

Thema: #wirbleibenzuhause – Wie Sie die Umstellung auf Homeoffice meistern

Beitrag: 1:52 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer kann, bleibt in diesen Tagen zu Hause. Viele haben quasi über Nacht ihren Arbeitsplatz in die eigenen vier Wände verlagert und müssen feststellen: Homeoffice ist schon was anderes als der Büroalltag und gar nicht so leicht zu händeln. Viele haben das Telefon umgeleitet und sind plötzlich rund um die Uhr erreichbar, was das Abschalten erschwert. Wieder andere haben Schwierigkeiten, sich überhaupt zu motivieren, weil keine Arbeitsaufträge eingehen und der soziale Anschluss zu den Kolleginnen und Kollegen fehlt. Um diese Herausforderung zu meistern, ist guter Rat teuer. Mario Hattwig hat ein paar Tipps bei einer Expertin eingeholt.

Sprecher: Die plötzliche Umstellung auf Homeoffice ist für viele eine Herausforderung. Von jetzt auf gleich sind die gewohnten Strukturen des Büroalltags weggefallen. Da lohnt es sich, zunächst mal zu schauen, welche Gewohnheiten man aufrecht erhalten kann.

O-Ton 1 (Isabell Kuczynski, 15 Sek.): „Ein erster wichtiger Schritt ist, dass man sich einen eigenen Arbeitsplatz zu Hause einrichtet, der auch vom Privatleben getrennt ist, wo man idealerweise auch mal die Tür hinter sich schließen kann und sagen kann: Jetzt konzentriere ich mich ausschließlich auf die Arbeit und so was wie Küche aufräumen, das mache ich später.“

Sprecher: Erklärt Isabell Kuczynski, Arbeitspsychologin bei der Berufsgenossenschaft BG ETEM. Punkt Nummer zwei ist: Prioritäten setzen. Die klassische To-Do-Liste kann dabei helfen. Man behält auch bei Unterbrechungen nicht nur das Arbeitspensum im Blick. Es tut auch der Seele gut, mal etwas abhaken zu können. Kommen wir zu Punkt Nummer drei:

O-Ton 2 (Isabell Kuczynski, 24 Sek.): „Wichtig ist, dass man Pausen macht. Nehmen Sie sich Zeit für eine gesunde Zwischenmahlzeit, ein leckeres Stück Obst oder Gemüse. Das fördert auch wieder die Konzentration. Spazieren an der frischen Luft ist natürlich auch zu empfehlen, um den Akku wieder aufzuladen. Machen Sie auch den Feierabend wie gewohnt. Und da ist es auch ganz wichtig, konsequent zu bleiben. Wenn einmal Handy aus ist, Computer ausgeschaltet ist, dann bleiben die auch für den Rest des Abends aus! Genießen Sie die Freizeit!“

Sprecher: Eltern sollten außerdem mit ihren Kindern darüber sprechen, wann sie Ruhe brauchen und auch erklären, warum. Dabei aber bitte nicht vergessen, dem Nachwuchs für danach gemeinsame Zeit in Aussicht zu stellen! Und – das gilt für alle – bleiben Sie optimistisch.

O-Ton 3 (Isabell Kuczynski, 28 Sek.): „Tun Sie das, was Ihnen auch bisher gut getan hat und schauen Sie, wie Sie das jetzt realisieren können! Nutzen Sie die Möglichkeiten, die das Internet bietet, dass man zusammen virtuell kocht oder zusammen isst. Soziale Kontakte sind enorm wichtig für unser Wohlbefinden und sollten auch hier aufrecht erhalten werden. Natürlich ist Bewegung auch wichtig. Also – wenn Sie können und das Wetter es zulässt – gehen Sie raus, fahren Sie Fahrrad, das stärkt gleichzeitig Herz und Lunge und macht dann auch wieder glücklich.“

Abmoderationsvorschlag: Festen Arbeitsplatz einrichten, Routinen aus dem Büroalltag übernehmen, Aufgaben gewichten und einen Zeitplan machen und einhalten, mit den Kindern über die Situation sprechen, kleine private Highlights schaffen und natürlich auch auf sich selbst achten – alles das hilft dabei, die neue Herausforderung Homeoffice zu meistern. Viele Tipps dazu finden Sie übrigens auch noch mal im Netz unter bgetem.de.



