

Leitfaden für das Arbeiten von zu Hause aus

Infolge der Coronavirus-Pandemie arbeiten vermutlich bald tausende Menschen zum ersten Mal von zu Hause aus.

Rund 1,5 Millionen Menschen arbeiten von zu Hause aus und diese Arbeitsform wird immer beliebter. Wenn Sie sich nicht in Selbstisolation befinden und von zu Hause aus arbeiten sollen, fragen Sie sich vielleicht, wie Sie am besten effizient und motiviert bleiben. Die wichtigsten fünf Tipps:



1 Ziehen Sie sich an

Den ganzen Tag im Pyjama zu verbringen: Das ist für einige das Verlockendste an der Arbeit von zu Hause aus. Wenn Sie sich allerdings waschen und anziehen, hebt das nicht nur Ihre Stimmung, Sie stellen sich auch psychisch auf die Arbeit ein. Ob es gar Geschäftskleidung sein muss, hängt von Ihrer Tätigkeit ab und davon, was für ein Typ Sie sind. Einigen hilft es, sich formell zu kleiden. Und für einen Videoanruf ist das zudem nützlich. Seriöse Kleidung erhöht auch die Motivation, aus dem Haus zu gehen. Genauso hilft es Ihrem Kopf, wenn Sie sich nach der Arbeit wieder umziehen, denn Sie registrieren so, dass die Arbeitszeit vorbei ist.

2 Setzen Sie Grenzen

Wenn Sie Angestellte oder Angestellter eines Unternehmens sind, haben Sie vermutlich feste Arbeitszeiten. Halten Sie sich auch daran, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten. Das ist wichtig. Beginnen Sie den Tag zu der Zeit, zu der Sie normalerweise im Büro oder an Ihrem Arbeitsplatz ankommen würden, und beenden Sie den Tag zur gleichen Zeit wie sonst. Am besten schalten Sie nach der Arbeit Ihren Computer aus und räumen Unterlagen und andere Gegenstände zur Seite. Richten Sie sich – je nach Platzverhältnissen – einen spezifischen, separaten Bereich in Ihrem Zuhause ähnlich Ihrem Arbeitsplatz ein, idealerweise mit einem angepassten Tisch und Stuhl.

3 Gehen Sie nach draussen (wenn Sie sich nicht in Selbstisolation befinden)

Von zu Hause aus arbeiten bedeutet nicht, dass Sie die ganze Zeit drinnen eingesperrt sein müssen. Vielleicht vermissen Sie das Pendeln zwar nicht – dennoch sorgt der Arbeitsweg dafür, dass Sie wenigstens einmal am Tag aus dem Haus gehen. Ziehen Sie also Ihre Schuhe an, gehen Sie nach draussen und geniessen Sie die frische Luft. Der Perspektivenwechsel kann auch helfen, mentale Blockaden zu lösen. So können Sie schwierige Aufgaben aus einem frischen Blickwinkel betrachten.

4 Kommunizieren Sie über Teams Chat oder Skype

Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, sind Sie wahrscheinlich alleine und werden nicht von Gesprächen Ihrer Kolleginnen und Kollegen oder anderen Bürogeräuschen abgelenkt. Bei der Arbeit tauschen Sie sich eher mit Kolleginnen und Kollegen aus. Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, kann es passieren, dass Sie den ganzen Tag mit niemandem sprechen – das kann sich sehr nach Isolation anfühlen. Nehmen Sie sich die Zeit, einen [Videoanruf über Teams](#) oder ein Telefonat zu machen, statt per E-Mail oder Textnachrichten zu kommunizieren. So können Sie sich richtig unterhalten. Wenn Sie den ganzen Tag alleine arbeiten, kann es viel stimulierender wirken und sogar Ihre Produktivität steigern, wenn Sie andere Menschen anrufen und eine echte Unterhaltung führen, statt E-Mails hin- und herzuschicken.

5 Gönnen Sie sich regelmässige Pausen

Routine ist wichtig, wenn Sie von zu Hause aus arbeiten. Die Arbeit sollte aber nicht monoton werden und Sie müssen nicht den ganzen Tag am Bildschirm kleben. Regelmässige Pausen, in denen Sie aufstehen, vom Bildschirm weggehen und sich ein bisschen bewegen, genau wie Sie es auch im Büro tun würden, sind sehr wichtig.

Forschungsergebnisse zeigen, dass sich kurze, über den Tag verteilte Pausen positiver auswirken als wenige, lange Pausen. Viele, die von zu Hause aus arbeiten, empfehlen die [Pomodoro-Technik](#): eine Zeitmanagementmethode, mit der der Arbeitstag in 25-Minuten-Abschnitte unterteilt wird. Auf jeden Abschnitt folgen fünf Minuten Pause. Es ist wichtig, aufzustehen, sich zu dehnen und zu bewegen oder sogar einen kleinen Spaziergang zu machen und sich so eine Pause von der Arbeit und dem Bildschirm zu gönnen.

Weitere hilfreiche Informationen, die Sie interessieren könnten:

[Zeitmanagement – von zu Hause aus arbeiten](#)

[Während der Coronavirus-Pandemie von zu Hause aus arbeiten](#)

[Coronavirus: Richtig von zu Hause aus arbeiten](#)

