



Katrin Lunge

# GESUND IM HOMEOFFICE

So bringst du Ruhe und Struktur  
in deinen digitalen Alltag

Lüchow

# INHALT

<b>1. EINLEITUNG</b> .....	9
<b>2. SO ODER SO – DAS HOMEOFFICE BLEIBT</b> .....	11
Die Unterschiede zwischen Homeoffice, Remote Work, Telearbeit und mobilem Arbeiten .....	12
Die eindeutigen Vorteile des Homeoffice .....	13
Mögliche Nachteile ... ..	15
Das sagen die Unternehmen .....	21
Fazit .....	22
<b>3. DER ARBEITSRAUM</b> .....	22
Das Ideal .....	22
Die Wirklichkeit .....	24
Der Schreibtisch .....	26
Die ideale Sitzposition .....	27
Der Bürostuhl .....	27
Der Rechner .....	29
Tastatur und Maus .....	32
Headsets und Kopfhörer .....	33
Die Bildschirm-Brille .....	35
Die Ablage .....	38
Licht .....	39
Luft .....	40
<b>4. GUT AUSSEHEN IN DER VIDEO-KONFERENZ</b> .....	42
Kleidung .....	42
Hintergrund .....	43
Bleib bei der Sache .....	43
Extra: Tipps von der Schminktante .....	44

<b>5. TAGESSTRUKTUR: DAS LEBEN IST EINE TORTE</b> .....	51
Vorsicht, Arbeitsstarre! .....	54
Sitzen ist das neue Rauchen .....	54
Das große Plus im Homeoffice .....	56
Wenn sitzen, dann richtig! .....	56
Sitzen als Fitness-Training .....	57
<b>Extra: Die Macht der Rituale</b> .....	57
<b>6. DER START IN DEN TAG</b> .....	60
Der Sonnengruß .....	61
Die Lebensgeister wecken .....	65
Mit Affirmationen einstimmen .....	65
<b>7. KLEINE PAUSEN ZWISCHENDURCH</b> .....	67
Ganz einfach: ausreichend das Richtige trinken .....	67
Tief durchatmen .....	77
Handauflegen verleiht Ruhe .....	82
Mit Druck gegen Druck .....	84
Fantasiereisen .....	85
Mit Spannung entspannen .....	85
Duft-Doping .....	87
Massieren, Drücken, Klopfen .....	90
Aktiv nach Pfarrer Kneipp .....	94
Die Konzentration verbessern .....	96
<b>8. BEWEGTE PAUSEN: SEI VERRÜCKT UND WUNDERBAR</b> .....	97
Halte dich artgerecht! .....	97
Übungen für den ganzen Körper .....	99
Tanzen .....	99
<b>Extra: Engpassdehnungen nach Liebscher &amp; Bracht</b> .....	100

<b>9. ÜBUNGEN FÜR DEN GANZEN KÖRPER</b> .....	106
Recken & Strecken.....	107
<b>Extra: Beruhigen und Anschieben – was brauchst du heute?</b> .....	109
Übungen für Nacken & Schultern .....	116
Übungen für den Rücken .....	121
Übungen für Füße & Beine .....	126
Übungen für die Hände.....	129
Übungen für das Gesicht .....	131
Augen-Yoga .....	133
<b>10. IN DER MITTAGSPAUSE</b> .....	133
Ruhen wie die Yogis .....	135
<b>11. ZUM FEIERABEND!</b> .....	136
<b>12. NACH FEIERABEND</b> .....	136
<b>Ein echtes Verwöhn-Schmankerl – die Gesichtsmassage</b> .....	138
<b>Meditation zur Entspannung</b> .....	144
<b>Einschlaf-Hilfen</b> .....	148
<b>13. ESSEN IM HOMEOFFICE</b> .....	150
<b>Wie oft?</b> .....	150
<b>Was soll ich essen?</b> .....	151
<b>Super Sache: Meal Prep</b> .....	152
<b>Keine Macht den Bürokeksen</b> .....	153
<b>14. AM WOCHENENDE</b> .....	154
<b>Extra: Zum Aufladen Waldbaden</b> .....	155
<b>15. ANHANG</b> .....	160
<b>Checklisten – gesund im Homeoffice</b> .....	160
<b>Gesunde Blitz-Rezepte fürs Homeoffice</b> .....	162

