

## Fünf Tipps, wie Sie und Ihr Team gut im Home-Office ankommen



Corona überrollt uns in allen Lebensbereichen und stellt uns vor viele Herausforderungen. Eine Herausforderung ist, dass plötzlich viele Teams, die vor Ort hervorragend zusammengearbeitet haben, nun ins Home-Office umziehen mussten. In den wenigsten Fällen konnte diese Maßnahme geordnet vorbereitet werden.

Ich habe für Sie fünf Tipps zusammengetragen, die leicht umsetzbar sind und Ihnen helfen diese ungewohnte Form der Zusammenarbeit ‚best practice‘ zu gestalten.

Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz zweckmäßig und schön ein!

Suchen Sie sich einen festen Platz für Ihre Arbeit zu Hause und richten Sie diesen ein. Wenn Sie Ihren Arbeitsplatz schon selbstverantwortlich gestalten können, machen Sie etwas daraus. Setzen Sie sich möglichst nicht an den Küchentisch auf einen Holzstuhl. Setzen Sie, soweit Ihnen das möglich ist, die Richtlinien für die Arbeitsplatzplatzgestaltung um.

„Gehen“ Sie zur Arbeit!

Wenn wir auf die Arbeit gehen, folgen wir einer bestimmten Struktur, die uns hilft, in den Arbeitsmodus zu kommen. Diese Struktur fehlt zunächst, wenn wir im Home-Office arbeiten. Übersetzen Sie Ihre Struktur für die Arbeit im Home-Office. Behalten Sie Ihren zeitlichen Rhythmus so weit wie möglich bei. Ziehen Sie sich ordentlich an und setzen sich nicht im Bademantel an den Arbeitsplatz. Wenn Sie vor der Arbeit gefrühstückt haben, tun Sie das auch jetzt. Wenn Sie einen kleinen Spaziergang hatten, weil Sie z.B. zur S-Bahn gelaufen sind, drehen Sie eine kleine Runde um die vier Ecken, bevor Sie mit der Arbeit anfangen. Kommen Sie an Ihrem Arbeitsplatz an! Setzen Sie sich bewusst einen Arbeitsbeginn, machen Pausen und auch Feierabend. Essen Sie nicht E-Mail lesend an Ihrem Arbeitsplatz, sondern gestalten Sie die Pausen als Zeiten zur Regeneration.

Ohne passendes technisches Equipment wird's schwer....

Sie sind hoffentlich mit allen technischen Mitteln gut ausgestattet? Die Minimalausstattung ist ein Telefon und ein PC oder Laptop, auf dem Sie alle für Ihre Arbeit notwendigen Programme und Zugriffe haben. Für die virtuelle Zusammenarbeit ist eine gemeinsame Plattform extrem hilfreich. Viele Teams haben bereits entsprechende Tools wie z.B. MS Teams, Slack oder Webex. Machen Sie sich mit der Technik vertraut, wenn Sie es nicht schon sind. Vielleicht gibt es in Ihrem Team jemanden, der sich besser auskennt. Teilen Sie Ihr Wissen um die Anwendungsmöglichkeiten in Ihrem Team. Für die uneingeschränkte Nutzung dieser Tools brauchen Sie eine schnelle und stabile Internetverbindung.

Bleiben Sie im Kontakt!

Wenn wir uns persönlich auf der Arbeit treffen, beschränkt sich unser Miteinander in der Regel nicht nur auf die Arbeit. Wir treffen uns in der Kaffeeküche und unterhalten uns auch über private Themen oder Themen, die nicht unmittelbar mit unserer Arbeit zu tun haben. Das zu tun, ist gerade in diesen Zeiten sehr wichtig. Nutzen Sie Telefon und Ihr virtuelles Tool nicht nur für den Arbeitskontext, sondern auch für ‚Socializing‘. Es kann sehr hilfreich sein, die persönliche Situation im Team zu teilen. ‚Meine Kinder sind zurzeit zu Hause ... es kann sein, dass man immer mal Kinderstimmen hört‘. Vielleicht ist es eine Idee, eine gemeinsame virtuelle Kaffeepause am Nachmittag zu machen? Denken Sie daran, dass Sie Ihren Kolleginnen und Kollegen bei Videoformaten auch Einblick in Ihre privaten Räumlichkeiten geben. Überlegen Sie sich also, welches Bild Sie abgeben wollen.

Die Balance halten

Es gibt Menschen, die weniger gut im Home-Office aufgehoben sind und dies freiwillig nie für sich in Anspruch nehmen würden. Das ist bewertungsneutral zu sehen. Diese Menschen wissen meist um Ihre Verhaltensmuster.

Es gibt zwei extreme Ausprägungen, die sich gegenüberstehen: Prokrastination und Selbstaussbeutung. Eine Schwierigkeit ist, sich im privaten Umfeld auf die Arbeit zu fokussieren. Plötzlich locken private Aufgaben. Mal schnell die Fenster putzen oder den Rasen mähen, weil das Wetter gerade so schön ist. Das andere Extrem ist, sich zeitlich und gedanklich vollständig von der Arbeit vereinnahmen zu lassen. Es gibt keine ordentlichen Pausenzeiten und keine geregelten Arbeitszeiten mehr. Wochenende und Feierabend sind nicht arbeitsfrei. Hier ist die Führungskraft gefragt, gemeinsam mit der Mitarbeiterin/Mitarbeiter Lösungen zu entwickeln.

Sie haben es längst bemerkt: das alles ist keine Raketentechnik und fast selbstverständlich. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Arbeit vom Home-Office aus und stehe für weitere Fragen rund um das Thema Arbeiten in virtuellen Teams sehr gerne zur Verfügung.

Rufen Sie mich unverbindlich an. Ich freue mich über Ihren Anruf.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

### **Mareike Totzek**

Beraterin & Coach

Solmische-Weiherstraße Nr. 11

63303 Dreieich

06103. 83 13 888

0163. 826 79 04

[info@mareike-totzek.de](mailto:info@mareike-totzek.de)

[www.mareike-totzek.de](http://www.mareike-totzek.de)

### **Mareike Totzek – Expertin für virtuelle Zusammenarbeit**

Aus der Praxis für die Praxis.

- 27 Jahre Konzerterfahrung
- Seit 1993 im Home-Office
- Langjährige Führungskraft eines internationalen, virtuellen Teams
- Selbständige systemische Beraterin, Trainerin und Coach mit langjähriger Erfahrung
- Für mich sind Online Formate im Coaching und in der Moderation alltäglich