

# Work-Life-Balance im Homeoffice

Im Homeoffice sind die Grenzen zwischen dem Berufs- und Privatleben verschwommen. Dies birgt das Risiko, sich nicht genügend von der Arbeit abgrenzen zu können. Das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen, tritt im Homeoffice häufiger auf und kann als belastend empfunden werden. Bereits mit kleinen Veränderungen im Alltag können Sie viel für Ihre Gesundheit tun.



## 1. Markieren Sie Ihre Homeoffice-Tage frühzeitig im Kalender

Tragen Sie Ihre Arbeitstage, die Sie im Homeoffice arbeiten, möglichst frühzeitig in Ihrem Outlook-Kalender ein. So wissen Ihre Arbeitskollegen/Arbeitskolleginnen und Ihre Führungsperson frühzeitig, dass Sie an diesem Tag nicht im Büro sind. Aufgaben, welche vor Ort durchgeführt werden müssen, können so besser geplant werden.

## 2. Schaffen Sie sich einen ruhigen Ort zum Arbeiten

Suchen Sie sich einen geeigneten Ort zuhause, der möglichst nur für das Arbeiten reserviert ist. Informieren Sie Familie oder Mitbewohner/Mitbewohnerinnen über Ihre Arbeitszeit im Homeoffice. Nicht gestört zu werden, ist wichtig für die Konzentration.

## 3. Machen Sie sich eine To-Do-Liste

Die Möglichkeit, am Abend nochmals schnell eine kleine Arbeitsaufgabe zu erledigen oder ein paar E-Mails zu beantworten, ist im Homeoffice einfach. Für die Abgrenzung von Berufs- und Privatleben ist dies jedoch nicht optimal. Planen Sie daher bewusst, welche Arbeiten Sie am Homeoffice-Tag erledigen wollen und wann Ihr Feierabend ist. Damit verringern Sie das Risiko zu lange zu arbeiten.

## 4. Vergessen Sie Ihre Pause nicht

Machen Sie auch im Homeoffice bewusst Ihre Pausen. Stehen Sie auf und verlassen Sie für einige Minuten Ihren Homeoffice-Arbeitsplatz. Lüften Sie Ihren Homeoffice-Arbeitsplatz mehrmals täglich gut durch. Gesunde Snacks wie beispielsweise Früchte gehören auch zuhause zur gesunden Zwischenverpflegung.

## 5. Trennen Sie Berufs- und Privatleben symbolisch

Ziehen Sie am Ende des Arbeitstages symbolisch eine Grenze zwischen Ihrem Arbeits- und Privatleben. Beispielsweise indem Sie die Arbeitsmittel wie Laptop in einer Tasche versorgen, einen Kleiderwechsel vornehmen oder einen kurzen Spaziergang machen.