



HOME, SWEET HOMEOFFICE!

Jeder fünfte Beschäftigte würde gern
regelmäßig von zu Hause aus arbeiten. Sie gehören dazu?
Unsere Autorin weiß, worauf Sie achten müssen

TEXT — DORIS EHRHARDT

A

Als Arbeitsbiene 4.0 malte ich mir einen Tag im Homeoffice so aus: vormittags lässig fünfmal mehr Aufgaben wegputzen als in der Firma, zwischendurch Wäsche aufhängen, mittags etwas Gutes kochen, nachmittags kurz was besorgen und dann ohne Störung konzentriert weiterklotzen, sodass bis spätestens 18 Uhr alles bestens erledigt ist. Im realen Homeoffice klatschte ich dann einige Male gegen die Scheibe meiner Illusionen – bis ich mich neu organisierte.

Die süßesten Vorstellungen vom Arbeiten zu Hause machen sich die, die es nicht praktizieren. Misstrauische Vorgesetzte zum Beispiel befürchten Dolce Vita. Obwohl Studien belegen, dass die meisten Homeworker produktiver, kreativer, zufriedener, loyaler und motivierter sind als jene, die ihren Beruf ausschließlich im Büro ausüben. Klar, selbstbestimmt zu arbeiten ist nicht für jeden und nicht jederzeit ideal. Aber wer ein Faible für Selbstverantwortung und Struktur hat, dem wird es gefallen.

ABSPRACHEN SIND DIE HALBE MIETE
Homeoffice ist in Ihrem Büro kein Schimpfwort? Glückwunsch! Bisher setzen nämlich nur 40 Prozent aller Unternehmen auf das Modell. Immerhin: Tendenz steigend. Einen gesetzlichen Anspruch hat man darauf nicht. Die erste, fast schon banale Voraussetzung: mit Chef, Kolleginnen und Kollegen Absprachen zu Erreichbarkeit und Pensum treffen. Das nimmt den Druck, sich nicht permanent zu rechtfertigen, wenn man nicht sofort auf eine Mail reagiert, weil man nachmittags die Kinder betreut und sich erst abends an den Computer setzt. Ebenso wichtig: Themen wie IT-Sicherheit und Datenschutz vorher klären, vielleicht ist ein Bürolaptop samt sämtlicher Firewalls eine gute Lösung.

KEINE SELBSTAUSBEUTUNG, BITTE!
Von wegen Schlendrian, das Problem ist eher andersherum. „Viele Leute arbeiten zu Hause eher mehr“, sagt

ILLUSTRATION: Greta Brumme

Julia Scharnhorst, Leiterin des Fachbereichs Gesundheitspsychologie im Bundesverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen. „Die Tendenz geht in Richtung Selbstaussbeutung.“ Also bitte nicht parallel zu Netflix bis tief in die Nacht über irgendwelchen Dokumenten sitzen. Nicht umsonst schreibt der Gesetzgeber eine Mindestruhezeit von elf Stunden vor. Um die sollte man sich nicht selbst betrügen. Und nicht den Tag überfrachten, indem man versucht, alles aufzuholen, was im Büro und privat liegen geblieben ist. Realistische Tagesziele aufschreiben und Dinge auch mal liegen lassen.

ICH RÄUM SCHNELL NOCH DIE MASCHINE AUS

Sie kennen sich selbst am besten: Kommen Sie leichter in den Flow, wenn Sie als Erstes die nervigen Aufgaben machen – oder mit den Rosinen

beginnen? Machen Sie mit sich bis zu fünf Punkte aus, die Sie zu Ihrer inneren Haltung und Motivation beachten möchten. Das sind meine:

1. Wenn ich an meinem Schreibtisch sitze, arbeite ich. Und wenn ich arbeite, sitze ich an meinem Schreibtisch.
2. Ich verhalte und kleide mich (sorry, liebe Jogginghose) so professionell, als würde mich jemand dabei sehen.
3. Kaffee kochen, Keks holen, Spülmaschine anwerfen – drei Übersprunghandlungen in der Startphase sind erlaubt, danach darf nur noch der Kopf brummen.