## EINLEITUNG

»Sei vorsichtig, was du dir wünschst – es könnte in Erfüllung gehen.«

Dieser schöne Satz könnte die Überschrift für das plötzliche und vollständige Arbeiten von zu Hause zu Beginn der Corona-Krise 2020 sein. Davor wünschte sich nach einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft jeder dritte Arbeitnehmer, wenigstens ein paar Tage im Monat Bürotätigkeiten von zu Hause erledigen zu können. Der Anteil der Frauen war dabei besonders hoch. Bücher und Zeitschriftenartikel regten an, mehr Homeoffice zu wagen. Die meisten Firmen taten sich jedoch schwer. Sie befürchteten, die Produktivität könnte sinken, weil die Kontrolle über Mitarbeiter und Arbeitszeit fehlt. Die Kommunikation würde schwieriger, weil Team-Mitglieder zu Hause nicht jederzeit erreichbar seien und Infos verloren gingen. Auch die technische Ausstattung sei ein Problem, weil dadurch zusätzliche Kosten entstünden.

Angestellte hatten hingegen die Befürchtung, ständig *Stand-by* sein zu müssen, zumindest über E-Mails und Handy – selbst am Wochenende und an Feiertagen.

Tatsächlich wurde das Arbeiten von zu Hause überwiegend nur in Ausnahmefällen erlaubt, um Kinder zu betreuen oder Eltern zu pflegen. Andere bekamen das Go für besondere Einsätze oder als Belohnung. Diese Ungleichbehandlung führte oft eher zu einer Verschlechterung des Arbeitsklimas, weil sich andere benachteiligt fühlten.

Doch dann war von einem Tag auf den anderen alles möglich – sowohl organisatorisch als auch technisch. Was vor dem Lockdown noch verstaubt »Teleheimarbeit« hieß, wurde nun

zum »Homeoffice« beziehungsweise zum »mobilen Arbeiten« – und klappt in vielen Fällen reibungslos.

Eine Yougov-Umfrage im Juni 2021 ergab, dass 71 Prozent der Befragten auch künftig im Homeoffice arbeiten möchten. Zu Beginn der Corona-Krise seien es im Mai 2020 nur 58 Prozent gewesen. Ständig zuhause arbeiten möchten aktuell 26 Prozent, also ein gutes Viertel der Befragten.

## SO ODER SO – DAS HOMEOFFICE BLEIBT

Spätestens nach der Corona-Krise soll es per Gesetz ein Recht auf Homeoffice geben. Doch selbst wenn nicht, werden Firmen es weiterhin anbieten müssen, um Mitarbeiter zu halten. Gerade junge Menschen mit hoher digitaler Kompetenz fordern flexible Arbeitszeiten und -plätze. Diese Freiheit hat als neues Statussymbol den schicken Firmenwagen abgelöst. Denn in der modernen, digitalen Arbeitswelt zählt mehr denn je: Entscheidend ist, was geschafft wird, nicht mehr die bloße Anwesenheit.

»Kurz vor dem Lockdown sagte mir eine junge Frau im Bewerbungsgespräch, dass sie den Job nur annehmen werde, wenn sie freitags von zu Hause arbeiten könne. Das fand ich damals fast dreist, weil ich dachte, sie macht immer ein langes Wochenende. Aber wir wollten sie haben und ließen uns darauf ein. Funktionierte gut. Kurz darauf waren wir alle im Homeoffice, und das ganze Team erfüllte seine Aufgaben so verlässlich wie im Büro.«

Die Firmen haben auch Vorteile, wenn Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von zu Hause arbeiten. Es gibt weniger Fehltage wegen Krankheit, Arztterminen oder Handwerkeren. Sie benötigen weniger Büroräume, sparen somit bei Miete, Möbeln und Reinigung ein. Allerdings müssen sie mehr in Laptops und sichere IT investieren.

