

Die Scheidungsrate in China ist während der Quarantäne stark angestiegen. Homeoffice tönt gut, ist aber nicht ohne. Vielleicht bist du es gewohnt, ein bis zwei Tage pro Woche von zu Hause aus zu arbeiten. Der aktuelle Umstand ist jedoch anders. Wir machen kein lockeres Jogging, wir laufen einen Marathon. Für die nächsten Wochen ist Homeoffice angesagt. Was gilt es zu beachten?

→ Gefahren, welche deine Motivation und Produktivität bremsen

Ablenkung: Es gibt unzählige Sachen, die dich zu Hause ablenken können. Das Zuhause ist ein Schlaraffenland, in welchem du wohl den ganzen Tag schlummern könntest.

Abgrenzen: Das Büro ist zu Hause eingezogen. Die Grenze zwischen Berufs- und Privatleben verwischt. Durch den Laptop, die Bildschirme und herumfliegende Arbeitsblätter bekommt dein Zuhause eine Büro-Atmosphäre.

Überstunden: Verschiedene Umfragen zeigen, dass Menschen im Homeoffice das Gefühl haben, sie hätten nicht genügend gearbeitet. Die Struktur des Arbeitsortes und das Feedback der Kollegen fehlen. Das kann zu vielen Überstunden führen.

Isolation: Eine Studie von 2019 zeigt, dass soziale Isolation zu den grössten Unannehmlichkeiten des Homeoffice gehören.

Partner/Kids-Überflutung: Auch das Gegenstück zur Isolation ist eine Gefahr des Homeoffice: die Überflutung. Ständig sind die Angehörigen präsent und du findest keine Sekunde für dich alleine. Das kann nervenzehrend sein.

→ Lösungen, welche dir eine gute Homeoffice-Zeit ermöglichen

Ablenkung: Erstelle einen Tagesplan, wann wirst du arbeiten, wann machst du Mittag, wann gehst du Flaschen entsorgen und wann rufst du Freunde an. Das gibt Struktur und hilft gegen Ablenkung.

Abgrenzen: Grenze dich ab. Richte das Homeoffice als eigenen Bereich ein, den man auch verlassen kann. Den Compi darfst du bei Tagesende schliessen oder wegräumen und die Arbeitsblätter verstauen.

Überstunden: Du musst dich nicht selbst ausbeuten. Das wäre unproduktiv. Mach früh genug Pausen und beende die Arbeit an dem Punkt, wo du eigentlich noch weitermachen willst. Warte nicht, bis du ausgebrannt vor dem Compi sitzt. Setz dem Tag ein Anfang und ein Ende.

Isolation: Triff dich in den Mittags- oder Kaffeepausen auf Skype mit Freunden oder Angehörigen. Versuche, die Normalität etwas aufrechtzuhalten.

Partner/Kids-Überflutung: Tausche dich morgens mit deinen Angehörigen aus. Was war gestern gut und was wollen wir heute anders machen? Wann bin ich verfügbar und wann nicht? Kommuniziere deine Erwartungen und Grenzen. Nimm dir auch mal einen Moment Zeit nur für dich.

→ Und all das geht nicht ohne:

Selbstironie: Du darfst auch mal über dich selber und diese ganze Situation lachen. Verzeih dir, wenn du nicht so perfekt bist in dieser Homeoffice-Sache. Es ist ja auch eine Ausnahmesituation.

Selbstdisziplin: Versuche dich an das zu halten, was du mit dir selber und deinem Umfeld abgemacht hast.