

My Way of Home Office...

So funktioniert's:

1. Tipps auf Seite 2 und eigene Erfahrungen reflektieren
2. Seite 1 ausdrucken und wenige, für Sie attraktive, Vorhaben auswählen und konkretisieren
3. Gut sichtbar im Home Office platzieren und „Probezeit“ mit Ihnen selbst vereinbaren!



Office-Hut!



Rhythmus!



Bewegung!



Kontakt!



Trinken & Essen!



Freuen auf ...!





Den Office-Hut bewusst auf - und absetzen!

- Fester (vom Privaten getrennter) Arbeitsort, falls kein eigenes Büro
- „Officemäßige“ Morgentoilette
- „Arbeitskleidung“ (Jogginghose)
- 5 min Tagesbilanz am Arbeitsende
- Schreibtisch aufräumen und umkleiden für Wechsel ins Private
- und: Jede/r hat derzeit Verständnis, wenn Sie von Kind oder Postbote kurz gestört werden!



Zeiten planen & Rhythmus entwickeln

- Nicht „Nine to Five“, aber regelmäßige Zeiten (Beginn, Pausen, Ende)
- Tagesplan mit Reihenfolge erstellen
- Ungestörte Arbeitsblöcke von 45 - 90' (ggfs. auch frühmorgens, abends)
- Freundliche Hartnäckigkeit beim Entdecken von „My way of Home Office“
- Überfordern Sie sich nicht: Niemand braucht 100 % oder mehr unter erschwerten Bedingungen leisten!



Physische Moves helfen der Psyche auf die Sprünge!

- Körperübungen einbauen (Yoga, Atemübungen, Liegestütz, ...)
- „Themenspaziergang“
- Gartenrundgang als Minipause
- Stehen oder beim Telefonieren gehen statt sitzen
- Brain-Gym-Übungen (viele Übungen dazu im Netz!)



Soziale Kontakte planen und pflegen!

- Bürozeiten und Spielregeln mit Partner*in/Familie abstimmen
- Regelmäßige Videobesprechungen im Team vereinbaren
- Auch „zwanglose“ Kontakte ohne Agenda einplanen (Telefon oder Videochats mit Cafe)
- Mit anderen darüber reden, wie es mir gerade geht, entlastet!



Trinken und Essen ...

- ... was gut für Leib und Seele sind!
- Wasserglas am Schreibtisch
- Obst herrichten für die Pause
- Ausnutzen, dass man sich im Home Office mal so ernähren kann, wie man es im Büro gerne tun würde ...



Belohnungen einplanen, auf die man sich freut!

- Gönnen Sie sich etwas, nachdem Sie etwas geschafft haben!
- Ein schöner Cappuccino in der Pause
- Mittags etwas Leckereres kochen
- Bewegung, Sport oder für 15 min. auf die Couch
- Richten Sie Ihr Augenmerk auf das Gelungene und loben Sie sich selbst!