Thema: #wirbleibenzuhause – Wie Sie die Umstellung auf Homeoffice meistern

Interview: 3:23 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wer kann, bleibt in diesen Tagen zu Hause. Viele haben quasi über Nacht ihren Arbeitsplatz in die eigenen vier Wände verlagert und müssen feststellen: Homeoffice ist schon was anderes als der Büroalltag und gar nicht so leicht zu händeln. Viele haben das Telefon umgeleitet und sind plötzlich rund um die Uhr erreichbar, was das Abschalten erschwert. Wieder andere haben Schwierigkeiten, sich überhaupt zu motivieren, weil keine Arbeitsaufträge eingehen und der soziale Anschluss zu den Kolleginnen und Kollegen fehlt. Um diese Herausforderung zu meistern, ist guter Rat teuer. Und genau deshalb habe ich mir eine Expertin an die Seite geholt. Am Telefon begrüße ich die Arbeitspsychologin der Berufsgenossenschaft BG ETEM, Isabell Kuczynski, hallo!

Begrüßung: „Ja hallo!“

1. Frau Kuczynski, warum fällt vielen die plötzliche Umstellung auf Homeoffice so schwer und was ist das Wichtigste, was man dabei tun sollte?

O-Ton 1 (Isabell Kuczynski, 34 Sek.): „Die Umstellung kam eben sehr plötzlich und es ist nicht so ein geplanter Übergang ins Homeoffice. Und deswegen sind jetzt auch keine gewohnten Strukturen mehr gegeben. Und die gilt es jetzt erst mal wieder zu schaffen. Also, dass man erst mal schaut, das, was man auch sonst tut, den Tagesablauf, aufrecht zu erhalten. Und ein erster wichtiger Schritt ist, dass man sich einen eigenen Arbeitsplatz zu Hause einrichtet, der auch vom Privatleben getrennt ist, wo man idealerweise auch mal die Tür hinter sich schließen kann und sagen kann: Jetzt konzentriere ich mich ausschließlich auf die Arbeit und so was wie Küche aufräumen, das mache ich später.“

2. Was kann man noch tun, sich mental besser auf die Veränderung einzustellen?

O-Ton 2 (Isabell Kuczynski, 32 Sek.): „Da hilft es, dass man sich jeden Tag hinsetzt und Prioritäten setzt: Was ist heute wirklich dringend und wichtig und sollte auf jeden Fall erledigt werden? Da hilft dann die klassische To-Do-Liste, in der man seine Aufgaben als Ziele formuliert und abhaken kann. Dann ist es auch nicht so schlimm, wenn man mal unterbrochen wird, weil irgendwie der Postbote klingelt, sondern man kann sich dann immer schnell auch wieder fokussieren auf das, was wichtig ist, die Aufgaben, die man bearbeiten möchte. So hat man sein Pensum im Blick und sieht dann auch, was man geschafft hat, auch wenn die Bedingungen ein bisschen turbulenter sind, als man es eigentlich gewohnt ist.“

3. Worauf sollte man noch achten?

O-Ton 3 (Isabell Kuczynski, 29 Sek.): „Wichtig ist, dass man auch Pausen macht. Jetzt sind nicht mehr die Kollegen da, die an die Tür klopfen und sagen: ‚Hey, gehen wir zusammen Mittagessen?‘ Aber nehmen Sie sich Zeit für eine gesunde Zwischenmahlzeit, ein leckeres Stück Obst oder Gemüse. Das fördert auch wieder die Konzentration. Spazieren an der frischen Luft ist natürlich auch zu empfehlen, um den Akku wieder aufzuladen. Machen Sie auch den Feierabend wie gewohnt. Und da ist es auch ganz wichtig, konsequent zu bleiben. Wenn einmal Handy aus ist, Computer ausgeschaltet ist, dann bleiben die auch für den Rest des Abends aus! Genießen Sie die Freizeit!“

4. Ein Phänomen beim Homeoffice ist ja, dass man plötzlich einen Druck verspürt, Kollegen und Chefs beweisen zu müssen, dass man wirklich etwas tut. Was kann man dagegen tun?



