

## Tipps für Mitarbeitende für gesundheitsförderliches Arbeiten im Home-Office

Kompetenz	Wirkung auf Gesundheit und Motivation	Beispielhaftes Verhalten
Selbstmanagement	Während im Büro eine Art «soziale Kontrolle» durch das Team besteht und wir dadurch bei einem «Hänger» auch von anderen motiviert werden, sind wir im Home-Office alleine auf uns gestellt. Der Antrieb muss von uns kommen. Das benötigt mehr <i>Energie!</i> Zudem kann dies <i>Druck</i> erzeugen, wenn wir merken, dass es nicht so rund läuft. Wir setzen uns meist selber unter Druck.	Ein strukturierter Tagesplan hilft. Was will ich bis Mittag geschafft haben? Was erledige ich am Nachmittag. Täglich soll dies formuliert werden. Das Belohnungsprinzip kann helfen: Es können Abmachungen mit anderen Teammitgliedern getroffen werden: Wenn wir das erledigt haben, telefonieren wir zusammen. Reduzieren der eigenen Erwartungen ist wichtig.
Abgrenzung	Zielorientiertes Arbeiten verleitet dazu, zu arbeiten bis das Ziel erreicht ist. Weil sich im Home-Office die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben noch mehr vermischen, kann dies auch zu einer Überlastung führen. Je nach Typ gelingt es, diese Grenze besser zu ziehen oder nicht.	Arbeiten können auch am nächsten Tag noch weitergeführt werden. Dabei hilft es, genau zu notieren, was noch getan werden muss. Äussere Faktoren können helfen, zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden (Kleidung, PC wegräumen, Handy abstellen, Zimmer wechseln, Mahlzeiten bewusst planen. → « <i>Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich esse, dann esse ich.</i> »
Medienkompetenz	Je besser wir die neuen Medien wie Videokonferenz, etc. anwenden können, desto mehr können wir uns auf die inhaltliche Tätigkeit konzentrieren und es kommt zu <i>weniger Störungen und Unterbrechungen</i> . Wir tanken mehr <i>Freude</i> und <i>Selbstvertrauen</i> .	Es gibt keine Fehler – wir können in dieser Krise noch mehr lernen als sonst. Alle dürfen lernen und das Gelernte weitergeben. Suchen von Unterstützung ist hilfreich. Wir müssen nicht alles selber lernen. Wissen austauschen!