Darum überrascht es nicht, dass einer Studie zufolge der Anteil von Online-Stellenausschreibungen mit einer Option auf Homeoffice zwischen 2019 und 2021 auf zwölf Prozent gestiegen ist. Damit habe sich der Wert im Vergleich zu 2019 mehr als verdreifacht.

## **DIE UNTERSCHIEDE ZWISCHEN HOMEOFFICE, REMOTE WORK, TELEARBEIT UND MOBILEM ARBEITEN**

Der Begriff »Homeoffice« (übersetzt »Heim-Büro«) oder auch »Remote Work« (übersetzt »Fernarbeit«), ist gesetzlich nicht definiert, meint aber allgemein Bürotätigkeiten von zu Hause aus.

Bis zum Lockdown war der angestaubte Fachbegriff dafür »Telearbeit«. Er bedeutet, dass Angestellte zumindest einen Teil ihrer Aufgaben mithilfe eines vom Arbeitgeber fest eingerichteten Bildschirmarbeitsplatzes außerhalb des Betriebs erbringen. In diesen Fällen stellt die Firma die Ausstattung des Arbeitsplatzes, also Tisch, Stuhl, Rechner, Drucker, Ordnungssysteme, Arbeitsmaterial, WLAN und Router, und trägt die Kosten hierfür. Außerdem muss sie auf die Einhaltung von Arbeitsschutzmaßnahmen achten und ihrer Fürsorgepflicht nachkommen. Im Gegenzug dürfen Angestellte auch nur an diesem speziell eingerichteten Platz arbeiten.

Da das alles für die Unternehmen zu aufwendig ist, hat sich im Lockdown das unregeltere »mobile Arbeiten« – auch »Homeoffice« oder »Remote Work« – etabliert. Das heißt, die Firma stellt hier lediglich die Hard- und Software für das mobile Arbeiten zur Verfügung und trägt die diesbezüglichen Kosten. Dafür darf man irgendwo in Deutschland außerhalb des Betriebes arbeiten – zu Hause am Esstisch oder auf dem Sofa, im Garten, auf einer Parkbank, im Café, am Strand, auf dem Berg – alles ist möglich, solange es dort WLAN gibt. Ob und wie du deinen Arbeitsplatz, dessen Einrichtung und Benutzung steuerlich geltend machen kannst, solltest du mit Steuer-Fachmenschen klären.

Selbst in andere Länder dürftest du kurzfristig gehen. Doch Achtung! Sobald du von einem anderen EU-Staat aus länger tätig bist, werden Abgaben zur Sozialversicherung im jeweiligen Tätigkeitsland fällig. In Nicht-EU-Ländern gibt es dazu unterschiedliche Bestimmungen.

#### **Tipp**

Wer sein mobiles Arbeiten vom Ausland anbieten möchte, sollte das unbedingt vorab mit dem Unternehmen abklären.

### **DIE EINDEUTIGEN VORTEILE DES HOMEOFFICE**

Das ganz große Plus für alle: Der Arbeitsweg entfällt. Das bedeutet je nach Strecke eine Zeitersparnis von 10 Minuten (bei den wenigsten) bis zu einer Stunde. Bei einigen kommen sogar an die drei Stunden täglich zusammen. Zeit, die du für dich selbst nutzen kannst. Vielleicht möchtest du morgens immer gemütlich frühstücken und dabei die Zeitung lesen, schon lange eine neue Sprache lernen oder ein Instrument, mal wieder einen Pullover stricken, malen oder ein neues Hobby ausprobieren? Vielleicht kannst du dir jetzt einen Hund zulegen?

Oder gehörst du zu den 51 Prozent der Deutschen, die sich laut einer Studie der TK gern mehr bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun möchten, aber dafür keine Zeit finden? Das Homeoffice bietet auch in diesem Fall neue Möglichkeiten. Tipps dazu nehmen den Hauptteil dieses Ratgebers ein, ab Seite 97.

Auf jeden Fall profitiert die Umwelt, weil weniger Autos im Berufsverkehr unterwegs sind. Managerinnen und Manager fliegen nicht mehr regelmäßig zu Meetings in die Firmenzentralen oder zu Kunden. Das alles funktioniert jetzt per Video-Konferenz. Man könnte tatsächlich überlegen, von der Großstadt weiter in die Randgebiete oder ganz aufs Land zu ziehen, wo es größere Wohnungen oder gar Häuser zu günstigeren (Miet-)Preisen gibt. Dort wäre vielleicht auch ein richtiges Arbeitszimmer drin.