GUT ZU WISSEN

Bedenken Sie auch die Kosten. Stellt der Arbeitgeber einen Laptop zur Verfügung, gibt es Ausgleichszahlungen für Telefon- oder Stromrechnungen? Letzteres ist besonders für die Kolleginnen und Kollegen interessant, die fast ausschließlich von zu Hause aus arbeiten. Und wer haftet bei einem Unfall im heimischen Büro? Man will ja nicht kleinlich sein, aber auf der sicheren Seite.

Steuerlich absetzbar ist das Arbeitszimmer, das nicht den beruflichen Mittelpunkt darstellt, übrigens nur unter diesen Voraussetzungen: Das Arbeitszimmer dient (nahezu) ausschließlich zum Erzielen von Einkünften, wird also (fast) nur beruflich genutzt. In dem Raum dürfen Schreibtisch, Stuhl und Bücherregal stehen, aber keine privaten Möbel wie eine Schlafcouch. Jährlich können Kosten (zum Beispiel für Miete und Energie) bis zu einer Höchstgrenze von 1250 Euro abgesetzt werden.



**Schlendrian?
Von wegen! Die meisten
Homeworker arbeiten
aus schlechtem Gewissen
viel mehr, als sie
eigentlich müssten**

häufiger im Büro fehlt, riskiert, isoliert und einsam und bei einer Beförderung übergangen zu werden. Vorgesetzte neigen leider unbewusst dazu, die Leistung von Abwesenden zu übersehen und die von Anwesenden höher zu bewerten. Also, auf zur nächsten Konfi und den Flurfunk nicht verpassen.

STRUKTUR UND KREATIVITÄT

Wie der heimische Arbeitsplatz so gestaltet wird, dass dort durchgestartet werden kann, weiß Inneneinrichterin Katrin Täubig von „Healing Home“. Auf der Basis von Feng-Shui empfiehlt sie: Einen geschlossenen Raum wählen – ideal ist ein nach Osten oder Südosten ausgerichtetes Zimmer. Nach Feng-Shui steht das für Neubeginn und gute Ideen. Vom Schreibtisch aus sollte die Tür zu sehen sein und das Fenster seitlich liegen. Helle Farben bringen Schwung, eine Kombination aus Holz, Weiß und Grün steht für Struktur und Kreativität. Um sich den Übergang von Arbeit zu Freizeit bewusst zu machen, hilft ein kleiner, aber wirksamer Trick: den Schreibtisch aufräumen und ein Symbol aufstellen, das für „Feierabend“ steht. Geschafft. Zeit für etwas Abendsport? Für mich heißt das: „Bücken, lächeln, Arm strecken.“ Wenn ein Nachbar nach dem anderen klingelt, um bei mir sein Paket abzuholen. Zusteller wissen schnell, bei wem sie tagsüber die Post loswerden können. Insofern profitieren vom Homeoffice oft mehr Menschen und Branchen, als bislang erforscht ist.

FESTE ARBEITSZEITEN. JA, AUCH ZU HAUSE!

Das Schöne am ununterbrochenen Arbeiten: Ich komme in den Flow. Das Unschöne: Ich merke nicht, wann der Flow vorbei ist. Um sich vor Selbstüberlastung zu schützen, empfehlen Arbeitspsychologen zwei Dinge. Erstens: bewusste Pausen einlegen, was (Achtung!) nur die wenigsten Homeworker tun. Am besten im Biorhythmus alle 90 Minuten. Und nein, das heißt nicht, dass man in der Zeit schnell mal den Boden saugt. Sondern sich bewegt, idealerweise an der frischen Luft. Und zweitens (wenn auch kleinlich): feste Arbeitszeiten mit Anfang und Ende festlegen. Für sich und den Chef – kann sein, dass er das mal sehen will.

HALLO, FREMDER

Studien zeigen: Ein bis drei Tage Homeoffice pro Woche tun gut. Wer