

# Homeoffice – Chancen und Risiken für Arbeitnehmer\*innen



**CIP** Heidemarie Cox  
Creative Individual Power

*Power auf Dauer!*

- **Berufliche Erfahrung**
- Freiberufliche Referentin im Gesundheitswesen
- Konzeptentwicklung und Durchführung von Fort- und Weiterbildungen Kommunikation und Prävention
- Mediationen Schwerpunkt Gesundheitswesen
- Tiergestütztes Coaching
- **Theoretischer Hintergrund**
- Studium der Sozialpädagogik - Abschluss Dipl. Sozialpädagogin
- Ausbildung zur Textilmustergestalterin
- Weiterbildung „Fachwirt im Gesundheits- und Sozialwesen“
- Wissenschaftliche Weiterbildung „Tiergestützten Therapie und Pädagogik“ Hochschule Niederrhein
- Qualifizierung (Train the Trainer) Schulungsleitung im Präventionsbereich zur Förderung der seelischen Gesundheit AOK Rheinland/Hamburg
- Qualifikation „Qualitätsbeauftragte“ – TÜV Rheinland
- Zertifikatsausbildung zur Mediatorin
- Fortbildung „Entspannungspädagogin/Therapeutin“
- Fortbildung „Theaterpädagogik in Schule“
- Weiterbildung zur Lehrerin für autogenes Training und progressive Muskelrelaxion
- **Privates**
- Jahrgang 1965  
Drei Kinder, drei Katzen, zwei Hunde  
Yoga, Wandern, Gärtnern



## Vorteile

- Arbeitsweg entfällt
- Weniger Störungen  
Kollegen/Großraumbüro
- Ungestörtes/konzentriertes  
Arbeiten
- Vereinbarkeit von Beruf und  
Privatleben



## Nachteile

- Mögliche Isolation
- Gefahr der Selbstausbeutung
- Weniger Kontakt zum  
Unternehmen
- Reduzierter Informationsfluss
- Selbstdisziplin nötig



# Ein paar Zahlen...

74 Prozent der Arbeitnehmer arbeiten im Homeoffice konzentrierter

67 Prozent der Arbeitnehmer bewältigen mehr Arbeit als zuvor

68 Prozent gaben an nervöser oder reizbarer zu sein (versus 53)

74 Prozent fühlten sich im vergangenen Jahr erschöpft (versus 66)

38 Prozent hatten Schwierigkeiten nach Feierabend „abzuschalten“ (versus 25)

34 Prozent der Arbeitnehmer arbeiten am Abend oder Wochenende (versus 3 Prozent)



**Individuelle  
Voraussetzungen**



- Gerne eigener Chef
- Gestaltet und führt
- Gute Selbstmotivation
- Prozessgestalter



- Führt Arbeitsaufträge motiviert und hingebungsvoll aus
- Braucht Kommunikation zur Motivation und Selbstbestätigung



**Anführer und Gestalter**

**Motivierter Ausfühler**

**Sozialer Emotionstyp**

**Analytischer Einzelarbeiter**

**Strukturierte Qualitätstyp**

**Kreativitätstyp**

**Kleine Typologie von Home-Office-Typen**



- Mitreißend und kommunikativ
- Begehrter Partner für Gespräche
- Top Arbeitsplatzausstattung



- Konzentrierte Arbeit im Homeoffice
  - Perfekte Infrastruktur
  - Gefahr von Überforderung
- Pausen Überstunden*

- Pflichtbewusst und Loyal
- Adrett auch Zuhause
- Genaue Einhaltung der Arbeitszeit
- Abgrenzung vom Arbeitsplatz wichtig



- Freigeist blüht auf
- Eigenständige Struktur
- Geringe Selbstdisziplin Gefahr von Chaos



# Persönliche Arbeitsplatzbedingungen Homeoffice – ja oder nein?

- Sie wollen Beruf und Privatleben flexibel gestalten ✓
- Sie können sich gut selbst organisieren ✓
- Sie verfügen über eine hohe Selbstmotivation ✓
- Sie gehen die Dinge aktiv an ✓
- Sie können Aufgaben zeitlich gut einschätzen ✓
- Sie können kontinuierlich an einer Lösung arbeiten ✓
- Sie können Nein sagen ✓
- Sie haben die Kompetenz Aufgaben selbstständig zu bearbeiten ✓
- Sie arbeiten gerne alleine ✓
- Sie haben die räumlichen Voraussetzungen Zuhause ✓
- Sie verfügen über die technischen Voraussetzungen ✓
- Ihre Familie/Partner unterstützen Sie in Ihrem Vorhaben- ✓





