

# Tipps für das Arbeiten im Home Office



## Hallo und herzlich willkommen im Home Office

---

Viele arbeiten erst seit kurzem von Zuhause aus und haben kaum Erfahrungen mit dieser neuen Situation. Daher habe ich für dich im Folgenden ein paar Tipps zum Arbeiten im Home Office zusammengestellt. Vielleicht ist etwas für dich dabei? Viel Erfolg bei der Umsetzung.



## Ausstattung des Arbeitsplatzes

---

- Möglichst separates, ruhiges Zimmer nutzen
- aufgeräumten, sauberen und schönen Arbeitsplatz einrichten (vielleicht mit einem tollen Blick aus dem Fenster)
- Nicht mit dem Rücken zur Tür sitzen
- Keine Alltagsgegenstände
- Gute Ausstattung inkl. adäquaten Bürostuhl
- Ausreichend Licht und Zimmerpflanzen
- Den Raum nicht überfrachten



## Mehr Produktivität

---

- Auch mental zur Arbeit gehen („Büro-Kleidung“ anziehen)
- Gleich mit der Arbeit beginnen (mit unangenehmen Aufgaben starten)
- Berufliche und private Aufgaben trennen
- Auf eine Sache fokussieren
- Hochphasen nutzen
- Festlegen von Kernarbeitszeiten
- Prioritäten setzen
- Unterbrechungen vermeiden, aber Pausen machen
- Routinen schaffen (geregelter Tagesablauf)
- Ziele definieren und ggf. einen Tageskalender führen
- Bestimmte Wochentage für spezielle Arbeiten
- „Echten“ Feierabend machen



## „Echte“ Pause machen

---

- Den Ort wechseln
- Abschalten (auch alle elektronischen Geräte)
- Rituale etablieren (Tagesplan)
- Feste Pausenzeiten einrichten
- „Powernap“ machen
- Bewegung (an der frischen Luft)
- Pause als Lesezeit nutzen



## Wege aus der Einsamkeit

---

- Einmal am Tag rausgehen
- Mit den Kollegen in Kontakt bleiben (feste Zeiten für Telefonate oder Gespräche über Video planen), auch als virtuelle gemeinsame Kaffeepause
- Instant-Messaging-Dienst zum Chatten einsetzen (z.B. Slack), Emojis nutzen, um auch Gefühle darzustellen
- Virtuelles Co-Working (paralleles Arbeiten in festen Zeitblöcken, z.B. über Zoom, Skype)
- Das Büro ins Café verlegen (z.Z. schwierig)
- In eine Bürogemeinschaft ziehen (z.Z. schwierig)



## Hast du Fragen oder benötigst du Unterstützung?

---

Dann melde dich gern bei mir über folgende Mail-Adresse: [post@evita-schliemann.de](mailto:post@evita-schliemann.de) oder über meine Website: <https://evita-schliemann.de/>

Meine Vision ist es, dass Menschen in ihrer Arbeit zufrieden und gesund sind!

Daher biete ich sowohl Coachings (z.B. berufliche Neuorientierung, Umgang mit Stress und Belastung, Potentialentwicklung) als auch Trainings (z.B. Selbst- und Zeitmanagement, gesunde Führung) an. Ich begleite dich gern in ein gesundes und zufriedenes Leben!

Alles Liebe und bleibe gesund!

*Evita*



Business Coach, Trainerin und Beraterin