

Tipps für Homeoffice und Selbstfürsorge der nw GmbH

Die nw GmbH möchte, dass Sie sich möglichst gesund und wohl fühlen in Ihrem Homeoffice. Deshalb haben wir – die nw GmbH – Ihnen hier unsere Tipps zusammengestellt.

Arbeitsplatz

Wählen Sie für Ihr Homeoffice einen Platz, an dem Sie ungestört und inspiriert arbeiten können. Dies gelingt am besten in einem separaten Raum. Es kann aber auch eine Ecke z.B. in der Stube sein oder vielleicht gefällt Ihnen ja der Esstisch mit der Aussicht auf den Wald oder die Berge besser. Wichtig ist, dass Sie sich an Ihrem Homeoffice-Platz wohl fühlen.

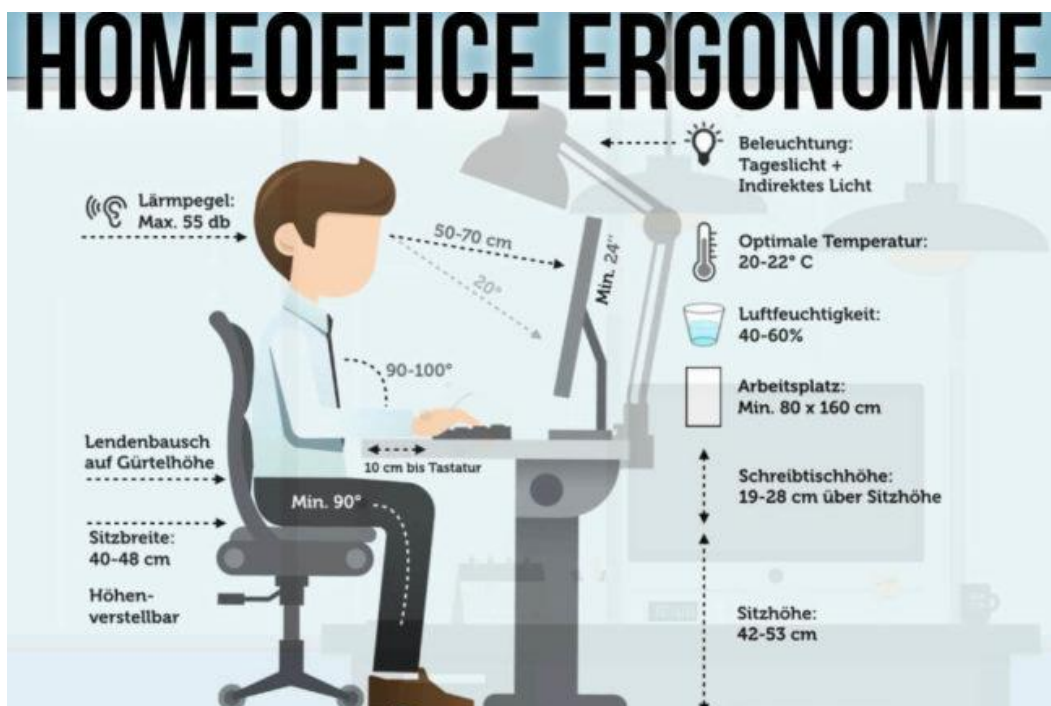
Tipps: Eine Ecke können Sie gut mit einer Stellwand abtrennen oder warum nicht mit einem kleinen Schränkchen (kann auch ein Harass sein) und darauf eine schöne Pflanze, Blume oder ein ansprechendes Bild platzieren? Richten Sie den Arbeitsplatz für Sie ansprechend ein, was immer Sie inspiriert und Ihnen Energie schenkt.

Nutzen Sie Ihre vorhandenen Möglichkeiten, um sich möglichst optimal einzurichten. Ideal wäre ein elektrisch höhenverstellbarer Schreibtisch. Doch die wenigsten werden dafür den Platz oder die Möglichkeit haben. **Tipps:** Warum nicht zwischendurch im Stehen an einer Kommode arbeiten oder das Bügelbrett zum Stehtisch umfunktionieren? Indem Sie Ihre Position regelmässig verändern, wechseln Sie zwischen den Belastungen. Ebenfalls wichtig sind ein guter Stuhl und die richtige Sitzposition.

Tipps: Der Kniewinkel beträgt zwischen 90 und 100 Grad, der Abstand von der Sitzfläche bis zur Kniekehle sollte zwei bis vier Finger breit sein.

