

# Effektives Arbeiten im Homeoffice

## 1. Gestalte einen festen Arbeitsplatz

Aus dem Bett, von der Couch oder vor dem Fernseher zu arbeiten ist verlockend aber nicht sehr effektiv. Diese Orte sind normaler Weise Orte der Entspannung. Gestalte dir daher einen Platz an dem du nur arbeitest. Es muss nicht unbedingt ein ganzer Raum sein. Aber ein Ort mit einem Tisch (z.B. in der Küche) an dem du nur während der Arbeitszeit bist.

## 2. Achte auf einen ergonomischen Arbeitsplatz

Um Rücken- und anderen Beschwerden vorzubeugen, ist es wichtig seinen Arbeitsplatz nach Möglichkeit ergonomisch einzurichten. Dazu gehört ein höhenverstellbarer Stuhl, damit deine Beine fest auf dem Boden stehen und ein passender (Schreib-)Tisch. Du solltest darauf achten, dass deine Unterarme auf dem Tisch aufliegen können und du deinen Rücken nach Bedarf für einen aufrechten Sitz etwas auspolsterst. Zusätzlich kann es für Entlastung des Rückens sorgen, wenn man für einige Zeit ein Regal oder Ähnliches für das Arbeiten im Stehen nutzen kann.

Weitere wichtige Faktoren für ein gesundes Arbeitsumfeld sind eine geeignete Beleuchtung und die richtige Platzierung des Bildschirms - nicht vor dem Fenster, Blickrichtung von oben nach unten.

Detaillierte Hinweise zu einem ergonomischen Arbeitsplatz findest du noch einmal separat.

## 3. Halte feste Arbeits- und Pausenzeiten ein

Auch wenn es schwerfällt: Setze dir jeden Tag eine feste Zeit, zu der du mit der Arbeit beginnst. Am besten orientierst du dich an deinen gewohnten Arbeitszeiten im Büro oder du vereinbarst eine „Kernarbeitszeit“ mit deinen Kollegen, in der alle erreichbar sind. Halte diese diszipliniert ein, da es dir hilft Routinen zu entwickeln und deine Aufgaben nicht den ganzen Tag vor dir her zu schieben.

Wichtig ist natürlich auch ein fest gesetzter Feierabend. Das spornt an, bis zum Ende fokussiert und konzentriert zu bleiben. Und nicht vergessen: Je früher du beginnst, desto früher hast du Feierabend.

So wie du deine Arbeitszeiten aus dem Büro übernimmst, solltest du das auch mit deinen Pausenzeiten machen. Eine lange Mittagspause hilft, sich zu entspannen und neue Energie für den Rest des Tages zu tanken. Um dann dem „Mittagstief“ vorzubeugen solltest du versuchen deine Mahlzeiten mit etwas Bewegung an der frischen Luft zu verbinden, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen. Oder wie wäre mit einer kurzen Einheit unseres [PausenExpress](#) nach dem Mittagessen?