

3. Auf die richtige Haltung und Bewegung kommt es an – auch zu Hause

Trotz homeoffice sollte die Ergonomie nicht über Bord geworfen werden. Ein guter Stuhl und ein Bildschirm, der sich mit genügend Abstand platzieren lässt und nicht spiegelt, sind schon mal eine gute Grundausstattung. **Damit werden übrigens nicht nur langfristigen Beschwerden verringert, sondern auch raschere Auswirkungen** wie Verspannungen, Kopfschmerzen und Augenermüdung.

Folgende Übungen können dabei unterstützen:

- Übungen am Arbeitsplatz (separates Dokument)
- Heimübungen (separates Dokument)
- Augenübungen (separates Dokument)

4. Arbeitsorganisation – im Arbeitsflow

Auch wer zu Hause arbeitet tut gut daran sich zu strukturieren. So kommen wir besser voran und bleiben in Kontakt mit anderen, was wiederum motiviert.

- Setzen Sie sich Zeitpläne, Tagesziele und Meetings, um Ihren Tag zu strukturieren
- Machen Sie eine klar abgegrenzte Mittagspause
- Brauchen Sie eine andere Umgebung und Mittel, wenn Sie kreativ arbeiten, Konzentrationsarbeit gefragt ist oder ein Video-Call mit einem Kunden ansteht?
- Andere „nebenbei Erledigungen“ wie den Abwasch erledigen oder kochen gehören in die dafür definierten Zeiträume

5. Gedankliche Abgrenzung

Das Gehirn kann nicht NICHT denken – wenn Sie daher Mühe haben abzuschalten, kann es sinnvoll sein, folgendes zu beachten.

- Klar definieren, wenn die Arbeitszeit fertig ist und entsprechend das Notebook runterfahren und die Mails nicht mehr (z.B. über das Mobiltelefon) checken
- To Do- oder Done-Listen zu führen, kann dabei helfen Dinge abzulegen oder zu markieren, was man geschafft hat
- Aktiv den Kopf mit etwas anderem füllen – am besten mit einer Tätigkeit, von der Sie wissen, dass sie Ihre Aufmerksamkeit fesselt
- Rituale können helfen am Feierabend abzuschalten (z.B. Kleidung wechseln, einen kurzen Spaziergang machen)

6. Psychische Gesundheit

Die aktuellen Zeiten können stressig, verunsichernd bis hin zu beängstigend sein – und dann ist man je nachdem noch alleine zu Hause oder in einem vollen Familienhaushalt. **Fragen Sie sich daher regelmässig: wie geht es mir gerade und was brauche ich jetzt?**

Was können wir tun, um in dieser herausfordernden Zeit psychisch gesund bleiben?

- Reduzieren Sie die Dauerberieselung mit Neuigkeiten und entscheiden Sie sich für Ihre Informationsquellen > lieber 1-2 Dienste und die nur 1-2 Mal am Tag checken
- Wenn die Gedanken und Sorgen trotzdem Kreisen – befassen Sie sich mit etwas, das Sie vereinnahmt und ablenkt oder emotional aufstellt
- Wenn Sie Ängste haben sollten Sie diese bewusst zulassen und zu Ende denken; was macht mir genau Angst und wie stehen die Chancen, was kann man dann tun, auf wen kann ich zählen, welche rationalen Informationen stehen mir zur Verfügung?
- Die Angst ist total präsent? Schaffen Sie dem körperlichen Stresszustand Abhilfe und gehen Sie eine runde joggen / zügig spazieren, machen Sie Poweryoga oder Atemübungen
- Nehmen Sie Nicht-Veränderbares an und lenken Sie den Fokus auf das was getan werden kann; auf sich selbst acht geben, anderen helfen oder beistehen
- Die Entschleunigung annehmen und nutzen; LP Sammlung ausgraben, den Balkon frühlingsfertig machen, ausmisten, puzzeln, stundenlang am Telefon quasseln uvm.
- Bleiben Sie im Kontakt (aus der Distanz) und tauschen Sie sich mit verschiedenen Menschen aus, nicht nur mit den ebenfalls verängstigten oder betroffenen Personen in Ihrem Umfeld