

Angesichts der Tatsache, dass derzeit viele Millionen Mitarbeiter von zuhause aus arbeiten, erläutert der Produktivitätsexperte Barnaby Lashbrooke, wie man seine Produktivität optimieren und gleichzeitig auf sein Wohlbefinden achten kann.

Angesichts der Covid-19-Pandemie arbeiten derzeit Millionen Menschen aus dem Home Office. Ein wesentlicher Vorteil der Heimarbeit liegt darin, dass man sich das Pendeln erspart. Aber auch Teleworking kann Probleme mit sich bringen. Im Folgenden erläutert Barnaby Lashbrooke, wie man seine Produktivität optimiert, keinen Koller bekommt und auf sein Wohlbefinden achtet:

„Wenn Sie im Moment zum ersten Mal von zuhause arbeiten, wird Ihnen vielleicht gerade bewusst, dass es Ihnen, obwohl Sie eigentlich schon immer davon geträumt hatten, von daheim zu arbeiten, gar nicht so leicht fällt, dabei so produktiv zu sein, wie Sie immer erwartet hatten“, sagt Barnaby.

„Insbesondere für Menschen mit eher kreativen als administrativen Aufgaben und für Menschen mit flexibleren Terminvorgaben kann es schwierig sein, so richtig in Schwung zu kommen. Denn zuhause gibt es einfach überall Ablenkung.“

Mit den nachfolgenden Tipps bleiben Sie motiviert und produktiv ...

1. Simulieren Sie das Pendeln

Die Vorstellung, direkt aus dem Bett an den Computer zu gehen, klingt vielleicht himmlisch, aber weder Ihr Körper noch Ihr Geist werden davon begeistert sein. Das Pendeln hat zwar wenige Vorteile, aber immerhin schnappen Sie dabei ein bisschen frische Luft, sehen die Sonne und betätigen sich körperlich. Genau aus diesem Grund simulieren geübte Teleworker das Pendeln: Sie bringen damit etwas Routine und körperliche Betätigung in den Beginn ihres Arbeitstags.

Wenn Sie dabei unnötigen Kontakt mit anderen vermeiden können, sollten Sie die Zeiten, zu denen Sie normalerweise Pendeln, für einen Spaziergang, zum Joggen oder zum Fahrradfahren nutzen. Als Alternative können Sie auch zuhause bei Online-Trainingsvideos mitmachen. Damit Sie nicht in Versuchung geraten, sich gehen zu lassen, sollten Sie Ihre Trainingskleidung bereits am Abend vorher zurechtlegen. Und wenn Sie aufstehen, sofort trainieren gehen - bevor Sie es sich anders überlegen können. Als zusätzlich Motivation behalten Sie im Hinterkopf, wie Sie sich nach dem Training fühlen – wacher, frischer und voller Energie.

2. Grenzen Sie Bereiche klar ab

Viele Teleworker deklarieren einen Bereich als „Büro“. Das muss kein ganzer Raum sein, eine Ecke reicht. Worauf es ankommt, ist die Trennung von Arbeit und Freizeit. Wenn Sie diese Trennung nicht schaffen, besteht immer die Versuchung, nach dem Abendessen noch ein bisschen weiterzuarbeiten. Um zuhause produktiv zu arbeiten, sollte man nicht nur Ablenkungen vermeiden, sondern auch mal Abschalten können. Wenn wir uns nicht ausruhen, sinkt die Produktivität langsam und am Ende kann es in Richtung Burnout gehen. Um die Grenze klar zu ziehen, wird empfohlen den Computer abends

auszuschalten. Dadurch wird das Weiterarbeiten erschwert.

3. Achten Sie darauf, ob Sie Dinge aufschieben

Bei der Arbeit sind redefreudige Kollegen die größte Ablenkung. Zuhause lenken einen eher die Wäsche, das Abwaschen oder vielleicht ein unordentliches Badezimmer ab. Manchem macht das Durcheinander nichts aus, aber vielen Menschen lässt Unordnung keine Ruhe. Viele brauchen einen aufgeräumten Schreibtisch, um produktiv zu sein. Aber das Aufräumen des Schreibtischs kann auch eine Möglichkeit sein, Dinge aufzuschieben.

Wenn wir das Badezimmer putzen, erfahren wir sofort ein Gefühl der Zufriedenheit. Allerdings überdecken wir damit unter Umständen ein gewisses Unbehagen, das uns dringende, unerledigte Arbeiten eventuell vermitteln. Sie stimmen mir wahrscheinlich zu, dass man nahezu überall arbeiten kann, wenn man durch eine knapp gesetzte Frist oder ein interessantes Projekt motiviert wird. Deshalb müssen wir lernen, es zu bemerken, wenn wir versuchen, uns um eine Aufgabe herumzudrücken.

Teilen Sie eine schwierige Aufgabe, vor der Sie sich drücken, in kleine, einfachere Häppchen. Dadurch sieht sie sofort weniger unüberwindbar aus. Und wenn Ihr Haus tatsächlich sehr unaufgeräumt ist, reservieren Sie doch einfach jeden Tag 30 Minuten für die Hausarbeit. Stellen Sie eine Stoppuhr und gehen Sie zurück an die Arbeit, wenn die Zeit abgelaufen ist.

4. Gestalten Sie Ihr Arbeitsumfeld produktiv

Gestalten Sie Ihr Arbeitsumfeld im Hinblick auf Produktivität. Studien zeigen, dass ein paar strategisch platzierte Topfpflanzen Leistung und Produktivität verbessern. Pflanzen reinigen nicht nur auf natürliche Weise die Luft. Ein bisschen Grünes um einen herum beruhigt und ist gut gegen Stress. Ihr Arbeitsplatz sollte auch gut ausgeleuchtet sein, damit Sie wach und frisch bleiben.

5. Nehmen Sie sich Zeit für ein gutes Gespräch

Wir sind gesellige Wesen. Auch der Introvertierteste braucht menschliche Gesellschaft. Nehmen Sie sich jeden Tag ein bisschen Zeit für einen Anruf bei einem Kollegen oder Freund und unterhalten Sie sich über etwas anderes als die Arbeit. Das gibt Ihnen neue Energie. Unterhaltungen über Skype und Whatsapp haben einfach nicht dieselbe Wirkung auf unser allgemeines Wohlbefinden.

Dieser Artikel wurde ursprünglich durch „[WorkinMind](#)“, einer Informationsplattform, die sich dem Zusammenhang zwischen gesunden Gebäuden und dem Wohlbefinden am Arbeitsplatz widmet, erstellt und veröffentlicht.

Sie möchten auf dem Laufenden bleiben?

Dann melden Sie sich für unseren Newsletter an und bleiben Sie informiert.