

Derzeit werden immer mehr Deutsche ins Homeoffice geschickt. Für viele ist das Neuland. In unserer Serie *#Homeoffice wegen Corona* geben wir Ihnen ein paar Tipps* an die Hand, damit die Arbeit von zu Hause aus gelingt.

**Es handelt sich dabei nicht um rechtsverbindliche Aspekte.*

Teil I: Der Pyjama ist kein Business-Outfit!

„Wenn ich zu Hause arbeite, sieht mich ja niemand.“ Das stimmt zwar, so lange man nicht an einer Videokonferenz teilnimmt, es hat aber Einfluss auf die eigene Motivation.

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Das heißt, wer sich am Morgen für die Arbeit zurecht macht, signalisiert sich unterbewusst selbst: „Ich gehe jetzt Arbeiten“. Wer stattdessen im Pyjama bleibt, kommt oftmals nicht aus seinem morgendlichen Trott heraus und begeht dabei gleich noch einen Fauxpas, nämlich die Vermischung von Arbeit und Privatleben.



Tipp 1: Kleiden Sie sich genauso, wie Sie es für das Büro tun würden!

Unterstützend kann hier auch das Einhalten der morgendlichen Routine sein. Wer vor dem Weg ins Büro, einen Kaffee oder Tee trinkt und eine Tageszeitung liest, sollte das unbedingt beibehalten und nicht, wie vielleicht am Wochenende, den Tag mit einem Sektf Frühstück beginnen. Gleiches gilt für die Abendroutine. Würden Sie bis Zwei Uhr nachts wach bleiben, wenn Sie wüssten, dass Sie am nächsten Morgen um 7 Uhr funktionieren müssen?



Tipp 2: Behalten Sie sowohl Ihre morgendlichen als auch abendlichen Routinen bei!

Ein weiterer wichtiger Faktor stellen die Arbeitszeiten dar. Zum einen aus arbeitsrechtlichen Gründen, zum anderen für die eigene Routine. Grundsätzlich gelten die Arbeitszeitregeln am heimischen Arbeitsplatz genauso wie im Unternehmen.¹ Dazu zählt auch das Einhalten von Pausen.

Wer sich auch zu Hause an den Büroarbeitszeiten orientiert, macht es sich und seinen Kollegen leichter. Denn zum einen können durch das Einhalten der gewohnten Rhythmen Überstunden vermieden werden, zum anderen wissen die Kollegen (und der Chef) wann Sie erreichbar oder schon im Feierabend sind. Wichtig ist hier vor allem eine klare Absprache!

Um auch während der Pausen Arbeit und Privatleben zu trennen, sollten Sie Ihre wohlverdiente Pause zum Ausruhen nutzen. Fangen Sie nicht an die Wäsche zu waschen oder nur mal schnell die Küche aufzuräumen. Genießen Sie Ihre Auszeit und tun Sie das, was Sie auch im Büro tun würden.



Tip 3: Arbeitspausen dienen der kurzen Erholung und sind keine Gelegenheiten für den Haushalt!

Last but not Least: Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein. Es scheint unglaublich verlockend, sich einfach auf die Couch zu fläzen und den Laptop auf den Schoß zu nehmen. Aber das schadet nicht nur Ihrem Rücken, sondern auch Ihrer Konzentrationsfähigkeit. Stattdessen sollten Sie sich die Mühe machen und zumindest Schreibtisch und Stuhl nutzen. Wer hat auch gerne einen Desktopmonitor.



Tip 4: Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, der nicht die Couch ist!

¹ IHK Ratgeber, 2020. „Homeoffice – auch in Zeiten des Coronavirus“ [<https://www.ihk-muenchen.de/de/Service/Recht-und-Steuern/Arbeitsrecht/Bestehende-Arbeitsverhaeltnisse-Kuendigung-und-Sozialversicherung/Corona-Virus-Dienstreisen-Arbeitsausfall-Arbeitsschutz/Coronavirus-und-Homeoffice/>]