

6 TIPPS FÜR DEIN HOMEOFFICE

um positiv und motiviert zu bleiben

FINDE DEINEN ARBEITSMODUS

Gestalte deinen Arbeitstag nach deiner inneren Uhr und deinen individuellen Bedürfnissen. Mach dir einen Tagesplan und passe deine Routinen an.

SCHAFFE DIR EINEN FIXEN ARBEITSBEREICH

Richte dir einen Ort zum Arbeiten ein an dem du dich wohlfühlst. Ein fixer Arbeitsplatz hilft dir Arbeit und Freizeit besser zu trennen.

KLEIDE DICH FÜR DEINE ARBEIT

Kleide dich annähernd so als ob du ins Büro gehen würdest. Das hebt deine Arbeitsmotivation und Produktivität. Es muss ja kein Anzug oder Kostüm sein ;)

GÖNNE DIR AUSZEITEN

Mache regelmäßige Pausen. Unser Gehirn braucht Regenerationsphasen. 5-10 Minuten jede Stunde sind optimal. Halte auch eine Mittagspause ein.

SOZIALE NÄHE

Soziale Nähe trotz physischer Distanz. Bleib mit deinen Kollegen Online in Kontakt. Schafft neue Rituale wie z.B. gemeinsame Online-Mittagspause oder Online-Teeküche.

GIB GUT AUF DICH ACHT

Selbstfürsorge und Selbstmotivation sind wichtige Themen - besonders im Homeoffice. Frag dich täglich: Was habe ich mir heute schon Gutes getan?

UND NICHT VERGESSEN: NIEMAND IST PERFEKT!

Es darf Durchhänger und Tage geben, wo dir deine Arbeit nicht so gut von der Hand geht. Das ist okay.

