

Arbeiten zu Hause

Auch für die „Großen“ haben wir eine kleine Checkliste erstellt, um mit den für einige komplett neuen Bedingungen des Heimarbeitsplatzes gut zurechtzukommen:

Routine hilft!

Auch wenn der Wecker vielleicht etwas später klingeln darf, Arbeit ist Arbeit. Hilfreich ist, wenn man gewohnte Rituale beibehält: duschen, rasieren und ab ins Büro-Outfit! Selbst, wenn einiges nicht so offensichtlich notwendig ist, es hilft tatsächlich, die Leistung und die eigene Zufriedenheit zu stärken.

Strukturieren Sie den Arbeitstag!

Entweder am Ende des Vortages oder spätestens zu Beginn des Arbeitstages gilt: Bringen Sie eine Struktur in den Tag. Welche Aufgaben und Termine stehen an? Welche Reihenfolge ist sinnvoll? Wo muss priorisiert werden und was kann ggf. in den nächsten Tag geschoben werden, falls die Zeit nicht reicht? Machen Sie sich an unseren Plan!

Heimarbeit mit Kindern

Wenn Kinder im Haus sind, ist es noch viel wichtiger, im Vorfeld gut zu planen. Sind zwei Partner*innen da, ist eine abwechselnde Rollenteilung möglich. Ansonsten hilft nur eine umfassende Beschäftigungsplanung, die mit dem Arbeitsplan koordiniert werden sollte. Legen Sie genügend Spielmaterialien und einen Pausensnack bereit. Auch für die Kinder ist es wichtig, wenn sie merken, dass es eine Routine gibt.

Pausen sind wichtig!

In die Tagesplanung gehören Pausen. Nur so können Sie den Tag gut durchhalten und eine konstant gute Leistung bringen. Sind Kinder im Haus, nutzen Sie die Pausen aktiv gemeinsam.

Im Homeoffice noch besser werden!

Ja, geht denn das? Mit ein paar Tricks schon. Hier zuhause haben Sie alle Freiheiten! Zwischendurch drei Mal ums Haus laufen, um Sauerstoff zu tanken. Oder wenigstens das Fenster weit aufreißen. Die Lieblingsmusik in der richtigen Lautstärke. Ein paar Mandeln, Nüsse oder Obst zwischendurch. Alles ist möglich. Wichtig ist: Halten Sie sich an Ihren erstellten Plan!

Am Ende des Tages

Die letzten 10 Minuten sollten Sie nutzen, um ein kleines Tagesfazit zu ziehen. Was lief gut? Was weniger und warum? Welche Aufgaben sind noch offen? Was muss vielleicht noch mit Kolleg*innen abgestimmt werden? Haben Sie genug Pausen gemacht und getrunken? Machen Sie sich noch einmal klar, was Sie alles geschafft haben und klopfen Sie sich ruhig mal auf die eigene Schulter!

Viel Erfolg und halten Sie durch!

Ihr KI-Team



Arbeiten zu Hause

Datum:



Nr.	Zeiten	Aufgabe	Besonderheiten

Besonderheiten, z.B.:

