

Teamhacks & Hinweise

für das Arbeiten im Homeoffice

01. **Regelmäßige Bewegung und regelmäßiges Lüften** ist wichtig! Nicht nur die Bandscheibe und die Gesichtsfarbe wird es danken!

02. Das Smartphone **in den Grey-Modus** zu schalten, wirkt wahre Wunder, wenn man sich sonst gerne davon ablenken lässt. Einfach mal ausprobieren:

Grey-Mode iPhone

Grey-Mode Android

03. Es ist normal, dass wir uns auch ohne Störung nur ca. zwei Stunden am Stück auf eine Sache konzentrieren können. Danach nimmt sich das Gehirn ganz von alleine mindestens 15 Minuten Erholungszeit. Es ist daher wichtig, **sich Pausen auch zu gönnen**.

04. Auch im Homeoffice hilft **ein regelmäßiger Tagesablauf** dabei, gelassen zu bleiben und nicht den Durchblick zu verlieren.

05. Man sollte sich **nicht im Pyjama an den Schreibtisch** setzen - das gilt auch im Homeoffice.

06. Die **Couch oder das Bett** kann zwischendurch als Arbeitsplatz fungieren, ist aber kein Dauerzustand.

07. Wenn Kinder zu Hause sind, sollte man sich am besten am Abend vorher **mit dem Partner absprechen**, wann wer wichtige Telefonate oder Termine anstehen hat. So weiß jeder, wann er oder sie einspringen sollte in Sachen Kinderbetreuung.

08. Pausen müssen sein! Genau wie im normalen Büroalltag, sollten **Mittags- oder kurze Kaffeepausen** zu Ihrem Programm gehören. Per Videochat kann man diese Pausen auch mit Kollegen verbringen.

09. Die **Status-Einstellungen im Messenger** sollten dafür genutzt werden, um anderen zu signalisieren, wenn man nicht gestört werden möchte, in der Mittagspause ist oder wenn eine Störung vorhanden ist (Sie sich bspw. um Kinder oder Haustiere kümmern müssen).

10. Erstens kommt es immer anders und zweitens als man denkt. Es bringt nichts, streng mit sich selbst oder anderen zu sein. Alle müssen sich auf die neue Situation erst einmal einstellen, bevor es wieder rundlaufen kann. Und das Positive: Wahrscheinlich freuen wir uns alle bald so sehr auf das Büro wie lange nicht mehr! :)

Kontakt:

eva.stock@joufo.com

Jobufo
Working for you