

## Mein Arbeitsplatz im Wohnzimmer

Homeoffice stellt derzeit viele vor diverse Herausforderungen. Unterschiedlichste Voraussetzungen (Kinder im Homeschooling, technische Hürden, häufige Videokonferenzen, ...) bringen uns an unsere Grenzen. Das Arbeiten in den eigenen vier Wänden kann psychisch überfordern, da oft die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmt.

### Empfehlungen für eine gute Balance im Homeoffice

- ☺ Halten Sie sich an einen *klaren Zeitplan* und machen Sie, wenn nötig, eine To-do-Liste für jeden Arbeitstag.
- ☺ Planen Sie *genügend Pausen* ein und halten Sie sich an diese. Versuchen Sie in den Pausen Abstand zu gewinnen, sich zu bewegen und auch mal nicht erreichbar zu sein, um optimal abschalten zu können.
- ☺ Sorgen Sie für eine *produktive Arbeitsatmosphäre*, wo Sie sich konzentrieren können und wenig abgelenkt sind.
- ☺ Achten Sie auf *Signale von Überlastung!* Vermehrtes Kopfweg oder gestörter Schlaf können z.B. darauf hindeuten, dass Sie mehr Regeneration brauchen. Sollten die Probleme anhalten, holen Sie sich ärztliche Unterstützung.
- ☺ Erwarten Sie nicht, alles perfekt zu machen und *seien Sie nachsichtig mit sich selbst*.
- ☺ Sorgen Sie für *genug Energie*: Essen Sie bewusst, gesund und wenn möglich nicht am Arbeitsplatz.
- ☺ Machen Sie *Bewegung* zur *täglichen Routine*, am besten an der frischen Luft.
- ☺ Sorgen Sie für *regelmäßigen Austausch* mit Kolleginnen und Kollegen.
- ☺ *Freundinnen* und *Freunde* sind in Zeiten von Homeoffice eine wertvolle Unterstützung. Regelmäßige Gespräche/(Video)Telefonate lenken vom beruflichen Alltag ab.
- ☺ Ziehen Sie nach *Arbeitsschluss* eine *klare Grenze* und sorgen Sie dafür, dass Sie beruflich nicht mehr erreichbar sind – kleine Rituale können helfen den Arbeitsalltag abzuschließen. Gehen Sie raus an die frische Luft und nutzen Sie Ihren Feierabend für Ihre Hobbies.
- ☺ Versuchen Sie *abends abzuschalten* und zu *entspannen* (z.B. Meditation, ein heißes Bad, ein Buch lesen, Lieblingsfilm schauen, ...).