

- Telefonieren im Stehen
- bewusst in die Ferne schauen
- lüften

Bewusst den Zeitgewinn durch den Wegfall des Anfahrtsweges genießen (Zeitung lesen, Entspannungsübungen, Getränk genießen)

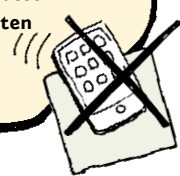
Feste Aufstehzeit mit Morgenritual



Geistig abschalten und Feierabend genießen!

Abschalten aller Arbeitsgeräte nach Feierabend

PC, Laptop, Handy etc. bewusst weglegen oder stumm schalten



Zeit- und Bewegungskonto

Wie viel Zeit sparen Sie im Homeoffice durch den Wegfall des Arbeitswegs pro Tag?

Minuten

Bewegen Sie sich dadurch weniger?

Ja Nein

Was fällt weg?

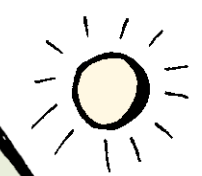
Minuten Weg zum Auto Minuten Fahrrad fahren
 Minuten Weg zu öffentl. Verkehrsmitteln Minuten zu Fuß gehen

Feste Mittagspause ohne Ablenkung durch Arbeit

- E-Mail Benachrichtigungs-Ton in den Pausen ausschalten
- in der Mittagspause selbst kochen
- Gassi gehen mit und ohne Hund

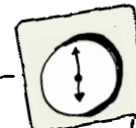


Mein Tag im Homeoffice



Feste Zeit für Feierabend

Bei Feierabend den Arbeitsplatz verlassen



Fragen an mich selbst

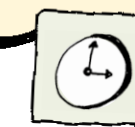
- Was brauche ich, um gut im Homeoffice arbeiten zu können?
- Wie kann ich meine technische Ausstattung (Hardware, Software) für meine Bedürfnisse optimieren?
- Wie kann ich die Kommunikation mit den Kolleginnen und Kollegen und den Vorgesetzten gewährleisten?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich entspannt sitze und mich zwischendurch bewege?
- Wie kann ich dafür sorgen, dass ich bei Videokonferenzen einen professionellen Eindruck mache (z.B. Kleidung wie im Büro, neutralen Hintergrund wählen, Geräuschkulisse minimieren)?

- Aufstehen und strecken
- Arbeitsort wechseln (Texte lesen im Stehen oder auf dem Sofa)
- lüften



Kaffee- und/oder Bewegungspause

- Nichtraucherpause
- Tageslichtpause
- Entspannungs- und oder Bewegungsübung
- Virtuelle Kaffeepause mit den Kollegen



- Entspannungsübungen
- Musik hören



- Bewusstes Trennen von beruflichen und privaten Dingen
- Feierabendspaziergang
- zu Fuß oder mit dem Rad einkaufen gehen

