EFFEKTIVES ARBEITEN IM HOMEOFFICE ? WAS BEACHTET WERDEN SOLLTE

Veröffentlicht am 24.01.2022 um 14:49 von Redaktion LeineBlitz

Seit der Corona-Pandemie ist die Anzahl von Menschen,
die im Homeoffice arbeiten, deutlich angestiegen. Das Arbeiten im Homeoffice wird außerdem als Trend für die Zukunft in einer digitalisierten Welt gesehen. Um im Homeoffice effektiv arbeiten zu können, sollten folgende Aspekte beachtet werden.

Ergonomischer Arbeitsplatz

Ein ergonomischer Arbeitsplatz schützt die eigene Gesundheit. Billige Schreibtischstühle und ein Mangel an Bewegung führen schnell zu Beschwerden wie Rückenschmerzen und eine Fehlhaltung kann die Hände auch beim Tippen belasten. Ein ergonomischer Bürostuhl, der in der Höhe verstellbar ist und beim längeren Sitzen nicht unbequem ist, kann viel ausmachen. Experten raten, beim Sitzen die Arme anzuwinkeln und die Unterarme im rechten Winkel leicht auf die Tischplatte zu legen. Aufrechtes Sitzen schont auch den Rücken.Viele Arbeitnehmer verwenden heute auch Steh-Schreibtische. Diese Schreibtische sollen gesünder sein und eine bessere Haltung ermöglichen. Wem langes Stehen schwerfällt, kann zwischen dem Sitzen und Stehen wechseln. Wichtig ist, dass der Stuhl, Monitor und Schreibtisch perfekt aufeinander abgestimmt sind. Auch auf das richtige Licht und die richtige Temperatur im Raum sollte geachetet werden. Langes Arbeiten kann die Augen belasten, weshalb Pausen helfen können, sie zu schützen. Ab und zu sollte daher der Blick vom Bildschirm abgewendet und die Augen stattdessen auf einen weiter entfernten Punkt im Raum gerichtet werden.**Kosten**
Es kann teuer sein, einen ergonomischen Arbeitsplatz im eigene Zuhause einzurichten. Daher ist es am besten, den Bedarf mit dem Arbeitgeber zu besprechen und zu überprüfen, ob die Firma Kosten dafür übernehmen kann. Manche Arbeitgeber stellen auch Möbel und Geräte zur Verfügung.

Bewegung

Bewegung kommt im Homeoffice oft zu kurz. Vor allem bei viel Arbeit passiert es leicht, dass man zu lange am Schreibtisch sitzt, ohne sich genügend zu bewegen. Bewegung ist aber deshalb so wichtig, da sie die eigene Gesundheit schützt. Pausen sind eine gute Zeit, um etwas aus dem Haus zu kommen. Selbst sehr kurze Pausen von 5 Minuten reichen aber manchmal, um in der Wohnung etwas herumzulaufen oder sich zu stretchen.

Sauberkeit

Der Arbeitsplatz sollte nicht nur aufgeräumt sein, sondern auch regelmäßig gesäubert und hygienisch gehalten werden. In einem aufgeräumten und sauberen Büro fühlt man sich wohl und kann effektiver arbeiten. Die folgenden Bereiche sollten dabei beachtet werden:Klassisches Putzen der Oberflächen, Böden und Wände - Feuchte Reinigungstücher und ein weiches Mikrofasertuch in der Schreibtischschublade können schnell bei Verschüttungen oder gegen Schmutz verwendet werden. Wattestäbchen reinigen die Rillen des Bildschirms und zwischen den Tasten einer Tastatur. Eine Arbeitsumgebung ist auch viel angenehmer, wenn der Boden sauber ist. Die regelmäßige Reinigung hilft bei der ungehinderten Arbeit. Regelmäßiges Entstauben von Computer, Monitor, Tastatur und Maus ? Bürogeräte verschmutzen schnell. Durch regelmäßige Reinigung kann es vermieden werden, dass sich allzu viel Schmutz festsetzt. Bestimmte Stellen an Laptops, Tastaturen etc. sind schwer zu erreichen und sollten mit möglichst wenig Feuchtigkeit gereinigt werden. Dafür eignet sich am besten die Verwendung von Druckluft, da hier kein Wasser eingesetzt wird und eine sorgfältige Reinigung möglich ist. Dies ist besonders geeignet für die Tastatur, in der sich viel Dreck und Staub sammelt.

Kleidung

Es wird empfohlen, sich auch im Homeoffice anzuziehen, ganz so als wäre man im Büro. Dies lässt einen in den

Arbeitsmodus schalten und erleichtert damit das effektive Arbeiten. Außerdem ist man so jederzeit bereit für unerwartete Videokonferenzen.

Ablenkungen minimieren

Ablenkungen und Störfaktoren können im Homeoffice extrem groß sein. Wenn möglich, sollte in einem separaten Zimmer gearbeitet werden. Zwar erscheint das Wohnzimmer, die Küche oder das Schlafzimmer manchmal praktisch, aber es ist besser, den Beruf von der Freizeit gedanklich zu trennen, um nach der Arbeit abschalten zu können.Sollte dies nicht möglich sein, ist es am besten, den Arbeitsbereich so gut wie möglich abzutrennen und immer wieder aufzuräumen. Smartphones sind eine große Ablenkung, weshalb sich manche Arbeitnehmer eine Strategie überlegen, wie z. B. das Handy außer Reichweite zu legen, sodass man nicht dort hingreifen kann. Familienmitglieder und Mitbewohner sind ein weitererer potentieller Störfaktor. Deshalb sollte klar kommuniziert und ggf. Regeln festgehalten werden, sodass man ungestört arbeiten kann.Die Arbeit im Homeoffice kann schön sein und eine bequeme Alternative zum Büro darstellen: Der fehlende Weg zur Arbeit, die unförmliche Umgebung oder auch die Möglichkeit, während Zoom-Besprechungen nebenbei schnell etwas zu googeln. Kein Wunder also, dass, laut einer Statista-Studie, Ende Januar 2021 etwa ein Viertel der teilnehmenden Arbeitnehmer (24 Prozent) vollständig oder überwiegend im Homeoffice arbeiteten. Die Vorteile des eigenen Büros zu Hause überwiegen oft die Nachteile, solange einige Dinge eingehalten werden, um wirklich effizient und produktiv arbeiten zu können.