



Achtsam im Homeoffice

Thorsten Saathoff

Wir haben schon viel über Achtsamkeit auf Messen, am Arbeitsplatz in der Firma, im Umgang mit den Kollegen und Mitarbeitern und in Organisationen gelesen. Eine Arbeitssituation habe ich bisher jedoch noch gar nicht berücksichtigt. Ich meine die Möglichkeit, von zuhause aus zu arbeiten, das Homeoffice.

Homeoffice ist in der Corona-Krise für viele zum täglichen Arbeitsplatz geworden. Welche Möglichkeiten die mobile Arbeit bietet und welche Risiken entstehen, erforscht die Hans-Böckler-Stiftung bereits seit vielen Jahren. 2023 möchten 75-80 Prozent der Beschäftigten, die das Arbeiten zuhause in Corona-Zeiten kennengelernt haben, weiterhin wenigstens teilweise im Homeoffice tätig sein. Der Anteil der Beschäftigten, die angeben, ihnen sei die Tren-

nung zwischen Arbeit und Privatleben und die Zusammenarbeit mit Kolleginnen und Kollegen wichtig, ist erheblich gesunken.

Das gibt mir zu denken. Leben wir Menschen nicht auch von den unterschiedlichsten sozialen Kontakten? Bei aller Diskussion sollte man erst einmal betrachten, wer überhaupt für ein hybrides Arbeiten oder für das Homeoffice infrage kommt. Kann ein Drucker an der Maschine vom Homeoffice arbeiten? Sicher (momentan) noch nicht.

Fast ein Viertel aller Erwerbstätigen arbeitet von zuhause

Laut dem Statistischen Bundesamt arbeiteten 2022 24,2% aller Erwerbstätigen in Deutschland von zuhause aus. Der Anteil hat sich gegenüber dem Vor-Corona-Niveau fast verdoppelt. Ein Trend, der sich festigt und mittlerweile ein fester Bestandteil in unserer Arbeitswelt wird. Die Mehrzahl (54%) der Arbeitgeber/innen erklärt, ihre Teams arbeiteten im Homeoffice produktiver als im Büro (2021: 38%). Der Anteil der Arbeitnehmenden, die ihre Leistungen am Heimarbeitsplatz als produktiver bewerten, steigt auf 41% (2021: 30%) laut einer Studie von PWC.

Aber hat dies wirklich nur Vorteile? Ist der Arbeitsplatz nicht auch ein Kommunikationsort, bei dem viele Ideen und Lösungen in der „Kaffeeküche“ entstehen und Informationen weitergegeben werden? Geben uns die sozialen Kontakte auf der Arbeit nicht auch das ein oder andere Mal einen Perspektivwechsel?

Zu den größten Herausforderungen im Homeoffice zählen die Ablenkung in der häuslichen Umgebung und häusliche oder familiäre Verpflichtungen, beispielsweise die Kinder aus dem Kindergarten holen oder gerade mal schnell einkaufen gehen.

Weiterhin werden Probleme beim Informationsaustausch, Datenzugriff und die Zusammenarbeit im Team als Grund für geringere Produktivität genannt. Für mich kommt noch eine weitere Gefahr hinzu. Die Trennung von Arbeit und Privatleben. Immer mehr verschmilzt das Arbeitsumfeld mit

dem privaten Umfeld, dieses nennt man „Work-Life-Blending“.

Klare Trennlinien existieren nicht mehr

Work-Life-Blending bedeutet „Arbeits-und-Lebens-Vermischung“ und beschreibt eine Verschmelzung des Privatlebens mit der Arbeitswelt. Ehemals klare Trennlinien zwischen Beruf und Freizeit existieren nicht mehr. In Zeiten des Homeoffice fällt es vielen Menschen schwer, überhaupt noch von der Arbeit abzuschalten und zu entspannen, da die räumliche Trennung wegfällt. Noch mal schnell die Email nach dem Abendessen und vor der Tagesschau beantworten sowie der Druck der ständigen Erreichbarkeit.

