

LIVING

Hinweis für "Home Office": Verwechseln Sie es nicht mit der Arbeit

Die Zahl der Menschen, die aufgrund der Coronavirus-Epidemie zu Hause arbeiten müssen, nimmt zu. Wenn die Kinder aufgrund der Schließung der Schulen zu Hause sind, wird die Arbeit des "Home Office" immer schwieriger. Hier sind kompetente Ratschläge ...

Um die rasche Ausbreitung des neuen Coronavirus-Typs zu verhindern, begannen in vielen Ländern Hunderttausende von zu Hause aus zu arbeiten, anstatt im Büro. Dies ist eine neue Situation für Menschen, die sich seit Jahren an die Arbeit gewöhnt haben. Jürgen Kurz, einer der führenden deutschen Berater in der Büroorganisation, empfiehlt, "Privatleben und Arbeiten" für diejenigen, die das Haus als Büro nutzen müssen, vollständig zu trennen. Kurz erklärt, dass dies nicht sehr einfach sei, und dass das Risiko bestehe, „den Bürojob zu verlassen und mit der Hausarbeit zu beginnen“, wenn Geschirr oder ein Wäschekorb ins Auge fallen.

Kurz macht Vorschläge zur Unterscheidung zwischen Hausarbeit und Büroarbeit und betont, wie wichtig es ist, "Regeln zu setzen und Rituale zu schaffen". "Wechseln Sie Ihre Vorgesetzten, tragen Sie Schuhe, um zu Hause im Büro zu arbeiten", sagt Kurz und sagt, dass das Signal "bereit" an das Gehirn gesendet wird. Ebenso betont Kurz, dass es notwendig ist, den Arbeitstag genau zu beenden, und schlägt dazu vor, "die Oberseite des Arbeitstisches einzusammeln, den Papierstreu zu leeren oder spazieren zu gehen".

Das Setzen von Zielen ist wichtig

Kurz erklärt, dass es Faktoren gibt, die Menschen zu Hause ablenken können, und dass es wichtig ist, sich bei der Arbeit zu Hause einige Ziele zu setzen. Kurz schlägt vor, einen Job am Vortag zu beenden und sagt: "Konzentrieren Sie sich während der Arbeit auf dieses Projekt, wenn möglich, beenden Sie diese Arbeit an diesem Tag." Kurz erklärt, dass es notwendig ist, während der Arbeit zu Hause eine Pause einzulegen, und empfiehlt, mit Kollegen über Telefon oder Video zu kommunizieren, um "den Teamgeist zu schützen".



Was ist, wenn die Kinder zu Hause sind ...

Die Tatsache, dass Kinder aufgrund der Epidemie aufgrund der Epidemie zu Hause sind, ist ein anderes Problem für diejenigen, die zu Hause arbeiten. "Zu Hause ohne Kind zu arbeiten ist eine Herausforderung", sagt Frank Berzbach, Experte für Arbeitspsychologie. Die Arbeit mit dem Kind zu Hause ist jedoch je nach Alter äußerst problematisch.

Berzbach erinnert daran, dass besonders Vorschulkinder Pflege und Aufmerksamkeit benötigen, und erklärt, dass in diesem Fall "man zwei Jobs machen muss". Wenn beide Elternteile zu Hause sind, betont Berzbach, dass hierfür eine gute Organisation erforderlich ist.

EPDs, dpa / JD, UK

© Deutsche Welle auf Türkisch