Ein wichtiger Aspekt ist auch der Lichteinfall. Richten Sie sich einen hellen Arbeitsplatz ein. Stellen Sie den Bildschirm am besten seitlich zu einem Fenster und keinesfalls gegen das Fenster. Im Moment wird es abends noch früh dunkel. Besorgen Sie wenn möglich eine Bürotischlampe und platzieren Sie diese als Rechtshänder links vom Bildschirm (Linkshänder rechts vom Bildschirm), damit Sie sich selbst keinen Schatten beim Schreiben machen. Lassen Sie wegen den Augen zusätzlich auch noch ein Stimmungslicht im Hintergrund brennen.

Beispiel: Ergonomischer Arbeitsplatz (Bild von <https://karrierebibel.de/homeoffice>)



Arbeitseinstellung

Sehr wichtig für die richtige Arbeitseinstellung ist vor allem sich am Morgen bereitzumachen, wie wenn man ins Büro ginge. Wenn Sie sich unrasiert, ungeduscht und noch im Pyjama an den Computer setzen, werden Sie sich niemals bereit für die Arbeit fühlen. **Tipp:** Stehen Sie frühzeitig auf, geniessen Sie eine warme Dusche und kleiden Sie sich angemessen. Bereiten Sie sich ein ausgewogenes Frühstück zu und Sie werden sehen, wie fit und motiviert Sie in den Alltag starten. Was für ein Unterschied!

Frühstückstipp «Fit in den Tag»: Mischen Sie einfach diese Zutaten und schon haben Sie ein leckeres Frühstück, das Ihnen die nötigen Ballaststoffe und Energie liefert.

- 1 Banane (zerdrückt oder in Scheiben geschnitten)
- 1 Apfel (klein geschnitten)
- 80 g Magerquark
- 4 EL Haferflocken
- 2 EL Weizenkleie
- 1 Schuss Milch
- etwas Zimt

Kleiner Tipp gegen Müdigkeit: Aprikosen enthalten grössere Mengen Quercetin, das freie Radikale abfängt und die Produktion von Immunzellen unterstützt. Ihre Salicylsäure wirkt antibakteriell und kann Krankheitskeime abtöten. Getrocknete Aprikosen sind viermal wirkungsvoller. Schon drei Stück versorgen Sie mit Energie für zwei Stunden.

Mate-Tee (besonders beliebt in Argentinien) macht Sie nicht nur wach, sondern steigert auch Ihre Leistungsfähigkeit. Mate-Tee wirkt bis zu vier Stunden, also deutlich länger als Kaffee. Mate-Tee enthält die Vitamine A, B1, B2 und C sowie Antioxidantien. Er wirkt energiefördernd und hilft auch bei körperlichem Unwohlsein kleine Wunder.

Arbeitstag-Gestaltung

Überlegen Sie sich, wie Sie Ihren Tag zeitlich planen wollen und kommunizieren Sie dies mit Ihrem Arbeitgeber. So weiss er, wann Sie erreichbar sind und wann nicht. Setzen Sie sich realistische Tagesziele und gleichen Sie diese am Arbeits-Tagesende ab. Haben Sie Ihre Ziele erreicht? Bravo – Freuen Sie sich! Falls nicht, überlegen Sie woran es gelegen hat. Was kann ich verbessern? **Tipp:** Erstellen Sie sich einen Zeitplan. Wenn Sie Ihre Termine im Outlook koordinieren, dann tragen Sie dort auch Ihre privaten Termine ein. So haben Sie einen optimalen Überblick.

Pausen

Legen Sie Pausenzeiten fix fest und halten Sie diese ein. Wenn Sie die Pausenzeiten gerne vergessen, dann stellen Sie sich einen Wecker, der Sie daran erinnert.

Planen Sie die Pausen so, dass Sie sich kurz erholen können, aber nicht abgelenkt werden. Wenn Sie zu lange Pause machen, ist die Gefahr da, dass Sie sich anderen Aufgaben widmen: Oh, meine Wäsche sollte ich noch waschen und den Boden putzen und was kommt wohl im TV? Vermeiden Sie dies während den Arbeitszeiten.

Lüften Sie während den Pausen gut durch, denn frische Luft bringt frische Ideen.

Unser Körper ist auf Bewegung ausgelegt. Den ganzen Tag sitzen ist Gift für uns. Unterbrechen Sie längere Sitzphasen. **Tipp:**

- Führen Sie Ihre Telefonate im Stehen oder Gehen.
- Verzichten Sie auf einen Wasser- oder Teekrug. Stehen Sie regelmäßig auf, um sich ein Glas Wasser oder einen Tee zu holen.
- Versuchen Sie auf nur einem Fuß zu stehen, während Sie Ihren Kaffee zubereiten. Damit trainieren Sie Ihren Gleichgewichtssinn.
- Hüpfen Sie in den nächsten Raum, um etwas zu holen. Hüpfen macht glücklich. Unser Hirn verbindet dies mit unserer Kindheit.