Im Idealfall kannst du konzentrierter, weil ungestört arbeiten und bist dabei auch noch effizienter. Die Zeit teilst du dir selbst ein. Früher oder später anfangen, dafür eine längere oder kürzere Mittagspause machen oder nachmittags zum Sport gehen und dafür abends noch etwas arbeiten – alles kein Problem! Und auch im Haushalt erledigt man viel nebenbei, z.B. Wäsche waschen, in den Schrank sortieren, Geschirr spülen, aufräumen.

»Für mich ist mit dem dauerhaften Homeoffice ein Traum wahr geworden. Mein Mann und ich sind beide Texter und lieben unsere kleine, gemütliche Wohnung. Da wir leider kinderlos sind, haben wir schon lange ein Zimmer als Büro mit zwei Schreibtischen eingerichtet. Zum Telefonieren gehen wir raus, um den anderen nicht zu stören. Bei Video-Calls geht der andere raus. Mittags kochen wir zusammen, achten auch sonst darauf, immer mal gemeinsam kleine Pausen einzulegen und joggen abends oft zusammen. Die Vorstellung, wieder ins Großraumbüro zu müssen, macht mir richtig Angst.«

Vor Corona war es zudem üblich, sich selbst mit einer dicken Erkältung noch ins Büro zu schleppen. Das Schniefen und Husten nervte zwar alle, aber man wollte den Kolleginnen und Kollegen möglichst nicht die eigenen Aufgaben aufbürden – oder befürchtete, die Arbeit würde einfach liegen bleiben. Als Konsequenz wurden einige dadurch erst richtig krank und steckten zusätzlich noch die Bürogemeinschaft an. Jetzt kannst du einfach zu Hause bleiben und von dort arbeiten – mit viel Tee und Hühnersuppe, vielleicht sogar einem Mittagsschläfchen ... und ohne das Team mit deinem Schnupfen zu behelligen.

### MÖGLICHE NACHTEILE ...

Keine Vorgesetzten, die dir sagen, was zu tun ist, gelegentlich über die Schulter schauen und nach dem Stand der Dinge fragen – einige entlastet der Wegfall dieser Kontrolle. Doch zu Hause musst du dich selbst organisieren, motivieren, disziplinieren und loben. Dieses eigenverantwortliche Arbeiten kann Stress erzeugen. Eine Studie der Uni Basel ergab zudem: Im Homeoffice arbeitet man im Schnitt pro Woche 2,5 Stunden länger als im Büro. Das liegt unter anderem am schlechten Gewissen, wenn man zwischendurch etwas Privates erledigt.

»Werde ich zwei Minuten durch meine Kinder abgelenkt, bin ich dafür tendenziell fünf Minuten länger für die Firma tätig.«

Noch gefährlicher ist der Hang zu besonderer Emsigkeit. Fürchtest du, Anerkennung und Vertrauen könnten sinken, wenn du nicht ständig erreichbar bist?

Gibt es kein Korrektiv durch andere und auch keinen selbst festgelegten Feierabend, können Übermotiviertheit und gesteigerter Ehrgeiz schnell zum Burn-out führen. Wer zudem ständig E-Mails und Handy checkt – wohlmöglich noch im Bett –, kommt gedanklich überhaupt nicht zur Ruhe und fühlt sich schnell überfordert.

Das andere Extrem ist die Verwahrlosung zu Hause durch Strukturlosigkeit oder Prokrastination, auf Deutsch: Aufschieberitis. Jede Ablenkung wird gern genommen. Gerade ungeliebte Arbeiten schiebst du immer weiter hinaus, um sie dann im letzten Moment unter Druck in einer Nachtschicht zu erledigen. Die Selbstfürsorge bleibt auf der Strecke. Im schlimmsten Fall trägst du nur noch Schlafanzug und ernährst dich von Fertiggerichten, Schokolade und Chips.

