



Was können Sie tun, damit Sie sich im Homeoffice wohlfühlen und effizient arbeiten? Unsere Checkliste verrät Ihnen, worauf Sie achten können, um effektiv im Homeoffice zu arbeiten und gleichzeitig Ihre Work-Life-Balance zu wahren.

- 1. Einen angenehmen Arbeitsplatz einrichten:** Finden Sie einen ruhigen und komfortablen Ort in Ihrem Zuhause, um zu arbeiten. Er sollte idealerweise frei von Ablenkungen sein. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Tageslicht haben und dass Ihr Arbeitsplatz bequem genug ist für längere Arbeitsphasen.
- 2. Einen klaren Arbeitszeitplan erstellen:** Legen Sie klare Arbeitszeiten fest und halten Sie sich an diesen Zeitplan. Das hilft, Überstunden zu vermeiden und Arbeit und Freizeit voneinander zu trennen.
- 3. Pausen nicht vernachlässigen:** Nehmen Sie regelmäßige Pausen, um sich zu erholen und sich zu bewegen. Nutzen Sie diese Zeit, um etwas zu trinken, zu dehnen oder einen kurzen Spaziergang zu machen.
- 4. Tägliche Aufgaben sorgfältig planen:** Erstellen Sie eine Liste Ihrer Aufgaben für den Tag und ordnen Sie diese nach Priorität. Das gibt Ihnen eine klare Struktur und hilft Ihnen, Ihre Aufgaben effizient zu erledigen.
- 5. Kommunikation aufrechterhalten:** Bleiben Sie in engem Kontakt mit Ihren Kollegen und Vorgesetzten über digitale Kommunikationsmittel. Setzen Sie klare Erwartungen für virtuelle Meetings und Zusammenarbeit.
- 6. Arbeitskleidung tragen:** Ziehen Sie sich morgens wie gewohnt an, als würden Sie ins Büro gehen. Das hilft, den Übergang vom Privat- in den Arbeitsmodus zu markieren.
- 7. Ablenkungen minimieren:** Identifizieren Sie mögliche Ablenkungen in Ihrem Homeoffice und versuchen Sie, diese zu minimieren. Dazu gehören auch Benachrichtigungen von sozialen Medien oder persönlichen Anrufen.
- 8. Grenzen setzen:** Schaffen Sie klare Grenzen zwischen Arbeitszeit und Freizeit, um Überarbeitung zu vermeiden. Wenn Ihre Arbeitszeit endet, schalten Sie den Computer aus und konzentrieren Sie sich auf persönliche Aktivitäten.
- 9. Regelmäßige Bewegung:** Integrieren Sie Bewegung in Ihren Tag, sei es durch Spaziergänge, Sport oder Dehnübungen. Das fördert die Gesundheit und verbessert die Produktivität.
- 10. Geräte überprüfen:** Stellen Sie sicher, dass Sie über die notwendigen Arbeitsgeräte und eine zuverlässige Internetverbindung verfügen, um Ihre Arbeit effizient zu erledigen. Sichern Sie regelmäßig Ihre Daten, um Verluste zu vermeiden.

