



ROUTINE, STRUKTUR, ABLENKUNG

Hilfe, Homeoffice! Eine Expertin erklärt, wie man richtig von zu Hause aus arbeitet

Das Coronavirus sorgt dafür, dass Mitarbeiter in Homeoffice geschickt werden. Doch wie gestaltet man den Arbeitstag in den heimischen vier Wänden – gerade, wenn Kinder zu Hause sind? Und wie muss man sich organisieren? Eine Expertin gibt Tipps.

Lesezeit: 4 min
24. März 2020



Was bislang nur zögerlich anief, wird jetzt durch das neue Coronavirus befeuert: Unternehmen schicken ihre Mitarbeiter im großen Stil ins Homeoffice. Dabei waren die großen Techkonzerne wie Microsoft und Google Vorreiter. Schon vor Wochen wurde dort die Heimarbeit propagiert, damit Mitarbeiter nicht mehr ins Großraumbüro kommen müssen.

Die große Innovation war das nicht, denn diese Firmen ermöglichen schon länger das Homeoffice. Neu an der Situation sind die Unternehmen, die sich bislang gegen diese Arbeitsform ausgesprochen haben - und nun erzwungenermaßen auf die Arbeit von zu Hause aus setzen.

Drei von vier Arbeitnehmern können sich das Arbeiten in den eigenen vier Wänden sehr gut vorstellen, so eine repräsentative Befragung des Bundesverband Digitale Wirtschaft (BVDW). Doch erfolgreiches Heimarbeiten ist eine Herausforderung, sagt Jobcoach Ragnhild Struss. "Auch wenn Tätigkeiten und Arbeitsinhalte gleich bleiben, gibt es doch einige markante Unterschiede zwischen dem Arbeiten im Büro und im Homeoffice", so Struss.



Das Motto
„Gemeinsam gegen
Corona“ markiert

Berichterstattung und Initiativen über besonders solidarische und bemerkenswerte Projekte im Kampf gegen Corona. Initiator der Aktion ist die Bertelsmann Content Alliance, zu der auch der Verlag Gruner+Jahr gehört, in dem der *stern* erscheint.

weniger abgelenkt und könne sich besser konzentrieren.

Auch spare man sich die Kosten für den Weg zu Arbeitsplatz. Der größte Pluspunkt sei aber die Flexibilität. "Kinderbetreuung, Arzt- oder Handwerkertermine können mitten am Tag stattfinden, und die Arbeitszeit kann daran angepasst werden", so Struss. Und warnt: "Die Arbeit aus dem Homeoffice kann auch Nachteile mit sich bringen, wie Vereinsamung durch weniger Kontakt zu Kollegen und schlechterer Informationsfluss." Disziplin und Zeitmanagement sei zu Hause erforderlich und durch andere Ablenkungen, wie

Kinder, Paketboten oder die Hausarbeit würden die Grenzen zwischen Privat- und Arbeitsleben verschwimmen.

So organisiert man sich im Homeoffice

Wer durch die Coronakrise erstmals im Homeoffice arbeiten will, sollte sich vorbereiten, rät die Expertin. "Es hilft, wenn Sie auch im Homeoffice gewisse Routinen etablieren. Diese geben Halt und Orientierung", sagt Struss. "Achten Sie darauf, dass Sie sich in Ihren vier Wänden einen Platz einrichten, an dem Sie möglichst ungestört und in Ruhe arbeiten können. Äußere Ordnung schafft innere Klarheit – sorgen Sie dafür, dass es möglichst aufgeräumt und für Sie richtig strukturiert ist. Stellen Sie außerdem sicher, dass Sie Zugang zu allen wichtigen Arbeitsmaterialien und -programmen haben."

Eine funktionierende Technik ist für einen reibungslosen Ablauf im Homeoffice wichtig. Also prüfen Sie vorab, ob sie zu allen Tools und digitalen Speicherorten auch von zu Hause Zugang haben. Und: Auch der Arbeitsplatz sollte professionell sein. Wer seinen Laptop einfach am Frühstückstisch aufklappt, kann zwar kurz Mails checken. Eine dauerhafte Lösung ist das nicht.

Besonders die flexible Arbeitszeit ist für viele Homeoffice-Neulinge schwer zu strukturieren. "Achten Sie auf eine gute Work-Life-Balance im Homeoffice", mahnt Struss. "Versuchen Sie, möglichst feste Arbeits- und Pausenzeiten einzuhalten, statt wesentlich später anzufangen und dafür abends länger arbeiten zu müssen. Auch wenn Sie Ihre Pause stark überziehen, sind Sie dazu gezwungen, die verlorene Arbeitszeit nachzuholen – und bringen sich selbst somit um den für Ihre Erholung wichtigen Feierabend."

In Joggingshosen auf dem Sofa zu liegen und von dort zu arbeiten, kann die Expertin nicht empfehlen. Sie rät dazu, schon morgens bekannte Routinen ablaufen zu lassen: "Stehen Sie zur gleichen Zeit auf, duschen Sie und ziehen Sie auch im Homeoffice



im Pyjama loszulegen", so Struss. "Achten Sie aber auch darauf, abends rechtzeitig und final die Arbeit für den Tag zu beenden, statt noch bis spätnachts auf E-Mails oder Anrufe zu reagieren."