»Das Wichtigste im Homeoffice ist,  
morgens aufzustehen.«

Die meisten von uns befinden sich irgendwo in dem Bereich dazwischen. Je nach Tagesform kannst du mehr in die eine oder andere Richtung driften. Aber du kommst mit der Situation so weit klar. Dennoch stellen einige wahrscheinlich irgendwann fest: Etwas fehlt – nämlich das Soziale einer Bürogemeinschaft.

»Erst im Homeoffice habe ich den Satz kapiert:  
,Wir arbeiten nicht nur, um Geld zu verdienen.'  
Denn auch die gute Zusammenarbeit im Team  
und der oft schon freundschaftliche Austausch mit  
Kolleginnen und Kollegen haben einen hohen Wert.«

Entscheidend ist auch die eigene Tätigkeit. Wer seine Aufgaben überwiegend allein erledigt, ist im Vorteil. Teamarbeit gestaltet sich komplizierter. Denn in einer Video-Konferenz kann immer nur eine Person sprechen. Schnelle Einwände sind nicht möglich. Stimmung sowie Körpersprache der anderen nimmt man nicht so leicht wahr. Unstimmigkeiten lassen sich nicht auf der Stelle klären. Hier gehört eine Menge Disziplin dazu, gemeinsam zum Ziel zu kommen.

»Ich erstelle mit mehreren Kollegen – tatsächlich nur Männer – einmal im Monat eine Präsentation. Zusammen im Konferenzraum ist das schon eine Herausforderung, weil jeder seine Vorstellungen zu den Inhalten, aber auch zur Gestaltung hat. Aber wir kamen letztendlich immer auf einen Nenner. Per Video-Call ist das Ganze sehr viel herausfordernder, weil man gar nicht mitbekommt, wenn einem der Hals schwillt. Darf der dann sprechen, bekommt die Diskussion plötzlich eine ungeahnte Schärfe. Damit mussten wir erstmal lernen umzugehen.«

Im dauerhaften Homeoffice könnte auch der Anschluss an Entwicklungen in der Firma verloren gehen. Schon allein, weil der informelle Flurfunk fehlt. Auch das Gefühl der Teamzugehörigkeit leidet ohne gelegentliche Versammlungen um einen Geburtstagskuchen. Bremst das die Karriere? Lande ich vielleicht auf dem Abstellgleis? Hier ist es wichtig, dass die Firma alle Angestellten auf dem Laufenden hält. Aber auch im Homeoffice sollte man sich weiter für »sein« Unternehmen interessieren.

Davon abgesehen stellt man fest, dass in der Firma alles perfekt zum Arbeiten eingerichtet ist: Stuhl, Tisch, Computer,

Drucker, Büromaterial, Ablage, Beleuchtung, Belüftung. Wenn die IT spinnt, schreibst du ein Ticket oder fragst jemanden aus dem Team. Zu Hause musst du dir alles selbst einrichten, und dich häufig mit Provisorien begnügen. Auch sind Restaurants mit Mittagstisch eher selten in der Nähe.

### ... für Paare

Ein glückliches Paar mit jeweils eigenen Arbeitsplätzen kommt generell am besten mit dem Homeoffice zurecht. Es ist aber durchaus ein Beziehungstest. Am Besten nehmen beide Rücksicht aufeinander, und es entsteht kein Streit um die Hausarbeit, weil beide ihre Aufgaben freiwillig und sorgfältig erledigen. Oder man lernt es und wächst daran. Dafür alles Gute und toi, toi, toi!

### ... für Paare mit Kindern

Gibt es keinen separaten Raum zum Arbeiten und gehören kleinere Kinder zum Haushalt, wird es deutlich herausfordernder.

»Mein erster Tag im Homeoffice am Esstisch war wunderbar – bis am frühen Nachmittag meine Frau von ihrer Arbeit und unsere beiden Kinder (7 und 9) nach Hause kamen. Erst nach 21 Uhr war ich wieder für die Firma am Start. Am nächsten Tag gab es einen Familienrat, in dem wir neue Regeln aufstellten. Eine davon lautete: Wenn Papa am Tisch arbeitet, ist er wie im Büro, also eigentlich nicht da. Als ich das nächste Mal am Esstisch saß, legten meine Kinder mir eine Decke über Kopf und Laptop und flüsterten: »Damit wir uns daran erinnern, dass du nicht da bist.«

Wir kennen bestimmt alle den TV-Beitrag, in dem ein Kleinkind in die wichtige Video-Konferenz seines Vaters platzt. Alle Eltern haben mit Sicherheit Ähnliches im Homeoffice erlebt.

