

# Zu Hause arbeiten: Darauf kommt es an

## Die richtige Arbeitsplatzgestaltung

Arbeiten im Bett, auf dem Sofa oder im Garten? Klingt verlockend, doch der private Wohnbereich ist privat. Da ein eigenes Arbeitszimmer für viele nicht realisierbar ist, könnten Sie sich zumindest eine Ecke einrichten, die nur für die Arbeit gedacht ist. Versuchen Sie außerdem, Ihren Arbeitsplatz möglichst frei von Ablenkungen zu halten.



## Haltung bewahren

Im Jogginganzug oder Pyjama an den Schreibtisch? Lieber nicht.

Sich morgens so anzuziehen, als würde man gleich ins Büro gehen, hat zwei positive Effekte: Zum einen stimmt man sich auf die Arbeit ein. Zum anderen ist man für spontane Videochats mit den Kollegen gewappnet. Außerdem strahlt man mit der richtigen Kleidung mehr Selbstbewusstsein aus, das kann man sogar am Tonfall hören.



## Bewegung, Bewegung, Bewegung!

Auch wer im Homeoffice arbeitet, darf die Wohnung verlassen. Weil es gut für die Gesundheit ist, empfehlen wir, sich täglich mindestens eine Stunde zu bewegen: Laufen, Spazierengehen, Radfahren, Schwimmen, Yoga – alles, was Spaß macht, ist gut für den Körper und auch für die Psyche. Und mit den verschiedenen digitalen Gesundheitsangeboten der AOK fällt der Einstieg noch leichter. Findet die Sporteinheit im Freien statt, bildet der Körper durch das Sonnenlicht das für die Leistungsfähigkeit so wichtige Vitamin D.



## Arbeitszeit einteilen und Pausen machen

Um im Homeoffice eine gesunde Balance zwischen Privat- und Arbeitsleben zu erhalten, sollten Sie

- einen exakten Zeitpunkt festlegen, wann Sie den Computer an- und auch wieder ausschalten, und den Laptop oder das Handy nicht mit ins Bett nehmen,
- sich regelmäßig zu einer bestimmten Uhrzeit mit Freunden oder der Familie verabreden, etwa zu einem Spaziergang, zum Abendessen oder zum gemeinsamen Sport,
- die Arbeit immer wieder unterbrechen. Am besten stellen Sie sich einen Wecker, der Sie alle zwei Stunden dran erinnert, eine zehnmünütige Pause einzulegen.

## Auf die Ernährung achten

Eine Untersuchung der Bundesvereinigung der Deutschen Ernährungsindustrie zeigt, dass mit der Verbreitung von Homeoffice auch der Konsum von Fertigprodukten, allen voran Tiefkühlpizza, gestiegen ist. Die Folge: Viele Menschen legen an Gewicht zu. Das können Sie vermeiden:

- Bereiten Sie sich in der Mittagspause eine vollwertige Mahlzeit zu.
- Essen Sie nicht nebenbei am PC, sondern am Tisch – mit Zeit, Genuss und wenn möglich in Gesellschaft.
- Versuchen Sie, Zwischenmahlzeiten zu vermeiden oder den größten Heißhunger mit klein geschnittenem Obst und Gemüse statt Schokolade zu stillen.
- Wenn es doch mal etwas Süßes sein soll: in kleinen Mengen ganz bewusst genießen.

