



## Stressfrei zu Hause arbeiten

Nicht nur im Büro, auch zu Hause gilt: Nur wer gesund ist, ist auch arbeitsfähig. Psychische Gesundheit hilft uns, mit den Herausforderungen der Arbeit wie auch des Privatlebens gut umzugehen. Dabei gibt es viele Ansatzpunkte, um das eigene Wohlbefinden zu fördern. Da die Einflussfaktoren vielfältig sind und sich auch aus der Arbeit ergeben können, sind nicht nur die Mitarbeitenden selbst, sondern auch Arbeitgebende für die Gesundheit ihrer Beschäftigten verantwortlich.

### Was kann aber jede Einzelne/jeder Einzelne tun, um Stress, Ärger und Frust bei der Arbeit zu Hause zu vermeiden?

Die nachfolgenden Tipps sind wissenschaftlich erforschte und bewährte Verhaltensstrategien, um mit psychischen Belastungen gut umzugehen. Dennoch gilt: Jeder Mensch ist anders und lebt in einer anderen Situation. Daher müssen die Strategien nicht immer und nicht für jede/jeden gleichermaßen gut gelten. Wählen Sie die für Sie persönlich passenden Maßnahmen aus:



### Tipp 1: Trennung von Arbeit und Privatem

Zu Hause verschwimmen die Grenzen zwischen Arbeit und Privatem schneller, als es für unsere Gesundheit gut wäre. Mit kleinen Kniffen lässt sich dies verhindern:

Machen Sie sich morgens genauso fertig, als würden Sie ins Büro gehen, und wechseln Sie diese Kleidung nach der Arbeit wieder. Trennen Sie wenn möglich Ihren Arbeitsplatz von der restlichen Wohnung. **Laptop zuklappen, Tastatur umdrehen** oder andere Rituale beenden die Arbeit auch kognitiv und helfen beim Abschalten in der Freizeit.

...❖ Mehr Tipps dazu finden Sie im Homeoffice-Guide [„Gut vorbereitet für die Arbeit von zu Hause“](#).



## Tipp 2: Ruhe von der Hektik

Ist Ihre Arbeit von viel Kommunikation – vielen Telefonaten und Videokonferenzen – bestimmt? Erledigen Sie viele Dinge gleichzeitig und werden Sie mit vielen Informationen konfrontiert? Gerade im Homeoffice vergessen wir oftmals eine kleine Pause zwischen all den Terminen und To-dos.

**Hier hilft nur:** Ruhe ohne Ablenkung. Neben der Mittagspause ist es hilfreich, immer wieder kleinere Pausen (auch für die Augen) einzulegen, um durchzuatmen und dem Gehirn die Möglichkeit zu geben, wieder frisch weiterzuarbeiten.

...❖ Mehr Tipps zur Pausengestaltung finden Sie im Homeoffice-Guide unter dem Thema „Wer fleißig ist, braucht Pausen“.



## Tipp 3: Ablenkungen vermeiden

Sie versuchen konzentriert zu arbeiten, werden aber ständig durch Telefonate oder gar Mitbewohnerinnen und Mitbewohner unterbrochen?

Führen Sie **klare Regeln** zu Hause ein. Achten Sie auf eine störungsfreie Umgebung und kommunizieren Sie im Team, wenn Sie für eine Fokuszeit telefonisch nicht erreichbar sind.

...❖ Der Homeoffice-Guide „Arbeiten ohne Störungen und Unterbrechungen“ gibt Ihnen dazu wertvolle Tipps.



## Tipp 4: Psyche und Körper im Einklang

Unser Körper beeinflusst unsere psychische Gesundheit enorm. In einem fitten und ausgeglichenen Körper wohnt auch eine gelassene und frische Seele.

Bei Stress, Belastung und Ärgernissen hilft, gezielt den Körper und **Bewegung** ins Spiel zu bringen. Das müssen nicht immer große Sportaktivitäten sein, auch kleine Bewegungen haben große Wirkungen auf unser Wohlbefinden. Zudem ist die **Ernährung** ein wichtiger Baustein unserer Gesundheit.

...❖ Tipps für kleine Übungen finden Sie in den „Bewegung to go“-Karten der Unfallkasse Rheinland-Pfalz.

