

#gemeinsam  
durchdiekrise

# Liebe Leser\*innen.

Unser Alltag wird aktuell vom Corona-Virus, seiner Ausbreitung und der Bekämpfung bestimmt. Viele schwierige Entscheidungen und Veränderungen stehen nun im Fokus, die unser Erleben und unser Verhalten kurzfristig und nachhaltig erheblich beeinflussen. Um Sie in diesen schwierigen Zeiten zu unterstützen, haben wir kurzfristig diesen #gemeinsamdurchdiekrise-Impulsletter ins Leben gerufen.

Wir befinden uns gemeinsam am Anfang eines Langstreckenlaufs, nicht eines Sprints, und wir – die Betriebspsychologinnen und Betriebspsychologen aus dem Bereich LifeCare von TÜV Rheinland – würden sehr gerne mit Ihnen kleine Impulse für den Alltag teilen, um mit der aktuellen Corona-Situation besser umzugehen und wieder mehr Zuversicht im Alltag zu gewinnen. Heute starten wir mit dem Thema #Homeoffice

## „HOMEOFFICE – FÜR ALLE! ENDLICH!“

– Haben Sie das auch gedacht, als Sie ganz offiziell ins Homeoffice abkommandiert wurden? Wir wissen, dass Arbeiten im Homeoffice für mehr Produktivität und Zufriedenheit sorgen kann. Aber wie etablieren wir in unserem Zuhause nun eine Arbeits-

atmosphäre, in der wir auch in Flow kommen? Dazu für heute einige Tipps aus der Wissenschaft:

### #ARBEITSPLATZ

Herzlichen Glückwunsch an alle, die sowieso schon ein Arbeitszimmer zuhause haben. Dies ist natürlich der



beste Platz zum Arbeiten. Aber in Corona-Zeiten muss nun in vielen Fällen auch der Küchentisch als Lösung erhalten. Falls also kein Schreibtisch und Bürostuhl vorhanden ist: Suchen Sie sich einen Ort, an dem Sie gut sitzen können (am besten auf einem Stuhl mit Lehne) und sich wohlfühlen.

Aber Achtung: Die Couch und das Bett sind zwar verlockende Orte, um E-Mails zu beantworten oder einfache Aufgaben zu erledigen. Dies ist aber nur in der ersten halben Stunde bequem und auf Dauer nicht nur kontraproduktiv für den Körper – Stichwort Ergonomie –, sondern auch für unsere Motivation und mentale Frische. Um nach getaner Arbeit gut abschalten zu können, sollten wir uns ganz bewusst Orte der Ruhe und Entspannung bewahren.

### #ARBEITSROUTINE

Dass wir nun am gleichen Ort arbeiten, an dem wir sonst auch unsere freie Zeit verbringen, ist ungewohnt. Manchen Menschen fällt es schwer, morgens überhaupt in den Workflow zu kommen. Andere wiederum können abends kein Ende finden. Darum ist es wichtig, Arbeit und Freizeit zu trennen. Das beginnt schon morgens, wenn – trotz Homeoffice – der Wecker klingelt. Auch der Wechsel des Schlafanzugs mit Alltagskleidung (wir wollen es ja nicht übertreiben) hilft uns, den Arbeitsmodus einzulegen. Behalten Sie Ihre bewährte Arbeitsroutine bei und beginnen Sie jeden Tag mit der Überlegung: „Welches Projekt hat heute Priorität?“ Etablieren Sie feste Rituale – auch am Ende eines Arbeitstages. Klappen Sie Ihren Laptop nach getaner Arbeit zu und lagern ihn außer Sichtweise. All diese kleinen Rituale tragen dazu bei, sich von der Arbeit loszulösen und die Energiespeicher wieder aufzutanken.

### #FAMILIE

Gerade in Corona-Zeiten ist es alles andere als leicht, Arbeit und Familie gut unter einen Hut zu bringen. Deshalb haben wir beschlossen, einen eigenen Newsletter dazu zu formulieren.

### #PAUSEN

Das erscheint vielleicht zunächst absurd – aber wer im Homeoffice arbeitet, macht durchschnittlich weniger Pausen. Deshalb lautet unsere Empfehlung: Achten Sie auf regelmäßige Pausen! Und NEIN: Eine Stulle essen, während wir nebenbei unsere E-Mails checken ist keine Pause! Eine einstündige Mittagspause ist ein perfekter Energielieferant, um Ihren Kopf wieder auf Touren zu bekommen.



Gehen Sie dafür am besten in einen anderen Raum oder noch besser: eine Runde um den Block (soweit das in Corona-Zeiten möglich ist). Das bringt neue Energie und beugt gleichzeitig dem Lagerkoller vor!

So – das war's für heute! Natürlich gibt's noch viele weitere Tipps.

Wenn Sie Fragen haben, melden Sie sich jederzeit gerne bei uns! Gemeinsam schaffen wir den Corona-Marathon!

#gemeinsamdurchdiekrise

### IHRE ANSPRECHPARTNERIN

AMD TÜV Arbeitsmedizinische Dienste GmbH

Fachgebietsleiterin Arbeits-, Betriebs- und Organisationspsychologie

Dipl.-Psych. Iris Dohmen

Alboinstr. 56 · 12103 Berlin

Tel. 0800 66 49 06 20

gemeinsamdurchdiekrise@de.tuv.com

