

Homeoffice mit Familie.

Das Corona-Selbstexperiment unserer Arbeitspsychologin Leonore Sohn.

IHRE AUTORIN



Leonore Sohn,
Dipl.-Psychologin, Systemische
Organisationsentwicklerin

Dass Homeoffice und gleichzeitige Kinderbetreuung eine echte Challenge sind, zeigt auch unsere repräsentative [Homeoffice-Umfrage](#), in der 2.500 Beschäftigte im Homeoffice befragt wurden. (siehe Grafik rechts)

Sind Kinder im Haushalt, ist produktives Arbeiten im Homeoffice deutlich schwieriger. In der Wohnung ist Chaos pur. Die Kids sind außer Rand und Band – schließlich haben ja alle frei – oder? *Mama, spielst du mit mir? Warum muss ich denn die doofen Aufgaben jetzt machen? Kann ich an den Computer? Mama, darf ich Fern sehen?* Ich merke schon nach

dem ersten Tag, dass ich an meine Grenzen komme. Und nebenbei auch noch Arbeiten – wie soll das gehen? Meine Erkenntnisse aus dem Homeoffice-Selbstexperiment:

#PLANUNGISTALLES

Also erst einmal muss ein Zeitplan für die gesamte Woche her, vom Frühstück bis zum Schlafen gehen. Die

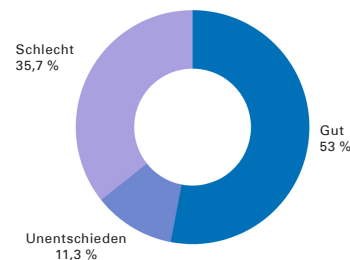
plan dann noch mit Farbe und Bildern gestalten und an den Kühlschrank gehängt – das gibt Struktur und viele Grundsatzdiskussionen fallen damit schon einmal weg!

#ABSPRACHEN

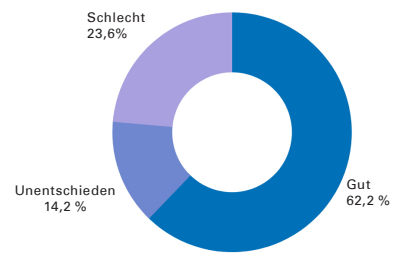
Struktur ist das eine – Abstimmungen mit dem Team und den Kunden das andere ... Ich rufe erst einmal meinen

Wie gut funktioniert das Arbeiten von Zuhause (Homeoffice) für Sie in der Praxis?

Kinder im Haushalt



Keine Kinder im Haushalt



Im Auftrag von TÜV Rheinland | März 2020 | n = 2.515

TÜVRheinland®
Genau. Richtig.

Kids und ich brauchen Struktur und Übersicht. Alle müssen verstehen: Wir Erwachsenen haben nicht frei! Auch gemeinsame Aktivitäten und Allein(-spiel-)zeiten werden in einem Plan eingetragen. Den neuen Familien-

Chef an und wir vereinbaren, wichtige Absprachen und Telkos gleich morgens zu planen bzw. in der „Mittagsstunde“. Ich sage ihm, dass ich auch lieber abends noch erreichbar bin anstatt in den Nachmittagsstunden.

Weiterhin verhandle ich verbindlich mit meinem Mann, wann er „Kinderdienst“ hat und wann ich übernehme.

Tag 3: *An den letzten beiden Tagen bin ich ständig zwischen Kinderzimmern, Küche und Wohnbereich herumgeflitzt. Ständig wurde ich unterbrochen, habe meine Notizen gesucht ...*

#RAUMVERTEILUNG

Mein Arbeitsplatz ist nun der Küchentisch und dort habe ich auch einen Beschäftigungsplatz für meine Kleine eingerichtet, an dem sie stille Tätigkeiten wie malen, puzzeln, basteln ... verrichten kann. Mein Sohn macht die Hausaufgaben in seinem Zimmer nebenan. Auch eine Vereinbarung zum Telefonieren haben wir getroffen. Wenn ich in Ruhe telefonieren muss, gehe ich nun ins Schlafzimmer. Das „Pssst“-Schild dafür haben wir alle zusammen angefertigt. Es signalisiert: Stopp – hier wird gearbeitet!

