

Mit Partner im Homeoffice.

Das Corona-Selbstexperiment unserer Arbeitspsychologin Milena Wolf.

IHRE AUTORIN



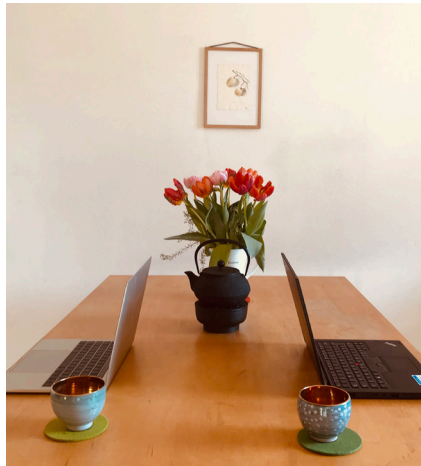
Milena Wolf
Diplom Psychologin
und Coach

Mein Partner und ich wurden von heute auf morgen für unbestimmte Zeit ins Homeoffice versetzt. – „*Ab morgen sind wir beide im Homeoffice - jippieh! Mehr gemeinsame Zeit mit dem Liebsten. Jetzt können wir zusammen Pause machen, Mittag essen, Überstunden abbauen ... Ähm ... Und sind nun 24 Stunden gemeinsam in unserer kleinen Wohnung ... Puh.*“ Gibt es auch ein „zu viel“ des Guten?

59 Prozent von 2.500 Beschäftigten im Homeoffice kommen nach einer aktuellen [Befragung von Civey im Auftrag von TÜV Rheinland](#) grundsätzlich gut mit der Situation zurecht.

Ich schließe mich dieser Aussage an – allerdings erst, nachdem wir zu Hause etwas herumprobiert und unsere Erkenntnisse umgesetzt haben.

HERAUSFORDERUNGEN IM HOMEOFFICE ZU ZWEIT



Das Homeoffice unserer Arbeitspsychologin

#GUTEDOSIS

Ausgangsbeschränkungen plus Homeoffice zu zweit bedeutet: Distanz ist Mangelware. Auch wenn man seinen Partner sehr schätzt – wenn nur noch der Gang zur Toilette ein bisschen Privatsphäre bietet, sind Spannungen vorprogrammiert.

Eine bewusste Trennung von Ich- und Wir-Zeiten hilft:

- Schaffen Sie zwei **getrennte Arbeitsplätze**. Diese sollten am besten außer Sicht- und Hörweite sein. Seien Sie kreativ! Verwandeln Sie beispielsweise den Campingtisch aus dem Keller in einen temporären Arbeitsplatz in der Küche. Der Aufwand lohnt sich, denn so kann sich jeder ganz auf sich und seine Arbeit konzentrieren.
- Gestalten Sie **erholsame Pausen**. Räumen Sie die Arbeitsmaterialien außer Sichtweise und schaffen bewusst einen Unterschied zur Arbeitsphase. Nutzen Sie die Zweisamkeit für eine wirkungsvolle Abwechslung, z.B. beim gemeinsamen Kochen oder einem Verdauungsspaziergang.

#ICH-ZEIT

Nach dem Homeoffice zu zweit kommt der Feierabend zu zweit. Zu Hause. Jeden Tag. Denn abendliche Hobbies und Verabredungen mit anderen sind vorübergehend abgesagt. Wie kommen wir in dieser Situation zu unserer Ich-Zeit?

- Wenn Sie das Mittagessen schon als kostbare gemeinsame Zeit verbracht haben, planen Sie abends ganz bewusst Zeit ein für **individuelle Aktivitäten**. Auf diese Weise gestatten Sie sich gegenseitig den nötigen Freiraum, den Sie brauchen.
- Finden Sie **neue Wege für Kontakt** mit Personen außerhalb Ihres Haushalts, auch wenn es ungewohnt ist. Zum Beispiel ein Skype-Date mit den Studienfreunden, Feierabenddrink über Zoom, Videotelefonie mit den Eltern, Plausch von Balkon zu Balkon mit der Nachbarin, Brettspiele über Facetime. Wichtig: Sprechen Sie dabei nicht (nur) über C ...!

#LAGEBESPRECHUNG

Nach ein paar Tagen im gemeinsamen Homeoffice wird zum Problem, was sonst gut eingespielt ist: Wir haben unterschiedliche Rhythmen und Bedürfnisse. Das Resultat: mindestens eine Person ist latent unzufrieden, plötzlich keimen Konflikte zu banalen Themen auf. Ein deutliches Zeichen für: Wir müssen reden!

- Spüren Sie in sich hinein, was Ihnen gerade guttun würde. **Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse als Wunsch** (statt als Vorwurf) und fragen Sie Ihren Partner auch nach den seinen. Besprechen Sie, wo Ihre Bedürfnisse zueinander passen und wann es besser ist, sich getrennt darum zu kümmern. Seien Sie verständnisvoll. Gestatten Sie sich und anderen, dass nicht alles rund laufen muss.

- Machen Sie täglich **Lagebesprechungen!**
 1. Zur Arbeitszeit: Wann hast du morgen (Skype-)Termine? Wann wollen wir Mittagspause machen? Kochen wir was oder unterstützen wir die nette Suppenküche um die Ecke und holen Take-Away?
 2. Zum Feierabend: Wie geht es dir? Was möchtest du heute noch erledigen? Worauf hast du Lust? Was machen wir gemeinsam, was separat?

Übung.



Q-Projects.

Sammeln Sie Ideen für „Quarantäne-Projekte“. Auf diese Liste kommen keine Pflicht-To-Dos, sondern Inspirationen! Tätigkeiten, die Sie gemeinsam mit ihrem Partner umsetzen können ebenso wie Individualprojekte.

- Was würde Ihnen Freude machen und ist im Rahmen der aktuellen Möglichkeiten umsetzbar?
- Was wollten Sie schon lange einmal machen oder ausprobieren?
- Wozu hatten Sie bisher nicht die Zeit oder Ruhe?

Hängen Sie diese Liste gut sichtbar auf. Vielleicht am Kühlschrank? Dann werden Sie immer wieder daran erinnert und können neue Ideen direkt festhalten.