# Selbstorganisation

## Nicht Vergessen! Nicht Vergessen!

- Internetgeschwindigkeit
- Wer ist für Technik verantwortlich?
- Licht- und Lärmverhältnisse
- Arbeitsutensilien in der Nähe
- Abschließbare Aufbewahrung von Unterlagen

Arbeitszimmer

Ta



**CIP** Heidemarie Cox  
Creative Individual Power



Power auf Dauer!

# Selbstorganisation



**Arbeitsfreie Zonen schaffen**

**Kein Essen am Arbeitsplatz**

**Papierlos (digitaler Stift)**



**Ergonomischer Bürostuhl**



**Gymnastikball**



**Angenehmes Ambiente**

- Hintergrundbild
- Ordnergröße
- Shortcuts
- Maus-Bewegung
- Synchronisation mit der Cloud
- Kopfhörer (Geräuschunterdrückend)
- Mikrofon



**CIP** Heidemarie Cox  
Creative Individual Power

**Arbeitsplatzwechsel**

- Focus Konzentration  
Schreibtischarbeit
- Creative Bodenarbeit  
Teppich/Kissen/Matte
- Live Kommunikation  
Stehplatz Fenster, Regal...



*Power auf Dauer!*

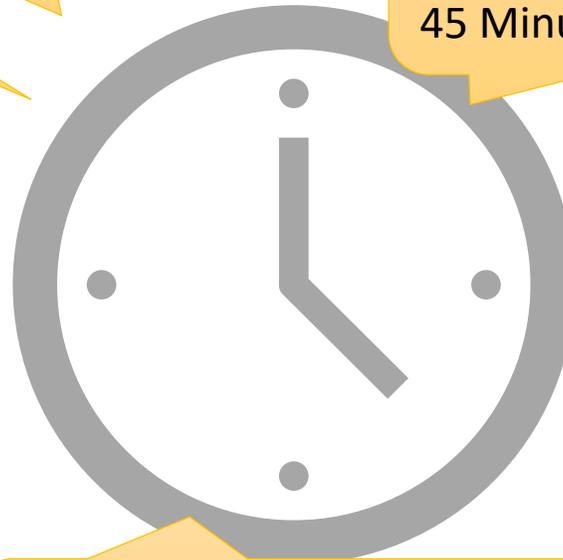
# Zeitmanagement

**Arbeitsfreie Zeit**  
kommunizieren

**60/40% Regel**

**Pausenplanung**  
Sushi Prinzip  
45 Minuten Regel

**Selbstexperiment**  
Früher aufstehen  
Abend/Nachtstunde



**Kernarbeitszeit=**  
Schnittmenge von:

- Persönlichem Arbeitsrhythmus
- Eigenem Biorhythmus
- Anwesenheit von Kontaktpersonen
- Private soziale Kontakte