#SUPERHELDENGIBTESNICHT

Multitasking funktioniert einfach nicht und ich kann meine Kinder nicht den ganzen Tag nonstop bespaßen. Der Große hat Aufgaben zu erledigen, die er – für eine begrenzte Zeit – allein

bewältigen kann. Für die Kleine habe ich einen Vorrat an Beschäftigungsmöglichkeiten zusammengestellt: Malvorlagen, Puzzles und interaktive Bilderbücher. Auch die Großeltern bieten an, in der Mittagsstunde per Skype Geschichten vorzulesen. Wir stellen unseren „Arbeits-Wecker“ auf 30-45 Minuten, und es gibt klare Regeln zu meiner Ansprechbarkeit. Danach gibt's für alle eine Pause.

Tag 5: *Die Bude sieht aus ... Die Sonne zeigt mir die To Do's in der Wohnung mit dem Zeigefinger ... Eigentlich müsste ich jetzt ...*

#WORKLIFEBALANCE

Okay, was ist wirklich wichtig? Ein ungeputztes Fenster oder Staub auf dem Regal gefährdet nicht unsere Gesundheit – und die Ordnungspolizei kommt auch nicht. Ich bin nun nicht mehr so streng mit mir selbst und das wirkt sich positiv aus: auf mich und meine Familie. Die Kinder kann ich spielerisch in die Hausarbeit einbinden. Beim Wäsche sortieren übe ich mit der Kleinen die Farben, beim Spülmaschine ausräumen wiederholt mein Großer englische Vokabeln, beim Backen und Kochen kann er die Maßeinheiten umrechnen.

Tag 10: *Mama, hilf mir mal. Mama, wo sind meine Kopfhörer? Mama, er hat mir mein Spielzeug weggenommen ...* Ich komme an meine Grenzen und meine Familie auch. Die Stimmung ist aufgeladen und Konflikte sind vorprogrammiert.

#SELBSTFÜRSORGE

Irgendwie bin ich im Dauereinsatz. Ich muss unbedingt Pausen einplanen und auch machen! Heute haben wir alle zusammen eine Online-Sportstunde besucht – das war ein Spaß! Morgen Abend habe ich eine virtuelle Yoga-Verabredung ohne Kinder. Ich freu mich drauf.

#FAMILIENRAT

Immer nur den Ärger herunterzuschlucken, macht die Situation oft nur noch schlimmer. Denn gerade die kritischen Punkte werden sich nicht von alleine ändern. Deshalb muss der Familienrat – vielleicht auch nur der Elternrat – zusammengetrommelt werden. Jeder überlegt: Was stört mich? Was brauche ich von den anderen und was wünsche ich mir? Was kann ich dazu beitragen?

Übung.



Kurze Auszeit zum Programmwechsel.

Ich stelle den Kurzzeitwecker auf 10 Minuten und sage den Kindern, dass ich wieder für sie da bin, sobald der Wecker klingelt. Ich schließe die Tür hinter mir, stelle mich ans offene Fenster und nehme drei schöne, tiefe Atemzüge. Ich atme tief ein und wieder aus, genieße die Pause zwischen den Atemzügen und warte auf den nächsten Impuls zum Einatmen. Ich stelle mir vor, dass ich mit jedem Atemzug

neue Energie aufnehme und mit jedem Ausatmen alles Alte und Verbrauchte abgebe. Ich schenke mir ein inneres Lächeln. Dann recke und strecke ich mich tüchtig, wie es eine Katze tut, die nach einem Schläfchen wieder auf Mäusejagd gehen möchte. Ich massiere mir Gesicht und Kopfhaut und trinke noch ein großes Glas Wasser.

– Ich bin wieder für meine Lieben da!