

Tipps für das Arbeiten im Home-Office

Neue Wege und Routinen können helfen, das Arbeiten im Home-Office langfristig gesund zu gestalten. Folgende Hinweise sind als Anregungen zu verstehen.

Kontakte pflegen und suchen

Ein Austausch mit Kolleg*innen und Vorgesetzten ist auch von zu Hause aus möglich – und besonders wichtig.



- Telefonate können eine bessere Verständigung und mehr Nähe herstellen als ausschließlich per E-Mail zu kommunizieren
- Regelmäßige Teamtreffen zu einem vereinbarten Zeitpunkt in einer virtuellen „Teeküche“ sind eine Idee, um sich zwischendurch zwanglos zu begegnen und auszutauschen
- Bewusstes Nachfragen, wie es den Teamkolleg*innen geht, zeigt Interesse und kann Isolationsgefühlen vorbeugen
- Kleine Projekt- oder Gruppenarbeiten können den Austausch fördern
- Geben und Einholen von Feedback zu (Zwischen-)Ergebnissen bietet Orientierung
- Absprachen mit Vorgesetzten können bei der individuellen Gestaltung der Arbeitszeiten oder Priorisierung von Aufgaben Sicherheit geben

Arbeitsatmosphäre schaffen und Grenzen ziehen

Klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben unterstützen die Konzentration und bewusste Erholung.



- Vielen hilft es, sich auch im Home-Office so zu kleiden, als würden Sie zur Arbeit gehen. Das kann der professionellen Selbstwahrnehmung und Abgrenzung zum Privatleben dienen
- Feste Arbeitszeiten, zum Beispiel der Start zum gleichen Zeitpunkt wie im Büro, geben Struktur
- Ein möglichst fester und abgegrenzter Arbeitsplatz unterstützt bei der Unterscheidung zwischen Arbeits- und Freizeit (gesondertes Zimmer, Vorhang/Raumteiler, notfalls durch Kissen oder Klebeband auf dem Fußboden)
- Zeiten und Ort können als „Arbeitszone“ an weitere Personen im Haushalt kommuniziert und Lösungen erprobt werden, um Unterbrechungen zu reduzieren
- Auszeiten für sich selbst, insbesondere, wenn man mit mehreren Personen im Haushalt wohnt, dienen der Erholung

Pausen einhalten

Bewusste (Bildschirm-)Pausen sind ratsam, um Energie zu tanken.



- Pausenzeiten sollten auch zu Hause eingehalten werden und können für neue Rituale genutzt werden – zum Beispiel mittags (bei Wind und Wetter) ein Spaziergang an der frischen Luft
- Kurze Auszeiten zwischendurch können genutzt werden, um den Raum zu lüften und die Position zu ändern
- Vielen hilft es, in den Pausen tatsächlich abzuschalten – auch Handy und Computer
- Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Flüssigkeit (Wasser, ungesüßte Tees) sind Energiespender und tragen zum Wohlbefinden bei

Bewegung einbinden

Wenn der Arbeitsweg oder der Gang zum Nebenbüro entfällt, kann Bewegung auf andere Weise in den Arbeitsalltag eingebunden werden.



- Ein Spaziergang oder eine kleine Radtour vor Arbeitsstart können den Dienstweg simulieren
- Es kann zur Routine werden, aufzustehen, sobald das Telefon klingelt, sodass Telefonate grundsätzlich im Stehen oder Gehen geführt werden
- Bewusstes Strecken und Dehnen oder kurze Bewegungspausen bringen Abwechslung
- Flexible Arbeitszeiten können genutzt werden, um das Sportprogramm in den Tag einzubetten (z. B. Joggen, Yoga)

Unterstützung holen und annehmen

Service- und Beratungsangebote der Universität Oldenburg können gerade in besonderen Zeiten unterstützen und entlasten, zum Beispiel:



- [Psychosoziale Beratung und Konfliktprävention](#)
- [Arbeitssicherheit](#)
- [Weiterbildungsprogramm](#)
- [Hochschulsport](#)
- [Familienservice](#)

Neue Routinen entwickeln

Veränderungen brauchen Zeit und Wiederholung.



- Neue Formate und Verhaltensweisen müssen ausprobiert werden, um zu prüfen, ob diese zum Alltag passen
- Veränderungen sollten am besten schrittweise erfolgen und regelmäßig wiederholt werden, damit sie zur Routine werden können
- Individuelle Ideen und Lösungen können den Alltag erleichtern und ein gutes Arbeitsumfeld ermöglichen

Wenn Sie Hinweise zum gesunden Arbeiten im Home-Office haben oder andere hilfreiche Routinen entwickelt haben, senden Sie diese gerne an: gesundheitsmanagement@uol.de