...❖ Das Thema Ernährung im Homeoffice beleuchtet der Homeoffice-Guide „Gesund ernähren“.



### Tipp 5: Wohlfühl-Arbeitsplatz

Auch zu Hause gilt: Die Umgebung, in der wir arbeiten, hat einen Einfluss auf unsere Stimmung.

Richten Sie Ihren Arbeitsplatz zu Hause möglichst ergonomisch ein. Ebenso wichtig ist eine Umgebung, in der Sie sich wohl und motiviert fühlen. Das kann eine schöne **Zimmerpflanze**, ein **Wandbild** oder der **motivierende Spruch** für den Arbeitsbeginn auf der Pinnwand sein.

...🔗 **Weiterführende Informationen zur Ergonomie** finden Sie im Homeoffice-Guide unter dem Thema: „Ergonomie und Rückengesundheit“.



### Tipp 6: Auf soziale Beziehungen setzen

Wussten Sie, dass soziale Beziehungen einen großen Einfluss auf unsere psychische Gesundheit haben?

Halten Sie den Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen durch Telefonate oder Videokonferenzen. Das hilft nicht nur der Stimmung, sondern kann Sie auch bei Ihrer Arbeit unterstützen. Bieten Sie umgekehrt auch anderen Ihre **Unterstützung** an. Helfen steigert das Wohlbefinden enorm, und von der Einsamkeit bei der Arbeit zu Hause ist nichts mehr zu spüren.



### Tipp 7: Gefühle entspannt angehen

Negative Gefühle wie Ängste, Überforderung oder Frust sind normal und können bei anspruchsvollen Tätigkeiten vorkommen. Versuchen Sie, die Gefühle wahrzunehmen, sie zu akzeptieren, und finden Sie Ihre beste Bewältigungsstrategie.

Das kann der **Spaziergang um den Block**, eine **Entspannungseinheit mit Musik** oder ein **Gespräch mit einer Vertrauensperson** sein. Kleine Erinnerungen zur Entspannung am Arbeitsplatz helfen dabei, nicht zu vergessen, immer wieder zur inneren Ruhe zurückzukehren.





### Tipp 8: Arbeit strukturiert erledigen

Verzetteln Sie sich häufig bei all den Aufgaben, die anstehen, und wissen nicht, wo Sie beginnen sollen?

Ein **Aufgaben- und Zeitplan** hilft, in dem Sie Ihre Ziele für den Tag oder die Woche definieren.

...❖ Nützliche Methoden insbesondere zum Thema Priorisierung finden Sie im Homeoffice-Guide „Gutes Selbstmanagement für mehr Gesundheit“.



### Tipp 9: Perfekt ist noch lange nicht gut

Wenn wir große Freiheiten bei der Arbeit zu Hause haben, können wir dazu neigen, mehr zu arbeiten, als es gut wäre. Das Ergebnis ist nie gut genug, und es findet sich immer noch etwas zu tun.

**Achtung:** Langfristig kann diese sogenannte „interessierte Selbstgefährdung“ zu Burn-out oder anderen gesundheitlichen Erkrankungen führen. Bemerken Sie diese Tendenz bei sich, sollten Sie die Tipps an dieser Stelle stärker berücksichtigen und in Ihren Plan miteinbeziehen.

Kommen Sie alleine nicht weiter? Tauschen Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzten aus. Häufig kennen andere das Problem und haben gute Tipps. Auch externe Beratung kann hilfreich sein. Denn was nützt Perfektion, wenn Sie auf Dauer nicht arbeitsfähig sind?

”

*Hier noch ein Detail, da noch eine Verbesserung und ach, da kann man noch schnell die E-Mail versenden!*

“

...❖ Wichtige Informationen zum Thema Arbeitszeiten im Homeoffice gibt der Homeoffice-Guide „Heute schon gestempelt? Arbeitszeiten im Blick!“.



### Tipp 10: Humor beeinflusst die Stimmung positiv!



Haben Sie fachliche Fragen?

...❖ Fachbereich „Gesundheit, Kultur und Arbeitsfähigkeit“

...❖ E-Mail: [gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de](mailto:gesundheit-im-betrieb@ukrlp.de) ...❖ Telefon: 0 26 32 / 9 60- 16 30