»Anfangs fanden es alle noch nett und erheiternd, auch mal die Kleinen per Video kennenzulernen. Aber nach und nach hatte ich das Gefühl, dass die Toleranz für solche Störungen abnahm.«

»Ich habe den Eindruck, dass vor allem Vorgesetzte durch die ungeplanten Einblicke ins Familienleben jetzt mehr Verständnis für Eltern mit kleinen Kindern entwickelt haben.«

Wie auch immer: Die deutliche Trennung zwischen Arbeit und Privatem geht verloren. Das verursacht Stress in beiden Bereichen. Man hat ständig ein schlechtes Gewissen sowohl der Firma als auch der Familie gegenüber, meint, keinem von beiden gerecht zu werden.

»Gehe ich ins Büro, habe ich getrennte Rollen: beim Aufwachen Partnerin und Mutter. Sind die Kinder in Kita und Schule, werde ich auf dem Weg zur Arbeit zur Sachbearbeiterin. Auf dem Weg zurück verwandle ich mich wieder. Treffe ich andere, gelte ich als Tochter, Schwester oder Freundin. Im Homeoffice bin ich meistens alles gleichzeitig oder muss blitzschnell die Rollen wechseln. Nach dem Motto: Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Das ist für mich das Anstrengendste daran.«

Erschreckenderweise gilt die Doppelbelastung besonders für Frauen. Speziell im Lockdown scheinen sie wieder automatisch in alte Rollen gedrängt worden oder verfallen zu sein. Studien belegen, dass Frauen sich in dieser Phase (noch) mehr für Familiäres engagierten, während Männer eher Überstunden machten – ein unsäglicher Rückschritt in alte Rollenverteilungen. Ist die Gleichberechtigung im Job tatsächlich weiter entwickelt als im Privaten?

In diesem Ratgeber geht es zum Glück nicht um die Situation im Lockdown, sondern um tageweises oder sogar ständiges Arbeiten von zu Hause aus. Wenn Paare mit Kindern ihren Alltag gut planen, sollte das die Gleichberechtigung eher stärken.

Wesentlich dafür ist, klare Strukturen und Absprachen zu schaffen, an die sich möglichst alle halten, und jeden Tag, so weit es geht, im Voraus zu planen. Tipps dazu findest du ab Seite 51.

Im Homeoffice kommt es also mehr denn je darauf an, sich gut zu organisieren, um sich zwischendurch bewusst abgrenzen zu können. Und sei es nur, um mehrmals tief durchzuatmen oder eine Tasse Tee zu genießen – Tipps dazu ab S. 70 –, sich also in Gelassenheit zu üben, Nerven zu stärken, Humor zu bewahren, aber auch Konflikte rechtzeitig, aber in Ruhe anzusprechen.

### ... für Singles

Wer allein wohnt, hat andere Herausforderungen zu meistern. Du kannst zwar völlig ungestört arbeiten und regelmäßig deine Pausen einlegen. Es droht aber die Gefahr der sozialen Isolation. Im Extremfall fällt dir erst jetzt auf, dass du weder Familie noch Freunde hast. Die Bürogemeinschaft hat bislang alle ersetzt. Plötzlich vermisst du sogar die nervige Kollegin oder fordernde Vorgesetzte und deren Anerkennung. Du musst dich selbst organisieren, motivieren und gleichzeitig gut für dich selbst sorgen. In diesem Fall ist es besonders wichtig, nach getaner

Arbeit rauszugehen und andere Menschen zu treffen. Der direkte Wechsel vom Bürostuhl aufs Sofa ist nicht nur aus körperlicher Sicht fatal, sondern trifft zudem noch die Psyche und kann schnell in die Depression führen. Daher: Werde aktiv! Suche dir ein Hobby, am besten eines mit Bewegung, das dir Freude macht und bei dem du andere Menschen kennenlernst – und zwar im echten Leben, nicht online. Das Ganze solltest du dann verbindlich in deine Tagesstruktur einplanen (siehe Seite 51).