Gerade das Abschalten fällt im Homeoffice schwer. Noch eine Mail schreiben, ein kurzes Telefonat, die Präsentation kurz fertig machen: Während man das Büro einfach zum Feierabend verlässt, bleibt die Arbeit zu Hause präsent. Hier muss man sich abgrenzen. "Räumen Sie Ihr Notebook und Ihre Arbeitsunterlagen weg, damit Ihr Geist registriert: Jetzt ist es genug für heute und ich kann runterfahren", rät Jobcoach Struss.

Aber nicht nur das Dauerarbeiten kann im Homeoffice zum Problem werden - sondern auch das Zu-wenig-Leisten. Zum einen sind die Verlockungen zu Hause größer. Das Sofa ruft - oder vielleicht auch nur die Geschirrspülmaschine, die ausgeräumt werden will. Schnell verwechselt man Homeoffice mit Hausarbeit.

"Manchen Menschen fällt es schwer, sich selbst zu motivieren und diszipliniert bei der Sache zu bleiben. Machen Sie es sich selbst leichter, indem Sie sich strikt an gesetzte Arbeitszeiten halten, statt sich selbst zu viel Freiheit in der Gestaltung Ihres Arbeitstages einzuräumen, mit der Sie womöglich schlecht klarkommen", sagt die Expertin. Es komme auf die Persönlichkeit an, meint Struss. "Können Sie Ablenkungen leicht widerstehen oder können Sie sich keine zehn Minuten konzentrieren, ohne kurz die sozialen Netzwerke zu checken oder die Blumen zu gießen.

Für jeden gilt aber: Fokussiert zu arbeiten hat nicht (nur) etwas mit Selbstdisziplin und Willenskraft zu tun, sondern auch mit der Verfügbarkeit von Ablenkungen. Schalten Sie wenn nötig Ihren WLAN-Router aus, legen Sie Ihr Smartphone ins Nebenzimmer und verbannen Sie dreckiges Geschirr, Hobbymaterialien und Co. aus Ihrem Blickfeld."

Struss empfiehlt Homeoffice-Anfängern, den Tag klar für sich zu strukturieren: "Planen Sie andere Aktivitäten wenn gewünscht in Ihre Pausen- oder Feierabendzeit ein und halten Sie sich daran. Wer mit dem Arbeiten im Homeoffice vertraut ist, kann natürlich auch nebenbei Wäsche laufen lassen und diese kurz zum Trocknen aufhängen – hier ist jedoch Ihr Verantwortungsbewusstsein gefragt, nicht zu viele solcher kleinen Pausen zu machen, sondern sie so kurz wie möglich zu halten und rasch wieder zur Arbeit zurückzukehren."

Homeoffice und Kinderbetreuung

Durch die Schulschließungen in der Coronazeit lauert für viele Berufstätige eine Doppelbelastung: Sie müssen sich nicht nur auf die Arbeit von zu Hause umstellen, sondern sich auch um die Kindern kümmern. Denn Schulen und Kitas sind



der Ablenkung: Versuchen Sie, dass sie Sie so wenig Aufmerksamkeit wie möglich kosten", sagt Struss. "Selbstverständlich müssen Sie sich in einigen (Not-)Fällen um Ihre Kinder kümmern und die Arbeit unterbrechen.

Sorgen Sie jedoch vor, indem Sie ihnen Möglichkeiten bieten, sich mit sich selbst oder miteinander zu beschäftigen – mit Spielen und Spielzeugen, Büchern, (sinnvollen) Filmen und Serien oder kreativen Ausdrucksmöglichkeiten wie Zeichnen, Basteln und Co. Bitten Sie ältere Kinder, dabei die Aufsicht über ihre jüngeren Geschwister zu übernehmen.

Erklären Sie Ihren Kindern zudem Ihren Tagesablauf und machen Sie Ihnen klar, dass Sie während Ihrer Arbeitszeiten für bestimmte Aktivitäten wie gemeinsames Spielen nicht zur Verfügung stehen." Die Expertin rät, den Kindern zu erklären, wann etwas gemeinsam getan werden kann, also in den Pausen, nach Feierabend oder am Wochenende.

kg



Unsere Empfehlungen

INTERVIEW

COVID-19-PANDEMIE

In Zeiten von Corona: Was wir beim Umgang mit älteren Menschen beachten sollten

Viele ältere Menschen hadern damit, angesichts der Corona-Krise ihr gewohntes Leben zu ändern. Kinder und Verwandte sind unsicher, wie man miteinander umgehen sollte. Was tun? Eine Expertin gibt Rat.

2 min



VERFASSUNGSÄNDERUNG

Corona in Russland: Wie Putin das Virus für sich nutzen will

Lange Zeit sah es aus, als machte die Pandemie auf geheimnisvolle Weise einen Bogen um Russland. Inzwischen ist klar, dass es nicht stimmt. Präsident Putin will trotz Corona seine Macht ausbauen.

6 min





KAMPF GEGEN COVID-19

Corona: Was die Welt von Island lernen kann

Island ist Vorreiter im Kampf gegen Corona. Der kleine Staat führt mehr Tests pro Kopf durch als jedes andere Land und hat früh Ischgl als Hotspot identifiziert. Wir haben mit dem Chef des größten Test-Labors gesprochen.

5 min



STERN PLUS bietet das Beste vom STERN – jederzeit und überall digital verfügbar. Zum Lesen und zum Hören. Werbefrei. Seien Sie im Abo ganz nah dran an den Themen unserer Zeit, an Menschen und ihren bewegenden Geschichten.

[Impressum](#) [Datenschutz](#)