Vier kleine Auflockerungsübungen:

1. Für die Wirbelsäule
Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie die Arme nach oben
Sie dürfen auch die Finger ineinander verschränken
Atmen Sie tief ein und strecken Sie beide Arme so weit wie möglich nach hinten
Strecken Sie sich ganz lang
Halten Sie diese Position ein paar Atemzüge lang und senken die Arme wieder
Wiederholen Sie diese Übung 5x
2. Für den Brustkorb
Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein
Strecken Sie Ihre Arme auf der Höhe Ihrer Schultern links und rechts aus
Drehen Sie Ihre Handflächen nach vorne und führen Sie Ihre Arme vorsichtig nach hinten, bis Sie eine leichte Dehnung spüren
Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, bevor Sie Ihre Arme wieder nach vorne bringen
Wiederholen Sie diese Übung 5x
3. Für den Nacken
Setzen Sie sich aufrecht hin
Neigen Sie den Kopf zu einer Seite, als würden Sie Ihr Ohr auf Ihre Schulter legen, bis Sie ein leichtes Ziehen spüren. Achtung ganz sanft
Um die Dehnung zu verstärken, können Sie den gegenüberliegenden Arm behutsam Richtung Boden strecken. Achtung immer ganz vorsichtig
Halten Sie diese Position einige Sekunden und wechseln Sie dann die Seite
Wiederholen Sie diese Übung 5x
4. Für die Augen
Richten Sie Ihren Blick aus dem Fenster und schauen Sie in die Ferne, ohne einen bestimmten Punkt zu fokussieren
Schließen Sie nun Ihre Augen und fahren mit geschlossenen Lidern eine Acht
Wechseln Sie nach einigen Wiederholungen die Richtung
Müde Augen lieben Wärme. Reiben Sie zum Abschluss Ihre Handflächen aneinander, bis sie warm werden, und legen Sie nun Ihre Hände sanft auf die geschlossenen Augenlider
Entspannen Sie so eine kurze Zeit



Teamarbeit und soziale Kontakte

Durch das Homeoffice sind die sozialen Kontakte eines jeden eingeschränkt. Dies kann ein Gefühl der Isolation verursachen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten dem entgegen zu wirken.

Fördern Sie den Teamgedanken - Tipps:

- Rufen Sie Ihre Arbeitskollegen zwischendurch an, anstatt alles per E-Mail zu regeln
- Vereinbaren Sie regelmässig Teammeetings via Videotelefonie
- Regelmässige Statusmeetings helfen zu sehen, wo jeder steht
- Warum nicht einmal die Woche eine virtuelle Kaffeepause oder einen Apéro mit allen Teammitgliedern veranstalten? Dies hilft sicherlich für einen guten Teamspirit.
- Wohnt jemand in der Nähe? Ein gemeinsamer Spaziergang in der Mittagspause an der frischen Luft, tut jedem gut. Natürlich sind dabei die Covid-Regeln nicht zu vergessen.

Feierabend

Machen Sie Feierabend und dehnen Sie Ihren Arbeitsalltag nicht regelmässig bis in die späten Abendstunden aus. Das ist schlecht für die Work-Life-Balance. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf und verstauen Sie so viel wie möglich in Schränke oder Schachteln. Schliesslich haben Sie nun Feierabend, wollen diesen geniessen und abschalten.

Tipp für den Abend: Treiben Sie Sport oder machen Sie einen Spaziergang an der frischen Luft. Dies trägt zur Gesundheit bei, Sie können besser abschalten und entspannt schlafen.

Wir vom Team der **nw GmbH** hoffen sehr, dass Ihnen unsere Tipps gefallen und weiterhelfen. Wir sind stark in der Organisations- und Persönlichkeitsentwicklung und erstellen Ihnen individuell zugeschnittene Workshops und Coachings. Wir freuen uns sehr auch in dieser speziellen Zeit für Sie da zu sein. Wir bieten unsere Dienstleistungen über alle Plattformen an und sind somit immer gerne für Sie da und erreichbar. Rufen Sie uns an T: 044 500 11 75 oder schreiben Sie uns eine e- mail nadine.waldvogel@nwgmbh.ch.

Sportliche Grüsse und bleiben Sie gesund – Ihr **nw GmbH**-Team