### DAS SAGEN DIE UNTERNEHMEN

Die Deutsche Bank hat 2020 eine Studie veröffentlicht, die ergab, dass die Produktivität im Homeoffice doch geringer sei als im Büro. Als einen wichtigen Grund für die verminderte Produktivität sehen die Analysten die erschwerte Kommunikation im Homeoffice. Besonders kreative Aufgaben verlangen oft einen effektiven Austausch von Ideen, der im Homeoffice aber komplizierter ist und durch technische Hindernisse erschwert werden kann. Besonders stark an Produktivität haben im Lockdown, laut der Studie, die Branchen Forschung und Entwicklung eingebüßt.

Auch IT-Probleme führen immer wieder zur Verringerung der Produktivität. Des Weiteren gibt es vor allem ältere Mitarbeiter, die mit der Technik weniger vertraut sind und mehr Zeit benötigen, um sich einzuarbeiten. Oft gibt es zu wenige oder gar keine Schulungen. Für die meisten gilt: *learning by doing* – lernen durch Ausprobieren.

Außerdem ist auch die Arbeit im heimischen Bereich ein entscheidender Faktor, der die Leistungskraft der Menschen maßgeblich beeinflussen kann. So können Eltern durch die Bedürfnisse der Kinder von ihren beruflichen Aufgaben abgehalten werden. Oder es werden Pausen länger ausgedehnt als üblich.

## FAZIT

Es liegt an deiner individuellen Situation und der Gewichtung der einzelnen Punkte, ob du ein Typ fürs Homeoffice bist oder lieber am Schreibtisch in der Firma arbeitest. Hybride Modelle scheinen die ideale Lösung zu sein, sie setzen sich immer mehr durch: Homeoffice nach Bedarf oder ein, zwei Tage zu Hause arbeiten und drei, vier Tage präsent im Büro. Auf jeden Fall solltest du vorbereitet sein, um gleich effektiv und aktiv durchzustarten. Dafür muss als erstes der Arbeitsplatz so gut es geht gestaltet werden.

## DER ARBEITSRAUM

Zu Hause ein eigenes, geräumiges, ruhiges, helles Büro mit funktionierender Vollausrüstung und schönem Blick – das haben wohl die wenigsten. Für viele, die nur tageweise Homeoffice machen, bleibt das ein Wunschtraum. Aber du solltest versuchen, aus deinen Gegebenheiten das Beste rauszuholen.

## DAS IDEAL

Nach Feng Shui – der chinesischen Lehre von der Harmonisierung des Menschen mit seiner Umgebung durch eine besondere Gestaltung der Wohn- und Lebensräume – sieht das perfekte Arbeitszimmer so aus:

\_ Es liegt nahe am Eingang und maximal entfernt vom Schlafzimmer.

\_ Der Schreibtisch ist aus solidem Holz mit abgerundeten Ecken. Durch eine Glasplatte würde die Aufmerksamkeit ins Bodenlose fallen.

\_ Der Tisch steht so, dass du eine fensterlose Wand im Rücken hast und dein Blick unverstellt zu allen Fenstern und diagonal zur Tür geht. Befindet sich ein Fenster im Rücken, sollte es mit Lamellenvorhängen oder blickdichten Gardinen verhängt werden. Auch sollte vor einem Fenster kein Schreibtisch stehen. Denn der direkte Blick nach draußen lenkt von der Arbeit ab.

\_ Auf der Arbeitsplatte befindet sich nur, was du wirklich brauchst – nichts Defektes, kein Schnickschnack.

\_ Auf dem Boden liegt Holz, Laminat, Kork oder Teppich. Kräftige Farben an den Wänden stärken die Energie.

\_ Alle Unterlagen und Materialien sind in Büroschränken mit Türen verstaut. Offene Regale, Papierstapel, herumstehende Kartons strahlen Unruhe und Durcheinander aus und lenken von der Arbeit ab.

