

Schnell-Test für Deine Homeoffice-Zufriedenheit

1. Mag ich meinen Homeoffice-Arbeitsplatz?

- Ja
- Nein

Wenn Nein:

Überlege, was Du tun kannst, um ihn angenehmer zu gestalten?

- ⇒ Lichtbedingungen
- ⇒ Temperaturanpassung
- ⇒ Gemütlichkeit verbessern (Bilder, Blumen, Fotos, pers. Gegenstände)
- ⇒ Büromöbel erneuern
- ⇒ Bessere Abgrenzung zur Wohnfläche

2. Passen meine Arbeits- und/ oder Pausenzeiten?

- Ja
- Nein

Wenn Nein:

- Schaffe eine verbindliche Arbeitszeitstruktur (Anfangszeit, Pausenzeiten, Endzeit) und kommuniziere diese mit Personen aus Deinem beruflichen und privaten Umfeld.
- Führe ein Zeiterfassungsinstrument, um ein realistisches Bild von Deiner Arbeitszeit zu bekommen.
- Etabliere eine Pausenroutine:
 - Bewege Dich
 - Verlasse den Bildschirm
 - Gehe nach draußen
 - Mach Dir Tee oder Kaffee
 - Pause ist Pause: keine Haus- oder Familienarbeit

3. Kann ich konzentriert und ohne Unterbrechungen in meinem Homeoffice arbeiten?

- Ja
- Nein

Wenn Nein:

- Kommuniziere klar an Dein Umfeld, dass Du jetzt arbeitest (geschlossene Tür, Schild, etc.)
- Halte Dich an Deine Arbeitszeitstruktur
- Stelle Dein Handy auf Flugmodus oder Benutze Konzentrations-Apps wie zum Beispiel Forrest, Focus Plant oder Focus Todo
- Schalte Festnetztelefon und Haustürklingel ab oder ignoriere sie als wärst Du im Büro

4. Bin ich glücklich mit meiner sozialen Einbindung in meinem Unternehmen?

- Ja
- Nein

Wenn Nein:

- Richte regelmäßige kurze jour fixe mit wichtigen Personen ein (FK, Kolleginnen und Kollegen, Kundinnen und Kunden, etc.)
- Verabrede Dich zu zeitlich begrenztem Plausch mit Kolleginnen und Kollegen bei einer Runde ums Haus oder mit einer Tasse Tee oder Kaffee auf der Couch
- Initiere kurze Daylies mit Deinen Teamkollegen und Teamkolleginnen (Was steht heute bei Euch an, Wie geht es Euch gerade, Wer braucht gerade Unterstützung?)

5. Nutze und genieße ich die Vorzüge meiner Homeofficearbeit bewusst?

- Ja
- Nein

Wenn Nein:

- a. Liste alle persönlichen Vorteile Deiner Homeofficearbeit auf einem DinA4 Blatt auf
- b. Markiere die Vorteile, die Du bereits gut nutzt und diese, die Du noch besser nutzen möchtest
- c. Erstelle einen konkreten Maßnahmenplan, um mehr Vorteile zu nutzen
- d. Überprüfe diesen Plan am Ende der Woche und passe ihn an.

Auswertung:

0 – 2 Ja-Kreuze: Da ist noch Luft nach oben – Nutze die Hinweise, um Deine Homeoffice-Situation zu verbessern oder frage Deinen Arbeitgeber, ob es die Möglichkeit gibt, in einem Büro zu arbeiten.

3 - 4 Ja-Kreuze: Du bist auf einem guten Weg – aber Du kannst die Homeoffice-Arbeit noch zufriedener gestalten. Gib Dich nicht zufrieden, sondern arbeite weiter an einem optimalen Arbeitsplatz.

5 Ja-Kreuze: Glückwunsch – Du hast einen super Homeoffice-Arbeitsplatz. Überprüfe regelmäßig einmal im Monat, ob die Punkte immer noch passen und steuere gegebenenfalls nach.