**Kurz-mal-schnell-Falle**

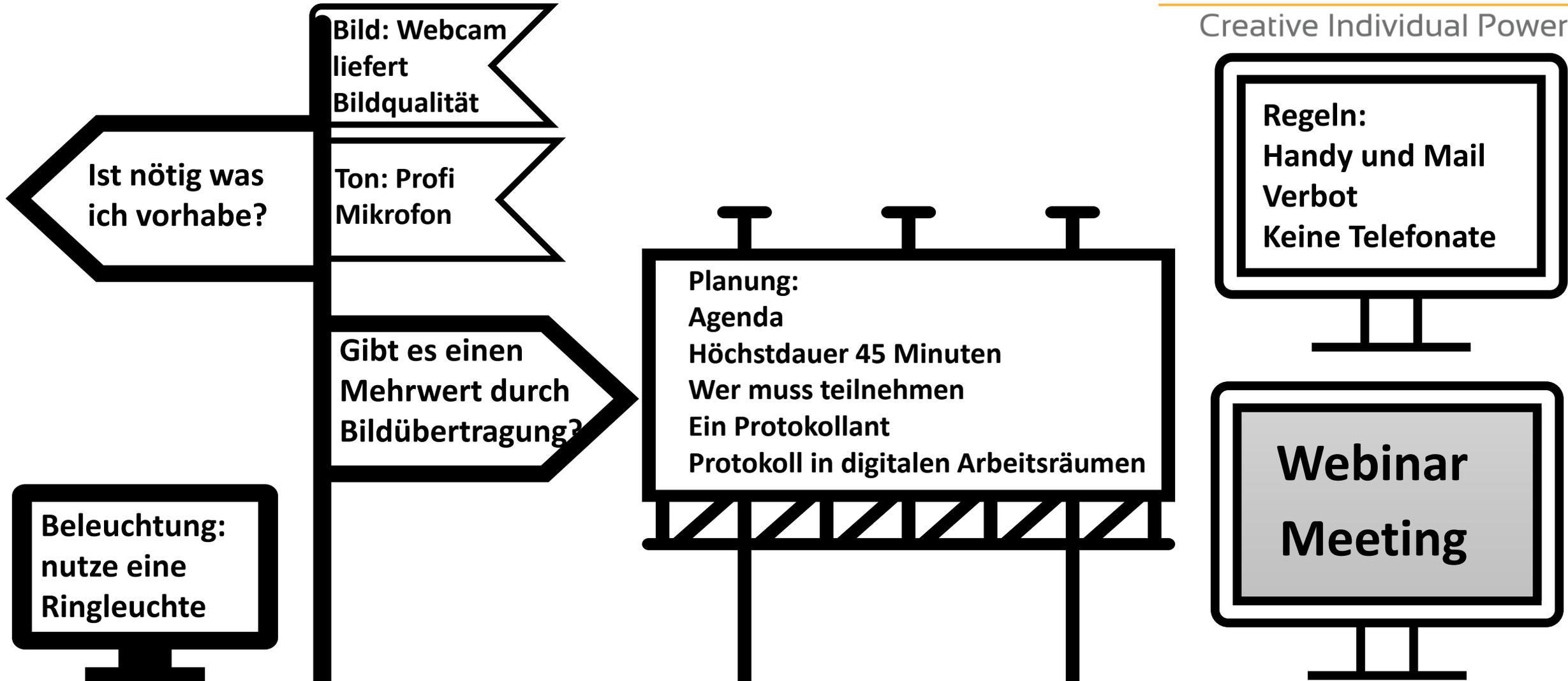
## Eisenhower Matrix

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Selbst erledigen	terminieren
Nicht wichtig	delegieren	Papierkorb

# Kommunikation am Bildschirm

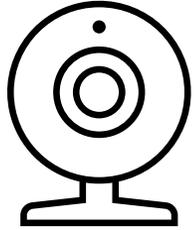


# Kommunikation am Bildschirm at Home



# Kommunikation am Bildschirm at Home

Desktop  
aufgeräumt!



