

Der strukturierte Start in den Tag

1. Mach dich frisch

Den ganzen Tag in Pyjama zu verbringen, ist zwar gemütlich, kann aber die Arbeitsmotivation und -leistung mindern. Also raus aus dem Schlafanzug, mach dich frisch und benutze dein Lieblings-Parfum, sodass du dich gut und wohl fühlst. Das wird dir helfen, den Arbeitsmodus einzulegen und dich richtig zu fokussieren.

2. Sorge für gesunde Nervennahrung

Stelle dir bereits vorab einige gesunde Bürosnacks, wie bspw. Nüsse, Obst oder Gemüse bereit, falls du während der Arbeit etwas naschen möchtest und greife nicht immer auf Schokolade oder Gummibärchen zurück. Ein gesunder und langanhaltender sättigender Snack sind zum Beispiel selbst gemachte Müsliriegel (diese und andere sind unter [„Rezepte“](#) zu finden).

Auch eine Flasche Wasser sollte immer auf deinem Schreibtisch stehen, damit du nicht vergisst, über den Tag verteilt ausreichend zu trinken.

3. Erstelle To-Do-Listen für jeden Tag

Erstelle dir eine To-Do-Liste, um deinen Tag zu planen und zu strukturieren. Wichtig dabei ist, dass du dir nicht zu viel vornimmst und dich damit überforderst. Probiere es doch mal mit der Einteilung in „Must-Do's“ (Dinge, die Priorität haben und auf jeden Fall erledigt werden müssen) und „Can-Do's“ (Dinge, die nicht dringend bearbeitet werden müssen, aber einen Vorsprung für den nächsten Tag geben können).

Das Abhaken der einzelnen Aufgaben motiviert dich und du kannst messen, wie effektiv du arbeitest. Versuche außerdem komplizierte und unangenehme Aufgaben zuerst zu erledigen und Routineaufgaben am Schluss.

4. Lass dich nicht ablenken

Eine der größten Herausforderungen im Homeoffice sind die unzähligen Ablenkungen. Noch schnell was erledigen, den Einkauf zwischendurch machen, schnell Staubsaugen und schon ist der halbe Tag um. Verschiebe sie in den Feierabend und bringe bis dahin die nötige Selbstdisziplin auf.

Signalisiere auch deinen Familienmitgliedern/ Mitbewohner*innen/ Partner*in, dass du feste Arbeitszeiten hast und diese effektiv nutzen möchtest.

Ansonsten helfen bei einem unruhigen Arbeitsumfeld auch einfach Ohrstöpsel oder Kopfhörer mit entspannter Musik in den Ohren.