\_ Der Drucker steht auf einem separaten Möbelstück, möglichst weit entfernt vom Schreibtisch, um nicht durch Geräusche und Emissionen zu stören.

\_ Kabel sind gebündelt und verdeckt. Offene Kabel erscheinen wie blank liegende Nerven und suggerieren Unruhe.

\_ Am besten fällt helles Tageslicht für Linkshänder von rechts, für Rechtshänder von links auf die Arbeitsfläche. Ist das nicht möglich, sollte mit Schreibtischlampen und einzelnen Lichtinseln – etwa Deckenflutern oder LED-Spots – das richtige Lichtverhältnis geschaffen werden. Bei Glühbirnen und künstlichem Licht solltest du Tageslichtlampen wählen. Diese imitieren das natürliche Licht und sind so weder zu dunkel noch zu grell.

\_ Der Raum ist über Fenster und Tür gut zu lüften.

\_ Für ein gutes Raumklima steht neben jedem Elektro-Gerät eine Grünpflanze mit großen runden Blättern.



*Leider sieht so ein typisches Homeoffice in der Ecke aus.*

## **DIE WIRKLICHKEIT**

Ganz ehrlich: So ein Arbeitszimmer habe ich noch nie gesehen. Ich weiß auch nicht, ob das architektonisch überhaupt möglich ist. Ich selbst teile mir mit meinem Mann ein Arbeitszimmer, wobei ich dort an mehr Tagen tätig bin als er. Sein Schreibtisch steht vor dem Fenster. Ich sitze zwischen Balkontür und Zimmertür mit Blick auf die Wand. Eine andere Anordnung funktioniert nicht. Unsere Schreibtische sind relativ gut aufgeräumt, aber nicht wirklich frei von Unterlagen und Arbeitsutensilien. Dennoch bildet sich jeder von uns ein, hier gut und gern zu arbeiten. Das liegt wahrscheinlich an dem Einbauschrank in meinem Rücken, in dem alle unsere Arbeitsmaterialien unsichtbar verstaut sind. In der Tat brauchen wir beide einen aufgeräumten Raum, um uns bei der Arbeit wohl zu fühlen.

»Äußeres und inneres Chaos  
hängen zusammen.«

Darum haben mich zu Beginn des Lockdowns die Einblicke in die Arbeitszimmer von Expertinnen und Experten im Fernsehen sehr fasziniert. Die meisten gaben ihre Statements ja von einem Tag auf den anderen per Video-Konferenz aus dem Homeoffice ab. In vielen Fällen schienen sie in einer Rumpelkammer zu sitzen. Das kratzt schon am seriösen Image. Oder sie gaben ungewollt intime Einblicke in ihr Privatleben durch Fotos oder Deko im Hintergrund. In der Zwischenzeit haben die meisten ihr Büro zu Hause wohl auch unter diesem Gesichtspunkt umgestaltet. Mehr Tipps dazu unter »Gut aussehen in der Video-Konferenz« ab Seite 42.

Doch längst nicht jeder und jedem steht daheim ein Arbeitszimmer zur Verfügung. Die meisten sitzen am Ess- oder Küchentisch, einige auch an einem Tischchen im Schlafzimmer. Letzteres ist jedoch auf Dauer nicht empfehlenswert, weil dieser Raum nur der Entspannung und Freude dienen sollte. Es ist schon ohne sichtbaren Arbeitsplatz vor Ort für einige schwierig, hier berufliche Probleme hinter sich zu lassen. Eine noch schlechtere Lösung wäre nur ein fensterloser Kellerraum.

»Ich gehöre zur Führungsebene eines Autoherstellers, stehe kurz vor dem Ruhestand und habe ein großes Haus. Im Lockdown sehnte ich mich nach meinem schönen Büro in der Firma. Denn zu Hause war der einzige Ort, an dem ich arbeiten konnte, der kleine Schminktisch meiner Frau in deren Ankleidezimmer. Von dort nahm ich an unseren Video-Konferenzen teil. Ich zog zwar einen neutralen Hintergrund ein, kam mir dennoch selbst nicht mehr so seriös vor.«