**Blickwinkel**

Online Präsentation  
im Stehen

Tests sind  
Pflicht

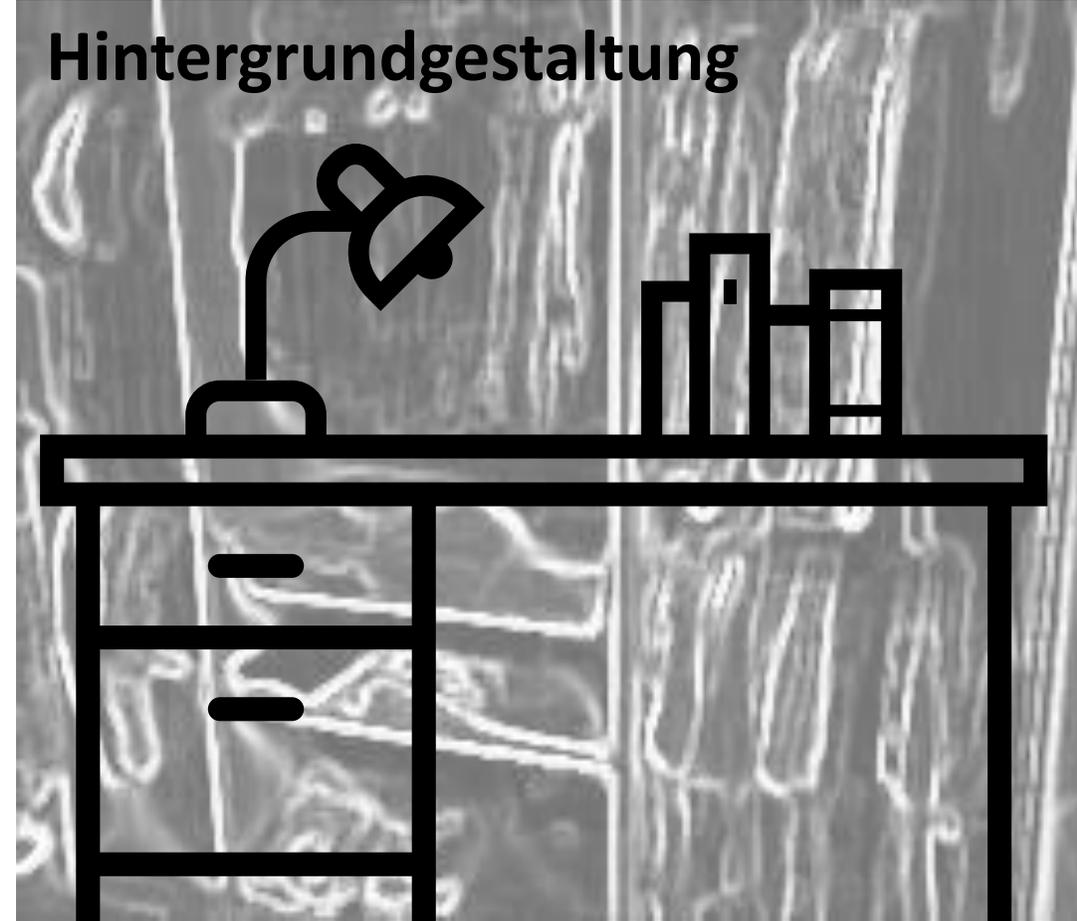
Knapp über oder  
unter Augenhöhe  
Leicht von der Seite

Schultern, Arme  
möglichst sichtbar

Stumm  
schalten!



## Hintergrundgestaltung



# Motivation am Bildschirm at Home

I am smart.  
I am blessed.  
I can do anything



„Ich bin ...,  
ich bin die Frau die...“

10 positive  
Sätze



Bildschirmhintergrund  
Positive Sätze

Glücksmomente  
auf den Tisch



Danke...



Jimmy Sax - No Man No Cry  
Playlist

Düfte...  
Booster fürs Gehirn



Belohnen, belohnen, belohnen...  
Banal, alt, hilft ...



# Tipps und Tricks zur Gesundheitsprävention



# Tipps und Tricks zur Gesundheitsprävention



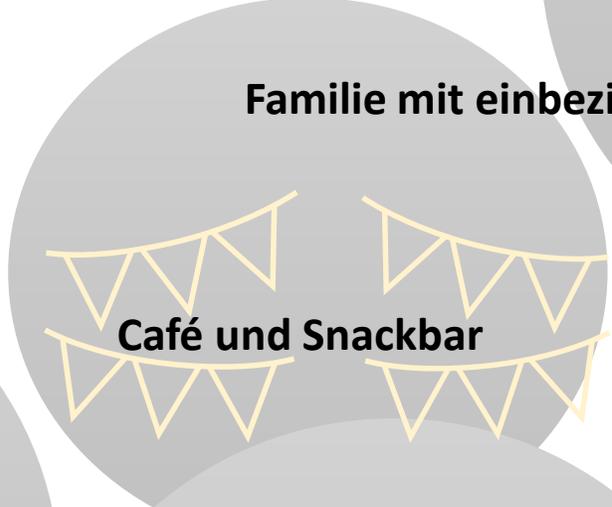
Rechtliche Aspekte klären  
Ergebnisorientiert arbeiten  
Fortschrittskontrolle



Offline starten  
E-Mail und Chat Öffnungszeiten festlegen

Sortenreiner-Power-Arbeitstag

Familie mit einbeziehen



Café und Snackbar



Essensplanung



Home-Workouts so oft wie möglich

...er auf Dauer!

**Haben Sie noch  
Fragen?**

**CIP** Heidemarie Cox  
Creative Individual Power



*Power auf Dauer!*



Ein Gewinner ist ein  
Träumer,  
Der niemals aufgibt.

Nelson Mandela