

# 12 Tipps für ein **gesundes** und **erfolgreiches** Home Office



## EINEN GESUNDEN TAGESABLAUF EINRICHTEN

Von zu Hause aus arbeiten bedeutet nicht, dass Sie die ganze Zeit "online" sein müssen. Etablieren Sie Gewohnheiten, die Ihnen helfen, ein Normalitätsgefühl aufrecht zu erhalten.

**01**



**REGELMÄSSIGE ARBEITSZEITEN EINHALTEN. ÜBERSTUNDEN VERMEIDEN.**

**PRIORITÄTEN SETZEN.**

**02**

**ENTWICKELN SIE ROUTINEN.**

Morgens: Aufwachen, anziehen usw.  
Nachmittags: Spazieren gehen, Kaffee trinken usw.



**03**

**PLANEN SIE REGELMÄSSIGE PAUSEN EIN.**

Z. B. FÜR MITTAGESSEN/KAFFEE



**04**



**RICHTEN SIE EINEN FESTEN ARBEITSPLATZ EIN UND STELLEN SIE ENTSPRECHENDE GRUNDREGELN DAFÜR AUF.**

Z. B. Kinder sollen während der Arbeitszeit nicht stören.

## ACHTEN SIE AUF EINE GESUNDE LEBENSWEISE



Veränderungen der Arbeitsumgebung führen nicht selten zu Stress und Unsicherheiten. Ein gesunder Körper und Geist werden Sie in dieser Zeit leistungsfähig halten.

**05**

**BLEIBEN SIE AKTIV. ÜBEN SIE SPORT AUS, SO OFT ES GEHT.**



**07**

**HALTEN SIE EINEN FRÜHSTÜCKS-/MITTAGSPLAN EIN. LASSEN SIE KEINE MAHLZEIT AUSFALLEN.**



**06**

SCHREIBTISCH UND STUHL AUF EINE **OPTIMALE HÖHE** EINSTELLEN, UM EINE **GESUNDE KÖRPERHALTUNG** ZU GEWÄHRLEISTEN.



**08**

**BLEIBEN SIE POSITIV. WIR BEFINDEN UNS GEMEINSAM IN DIESER SITUATION.**



## BLEIBEN SIE MIT IHREM TEAM IN VERBINDUNG



Es passiert schnell, dass man sich im Home Office einsam fühlt. Halten Sie möglichst viel Kontakt mit Ihren Kollegen, um Ihre Motivation zu fördern.

**09**



**MELDEN SIE SICH HÄUFIG BEI IHREN KOLLEGEN. NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR KLEINE GESPRÄCHE ZWISCHENDRIN.**

**10**



**VERWENDEN SIE IN BESPRECHUNGEN DIE VIDEO-FUNKTION.**

**11**



**HALTEN SIE IHR TEAM ÜBER IHRE PRIORITÄTEN UND ARBEITSFortsCHRITTE AUF DEM LAUFENDEN. KOMMUNIZIEREN SIE GGF. ETWAS MEHR ALS GEWÖHNLICH.**

**12**



**STELLEN SIE SICHER, DASS SIE ÜBER ALLE HILFSMITTEL UND ZUGÄNGE VERFÜGEN, DIE FÜR DIE DURCHFÜHRUNG IHRER AUFGABEN ERFORDERLICH SIND.**