Nun komme ich wieder zum Thema Achtsamkeit. Nach Jon Kabat-Zinn bedeutet Achtsamkeit, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein. Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick. Diese Art der Aufmerksamkeit fördert die Klarheit



sowie die Fähigkeit, die (Arbeits) Realität des gegenwärtigen Augenblicks wahrzunehmen. Sie ist vorteilhaft für unsere Arbeitsleistung wie auch für unsere Regeneration und Resilienz. Diese innere Haltung der Achtsamkeit kann uns im Homeoffice unterstützen.

Sie können Achtsamkeit ganz einfach in Ihrem Homeoffice praktizieren. Die Autorin Maria Gonzalez rät zur „Micro Meditation“. Dabei sollten Sie bis zu drei Minuten lang konzentriert atmen und Ihren Atem genau beobachten: Ist er flach oder tief? Hebt sich der Bauch oder beugen sich die Schultern? Anschließend gilt es, gezielt in den

Bauch hineinzuatmen. Zweibis viermal am Tag praktiziert – beispielsweise vor einem Teams-Meeting oder in der „Kurzpause“ – bewirkt diese Übung eine erhöhte Konzentration und innere Ruhe.

Wenn der Arbeitstag hinter Ihnen liegt, sollten Sie einen bewussten Abschluss haben. Laptop herunterfahren, die letzte E-Mail absenden und symbolisch den Stift aus der Hand legen. Trennen Sie die Arbeit vom Privaten und begeben Sie sich nicht in das oben genannte „Work-Life-Blending“. „Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“ Einfach mal machen. □

Thorsten Saathoff,

Techniker, Betriebswirt und Coach. Seit über 30 Jahren in der Grafischen Industrie und Geschäftsführer der Nilpeter GmbH.



Weitere Informationen:

<https://www.managermagazin.de/harvard/selbstmanagement/resilienz-und-mindfulness-im-homeoffice-achtsam-bleiben-wie-geht-das-a-a2920ddc-f2c7-4640-bf10-d0976009135f>



<https://mindfulmind.ch/home-office-und-achtsamkeit/>



Tipps für ein achtsames Homeoffice

- Starten Sie den Arbeitstag mit einer kleinen Atemübung und lüften Sie das Arbeitszimmer am Morgen gut. Lüften hinterlässt wertvollen Sauerstoff und Frische und gibt Ihnen Energie.
- Halten Sie während der Arbeit öfter mal inne. Nehmen Sie wahr was gerade im Moment, im Körper und im Geist passiert. Dies führt zu bewusstem Denken und Handeln und signalisiert Ihnen negative Gedanken frühzeitig.
- Kommunizieren Sie achtsam mit Kollegen und Kunden und schenken Sie Ihnen die volle Aufmerksamkeit. Informationsverlust durch unkonzentriertes Zuhören kann fatale Folgen für Sie und das Unternehmen haben und bedeutet im besten Fall noch einmal nachfragen und im schlimmsten Fall Fehler korrigieren zu müssen.
- Disziplinieren Sie sich zu Monotasking anstatt Multitasking. Dies kann Konzentration und Produktivität unterstützen. Wenn Sie im Teams-Meeting mit den Kollegen sind, keine Einkäufe auf Amazon oder noch mal schnell nebenbei die E-Mails checken.
- Planen Sie kleine regelmäßige Pausen ein, bei denen Sie im Idealfall Ihren Arbeitsplatz verlassen. Dies kann ein Gang zur Kaffeemaschine sein oder auch „nur“ eine kurze Dehnübung. Nach Anspannung sollte Entspannung folgen.
- Machen Sie eine fest geplante Mittagspause außerhalb des Arbeitsumfeldes. Nehmen Sie sich Zeit bewusst zu essen und vielleicht, wenn es die Zeit zulässt, einen kurzen Spaziergang zu machen, um neue Energie zu tanken.