohnung trage).

Ich habe auch schon mit ungekämmten Haaren Interviews geführt und im Schlafanzug Besprechungen geleitet – gar kein Problem. Unangenehm kann es nur werden, wenn jemand vorschlägt, statt einer Telko spontan ein Video-Meeting zu machen. Die finde ich übrigens in den meisten Fällen ohnehin überflüssig. Wenn nicht gerade ein Bildschirm geteilt wird, reicht es mir, zu telefonieren.

Andere Leute ticken ganz anders. Finden Sie selbst heraus, was Sie brauchen, um sich wohlfühlen und gut zu arbeiten.

Quelle: Angelika Unger; 18. März 2020;

<https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/arbeiten-im-homeoffice/7484133.html>