

## PRESSEMITTEILUNG

### Home + Office – Wie der Spagat zwischen Privat und Arbeit gelingt

Riedlingen, 07.04.2020 – Vor Corona war Homeoffice nur wenigen vorbehalten. Das hat sich nun radikal geändert. Wir entdecken eine neue Arbeitsweise, die genauso individuell ist wie wir Menschen und die von Faktoren wie Familienstand, Kindern und der Art der Tätigkeit abhängt. Wie Homeoffice aus psychologischer Sicht sinnvoll und erfolgreich gestaltet werden kann, erläutert Soziologin und Verhaltenswissenschaftlerin Prof. Dr. Petra Arenberg von der SRH Fernhochschule.

Im Homeoffice zu arbeiten, klingt erst einmal verlockend. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, Privates und Berufliches nicht zu vermischen. Ansonsten gerät man leicht in Versuchung, Aufgaben nicht oder mit weniger Sorgfalt anzugehen. Aus dem Bett zu arbeiten, hat also zu Unrecht einen guten Ruf. „Um weiterhin einen guten Schlaf zu haben, muss der Körper mit dem Bett auch Schlaf verbinden und nicht etwa Arbeit. Da im Homeoffice die Gefahr groß ist, sich gehen zu lassen, machen Strukturen einen enormen Unterschied“, erklärt die Professorin für Sozialwissenschaften und Kompetenzentwicklung. So fühlt sich Aufstehen gleich ganz anders und verbindlich an. Die Aufschieberitis hat weniger Chance, sich durchzusetzen.

Neben organisatorischen Herausforderungen ergeben sich durch Homeoffice auch Chancen. Reisezeiten, die entfallen, können sinnvoll genutzt werden. Wenn beide Partner ansonsten immer eine halbe Stunde zur Arbeit fahren, können sie nun die Zeit für ein gemeinsames Frühstück nutzen. Wichtig dabei ist, Zeitmanagement bewusst einzusetzen und sich zu fragen: Wofür oder für wen möchte ich diese Zeit nutzen? „Im Homeoffice ist Selbstmanagement von besonderer Bedeutung. Das kann sich später, wenn wieder im Büro gearbeitet wird, auszahlen. Denn Selbstmanagement ist eine wichtige Fähigkeit im Management“, motiviert Prof. Arenberg.

Jeder, der im Homeoffice arbeitet, durchläuft verschiedene Phasen. Am Anfang steht oft die Euphorie, mehr Zeit zu Hause bzw. mit der Familie zu verbringen. Nach der anfänglichen Freude kommen dann die ersten Probleme auf: Das Headset funktioniert nicht richtig oder ein wichtiges Dokument liegt noch im Büro. Auch die Belastung steigt bei vielen, da die eigenen Kinder nur schwer von der Wichtigkeit des Geschäftstelefonats zu überzeugen sind. Beides kann zu Stress führen, sodass man sich wieder nach dem Büro sehnt. Deshalb ist es immer wieder gut, sich selbst zu reflektieren. „Dass Homeoffice von Anfang an gut funktioniert, ist eher selten. Es ist eine enorme Anpassung, für die man sich selbst Zeit geben und sich nicht überfordern sollte“, beruhigt die Expertin.

Abschließend hat sie noch einen Tipp: „Bilden Sie mit einem Kollegen ein Homeoffice-Tandem. Der tägliche Austausch über anstehende Aufgaben, Erfolge und Hindernisse hilft bei der Strukturierung und steigert die Motivation.“

Bildunterschrift: SRH\_Fernhochschule\_Homeoffice aus psychologischer Sicht

**SRH Fernhochschule – The Mobile University**

Die staatlich anerkannte SRH Fernhochschule – The Mobile University ist spezialisiert auf berufsbegleitendes Online-Studium. Als Qualitätsführer im Fernstudium bietet sie seit über 20 Jahren ein flexibles und höchst individuelles Studium parallel zu Beruf, Ausbildung oder Familie. Die persönliche Betreuung und zahlreiche Mobile-Learning-Elementen ermöglichen ein orts- und zeitunabhängiges Studium, das sich optimal in jede spezifische Lebenssituation integrieren lässt. Ihr Studienangebot umfasst 31 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie Hochschulzertifikate in den Bereichen Wirtschaft & Management, Psychologie & Gesundheit und Naturwissenschaft & Technologie. Derzeit sind an der Hochschule, die 2019 und 2020 zur beliebtesten Fernhochschule Deutschlands gewählt wurde, über 5.400 Studierende immatrikuliert.

Ansprechpartnerin:

Lea-Anna Hurler

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Kirchstraße 26

88499 Riedlingen

[www.mobile-university.de](http://www.mobile-university.de)

Telefon: + 49 (0) 7371 9315-232

Telefax: + 49 (0) 7371 9315-115

E-Mail: [lea.hurler@mobile-university.de](mailto:lea.hurler@mobile-university.de)