

Homeoffice als Alleinlebende.

Das Corona-Selbstexperiment unserer Arbeitspsychologin Stefanie Nüßlein.

IHRE AUTORIN



Stefanie Nüßlein
Psychologin (M.Sc.) und
zertifizierte Trainerin

TAG 10 – 10:43 UHR:

„Wollen wir uns alle am Donnerstagabend via Skype treffen und uns gegenseitig unsere Lieblingsbücher vorstellen?“ Als ich diese private Handynachricht lese, frage ich mich: Was ist das denn für eine Idee? Donnerstagabend habe ich doch etwas Besseres zu tun als... ähm... Halt! – Ich gehe alle Optionen für meinen Donnerstagabend durch und stelle fest: Ich habe keine Alternative. Wegen Corona. Auch wenn ich sonst meine Freizeit mit anderen Aktivitäten verbringe merke ich: Ja – ich will unbedingt dabei sein. Auch wenn ich eigentlich gar kein Lieblingsbuch habe...

Sicherlich hat sich Ihr Alltagsleben durch die besondere Situation um Corona auch spürbar verändert. Vielleicht funktioniert für Sie das neue Arbeiten von Zuhause aus sogar sehr gut. Das zeigt auch eine aktuelle [Befragung von Civey im Auftrag von TÜV Rheinland](#), in der 59 Prozent der rund 2.500 Befragten im Homeofficeangaben, gut mit der Situation zurechtzukommen. Dem stimme ich voll und ganz zu.



Das Homeoffice unserer Arbeitspsychologin

Seit zehn Tagen bin ich nun im Homeoffice. Ich kann ungestört arbeiten und genieße die schöne Atmosphäre meines Zuhauses. Das ist die

eine Seite der Medaille. Die andere: Ich bin 24 Stunden (mit mir und meiner Arbeit) allein.

HERAUSFORDERUNGEN FÜR ALLEINLEBENDE #24/7

Menschen, die alleine leben, bekommen das Alleinsein nun sehr zu spüren. Der Austausch mit Arbeitskolleg*innen hat sich verändert. Es gibt nun keinen kurzen Plausch mehr in der Kaffeeküche und kein gemeinsames Mittagessen. Das gilt auch für den privaten Bereich. Aufgrund der strengen Corona-Schutzmaßnahmen verabreden wir uns nicht mehr zum Abendessen. Geburtstagsfeiern werden abgesagt. Und das wirkt sich unmittelbar auf unser Verhalten aus.

Denken Sie zurück an den gestrigen Tag: Wie viele Worte haben Sie gestern gesprochen? Und Nein: arbeitsbedingte Telefonate zählen nicht. Fällt Ihnen etwas auf?

Wir sind soziale Wesen und insbesondere in Zeiten der Unsicherheit haben wir alle ein ganz natürliches Bedürfnis nach Kontakt zu anderen.

Wie schaffen es Alleinlebende, sich trotz Social Distancing mit anderen verbunden zu fühlen?

- Bleiben Sie in **Kontakt mit anderen** – via Telefon, Chat, oder Brief (diese Option gerät oft in Vergessenheit ... aber freuen wir uns nicht alle über Überraschungspost im Briefkasten?).
- **Teilen Sie Ihre Ängste** und Sorgen mit Ihrer Vertrauensperson. Es tut gut, wenn wir unseren negativen Gefühlen Luft machen. Auch wir sind für Sie da. Trauen Sie sich!
- Seien Sie kreativ, um **Raum für positive Erfahrungen** in Ihrem Alltag zu schaffen. Kennen Sie zum Beispiel die Lieblingsbücher oder -filme Ihrer Bekannten? ;-)

#STRUKTUR

Tag 3: Flexibel und frei entscheiden zu können, wann ich welche Aufgaben anpacke – oder mir freie Zeit gönne, ist wirklich sehr anstrengend. Es ist nun 13:45 Uhr und ich habe immer noch nichts zu Mittag gegessen.

Das spüre ich mental und körperlich, aber das nächste virtuelle Meeting hält mich davon ab, die Mittagspause nachzuholen. Es ist absurd – aber ich mache im Homeoffice viel weniger Pausen als früher.

Tag 10: Seit dieser Woche habe ich mir nun dreimal am Tag einen Wecker gestellt, um meine eigenen Ratschläge aus dem ersten Homeoffice-Impuls (z.B. ausreichend trinken, bewegen, lüften...) auch selbst konsequenter umzusetzen ;-). Ich merke sofort: Das tut mir gut.

#ABSCHALTEN

Tag 3: Es ist mittlerweile 18:23 Uhr und ich ertappe mich dabei, noch schnell eine neue Idee aufzuschreiben. Aber ich spüre bereits jetzt, dass ich diesen Workload auf Dauer nicht durchhalten kann und will.

Tag 10: Neben meinem neuen Arbeitsritual am Ende jedes Arbeitstages (Handy aus. Laptop zu. Ab in den Schrank – außer Sichtweite.) hilft mir nun auch folgende „Achtsam NEIN sagen“-Übung dabei, den Feierabend jeden Tag zur gleichen Zeit einzuläuten.

Übung.

Achtsam nein sagen.

- Machen Sie sich etwa eine Stunde vor Ende Ihres Arbeitstages bewusst, welche Aufgaben Sie heute noch erledigen möchten. Bewerten Sie ganz realistisch, welche Zeit dies in Anspruch nehmen wird. Wählen Sie die letzten Aufgaben für den heutigen Arbeitstag aus.
- Werden Sie sich bewusst darüber, was Sie heute bereits alles geschafft haben. Atmen Sie dabei tief ein und aus.
- Akzeptieren Sie mit einer offenen, inneren Haltung, dass Sie manche Dinge Ihrer heutigen To-Do-Liste nicht mehr bearbeiten können. Machen Sie sich bewusst, dass morgen ein neuer Tag ist. Beobachten Sie dabei ganz aufmerksam, welche Gefühle dabei in Ihnen hochkommen. Wenn Sie einen inneren Widerstand bemerken, atmen Sie



noch einmal tief ein und aus. Sagen Sie achtsam NEIN zu sich selbst. Und zu anderen.

- Atmen Sie ein letztes Mal tief ein und aus – und beginnen Sie nun mit der letzten Aufgabe, die sie sich vorgenommen haben.
- Nehmen Sie sich zum Feierabend einen kurzen Moment, um inne zu

halten. Spüren Sie den Kontakt Ihrer Sitzfläche zum Stuhl. Spüren Sie, wie der Atem Bauch- und Brustbereich bewegt.

Schenken Sie sich ein Lächeln für Ihren Einsatz an diesem Tag und sagen Sie JA zu Ihrem Feierabend!