O-Ton 4 (Isabell Kuczynski, 34 Sek.): „Zunächst einmal kann man sich selbst ein bisschen entlasten und den Druck rausnehmen, denn: Irgendwie sitzen wir ja alle im selben Boot und müssen uns erst mal an die neuen Gegebenheiten gewöhnen. Was Teams dann hilft, ist, dass sie regelmäßig Telefon- und Videokonferenzen abhalten, wo sie gemeinsame Ziele festlegen und auch Aufgaben verteilen können. Und Chefs sollten sogar auch gerade in so persönlichen Gesprächen auch nachhaken, wie die einzelnen Personen auch mit der Situation klarkommen. Dass, wenn es Herausforderungen gibt, die auch das kontinuierliche Arbeiten beeinflussen, dass man da gemeinsame Lösungen für findet.“

- 5. Wenn man Kinder hat, die ja jetzt auch zu Hause sind und natürlich Zeit mit Mama bzw. Papa einfordern, ist es allerdings schwierig, Büro-Routinen einzuhalten. Wie können sich Eltern die Arbeit im Homeoffice erleichtern?**

O-Ton 5 (Isabell Kuczynski, 31 Sek.): „Neben diesen ganzen Strukturempfehlungen ist es auch ganz wichtig, dass man, wenn man dringende Aufgaben hat, für Ruhe sorgt. Also, im persönlichen Gespräch mit dem Kind bespricht, dass man jetzt für den Zeitraum Ruhe braucht, dass ein wichtiges Telefonat ansteht, aber dass man dann auch für danach wieder gemeinsame Zeit in Aussicht stellt. Bei Kleinkindern eignen sich dann am besten der Mittagsschlaf für wichtige Telefonate und man sollte gucken, dass man, wenn möglich, jemanden hat, mit dem man sich auch mal für die Kinderbetreuung abwechseln kann.“

- 6. Nun ist die aktuelle Situation ja auch generell eine psychische Belastung... Familie und Freunde treffen, das fällt aktuell aus. Veranstaltungen finden – aus gutem Grund – derzeit nicht statt. Haben Sie vielleicht noch einen Tipp, wie man keinen Lagerkoller bekommt?**

O-Ton 7 (Isabell Kuczynski, 28 Sek.): „Tun Sie das, was Ihnen auch bisher gut getan hat und schauen Sie, wie Sie das jetzt realisieren können! Nutzen Sie die Möglichkeiten, die das Internet bietet, dass man zusammen virtuell kocht oder zusammen isst. Soziale Kontakte sind enorm wichtig für unser Wohlbefinden und sollten auch hier aufrecht erhalten werden. Natürlich ist Bewegung auch wichtig. Also – wenn Sie können und das Wetter es zulässt – gehen Sie raus, fahren Sie Fahrrad, das stärkt gleichzeitig Herz und Lunge und macht dann auch wieder glücklich.“

Die Arbeitspsychologin Isabell Kuczynski von der Berufsgenossenschaft BG ETEM. Vielen Dank für die Tipps!

Verabschiedung: „Sehr gerne. Tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Einen festen Arbeitsplatz einrichten, Routinen aus dem Büroalltag übernehmen, Aufgaben gewichten und einen Zeitplan machen und einhalten, mit den Kindern über die Situation sprechen, kleine private Highlights schaffen und natürlich auch auf sich selbst achten – alles das hilft dabei, die neue Herausforderung Homeoffice zu meistern. Viele Tipps dazu finden Sie übrigens auch noch mal im Netz unter bgetem.de.

