

Gesunde Home-Office Routinen

Dieser Home-Office Canvas dient Dir als Reflexionsgrundlage Deiner Gewohnheiten beim Arbeiten von zu Hause aus. Für ein glückliches und effizientes Arbeitsleben in den eigenen vier Wänden Die Fragen helfen Dir dabei, Dir Klarheit darüber zu verschaffen, was bereits gesunde und sinnvolle Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen sowie was Deine Entwicklungspotentiale für ein bessere Arbeitsgestaltung im Home-Office sind. Es geht bei jedem Reflexionsfällt grundsätzlich um die Fragen: Wie ist es aktuell? Bist Du damit zufrieden oder hast Du Veränderungsbedarf? Je konkreter Du Deine Bedürfnisse für Dich formulierst, desto besser kannst Du passende Lösungen für Dich finden.

Raumqualität

- Wie ist die Akustik, Luft, Temperatur in Deinem Home-Office?
- Fühlst Du Dich wohl?
- Was kannst Du konkret tun, um zu einer besseren Raumqualität zu kommen? Z.B. Wecker zum Lüften, Zimmerpflanzen, schweren Vorhang vor die Türe zur Dämmung etc.

Geräumigkeit

- Wie geräumig ist Dein Arbeitsplatz?
- Kannst Du Dich entspannt frei bewegen z.B. zwischendurch mal eine Dehnübung machen?
- Welche Gegenstände, Materialien kannst Du ggf. ausmisten oder temporär in den Keller tun, um mehr Platz zu gewinnen?
- Platz durch Umstellen optimieren

Ernährung

- Was ist Deine Essensroutine im Home-Office? Schreibe mind. eine Woche auf, was Du wann isst.
- Stelle Dir einen Wecker, um regelmäßig zu essen/trinken und nehme Dir bewusst Zeit zum Essen statt zwischendurch zu snacken.
- Wann tut es Dir gut eine warme Mahlzeit einzunehmen?

Bewegung

- Wie viel Sport / Bewegung machst Du in der Woche. Es ist empfohlen mind. 5000 Schritte am Tag zu gehen
- Welche Telko kannst Du mit einem Spaziergang verbinden?
- Lege Dir Trainingsutensilien möglichst griffbereit, um zwischendurch ein paar Minuten Bewegung einzubauen.

Biorhythmus

- Was sind Energiezeiten für Dich? Fröhorgens? Vormittags? Mittags? Nachmittags? Abends? Nachts?
- Worauf konkret kommt es an, dass Du in ein Energiehoch hast?
- Wie kannst Du Dir Deine Energiehochpunkte für komplexe und wichtige Aufgaben freihalten?

Pausen

- Wann machst Du wofür Pausen? Tracke eine Woche lang Deine Pausenroutine.
- Nimmst Du Dir genug Pausen?
- Was machst Du in den Pausen? Haushalt? Private Organisationsthemen? Sport? Social Media? Nachrichten? Etc.
- Welche Pausen sind besonders erholsam für Dich und warum?

Arbeitsbeginn und -ende

- Wann beginnst Du mit Deiner Arbeit in der Regel und wann endet sie?
- Arbeitest Du nur zur offiziellen Arbeitszeit oder auch mal „zwischendurch“? Wie geht es Dir damit?
- Was ist ein passendes „Ritual“, um Arbeitsbeginn und -ende klar vom Privatleben abzugrenzen?

Koexistenz mit Mitmenschen

- Wie ist das Zusammenleben mit Deinen Mitmenschen zu Hause? Gibt es gemeinsame Gewohnheiten?
- Habt ihr jeweils genug „Me-Time“ und Rückzugsfläche?
- Was sind konkrete hilfreiche Verabredungen, die ihr treffen könnt, um euch gegenseitig zu unterstützen?

Erreichbarkeit

- Wann bist Du für wen erreichbar?
- Gibt es Zeiten, wo Dein Telefon/Teams etc. aus ist? Wann?
- Werden Deine „Offline“-/Pausenzeiten von Deinen Kolleg:innen eingehalten?
- Hast Du eine Mailbox? Nutzt Du die „Beschäftigt-Nicht-Stören-Funktion“ von Teams?
- Kannst Du innerlich abschalten?

Feiern & Wertschätzung

- Wie feierst Du Deine und die Erfolge anderer im Home-Office?
- Wie und wodurch erfährst Du Wertschätzung oder drückst diese aus?
- Kennst Du schon die Wertschätzungskarten?
- Was sind Formate, die Dir helfen Deine Erfolge und die Deiner Kolleg:innen sichtbar zu machen?

Deep Work & Tagesplan

- Nutzt Du einen Tages- bzw. Wochenplan für Deine Aufgaben? Sind diese priorisiert? Wonach?
- Hast Du die Ruhe und Kraft komplexe Sachverhalte zu bearbeiten (Deep-Work-Phasen)?
- Welche Aufgaben fallen Dir leicht? Welche bleiben (immer) liegen? Wofür wünschst Du Dir mehr Zeit?

Störquellen & Ablenkung

- Kannst Du ungestört arbeiten und/oder wirst Du immer wieder bei Deinen Aufgaben von Mitmenschen unterbrochen?
- Welche Geräte, Dienste etc. kannst Du bewusst ausstellen, um Dich selbst vor Ablenkung zu schützen?
- Nutzt Du spezifische Kopfhörer, um in Stille arbeiten zu können?

Austausch & Eingebundenheit

- Wie gestaltet sich der Kontakt zu Deinen Kolleg:innen?
- Fühlst Du Dich zu Deinem Team / der Arbeit zugehörig? Warum (nicht)?
- Welche Kontaktmöglichkeiten fallen Dir besonders leicht: Chat, Video, Telefon? Welches Format für welches Thema? Was ist der beste Mix für Dich?

Sonstige Themen

- Was sind weitere Bereiche, Die Du anschauen und verbessern möchtest?
- Was gibt Dir grundsätzlich Kraft, Motivation, Zuversicht und Freude?
- Was raubt die Energie, Motivation, Klarheit, Inspiration und Konzentration?

Gesunde Home-Office Routinen

Dieser Home-Office Canvas dient Dir als Reflexionsgrundlage Deiner Gewohnheiten beim Arbeiten von zu Hause aus. Für ein glückliches und effizientes Arbeitsleben in den eigenen vier Wänden Die Fragen helfen Dir dabei, Dir Klarheit darüber zu verschaffen, was bereits gesunde und sinnvolle Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen sowie was Deine Entwicklungspotentiale für ein bessere Arbeitsgestaltung im Home-Office sind. Es geht bei jedem Reflexionsfällt grundsätzlich um die Fragen: Wie ist es aktuell? Bist Du damit zufrieden oder hast Du Veränderungsbedarf? Je konkreter Du Deine Bedürfnisse für Dich formulierst, desto besser kannst Du passende Lösungen für Dich finden.

Raumqualität

- Wie ist die Akustik, Luft, Temperatur in Deinem Home-Office?
- Fühlst Du Dich wohl?
- Was kannst Du konkret tun, um zu einer besseren Raumqualität zu kommen? Z.B. Wecker zum Lüften, Zimmerpflanzen, schweren Vorhang vor die Türe zur Dämmung etc.

Geräumigkeit

- Wie geräumig ist Dein Arbeitsplatz?
- Kannst Du Dich entspannt frei bewegen z.B. zwischendurch mal eine Dehnübung machen?
- Welche Gegenstände, Materialien kannst Du ggf. ausmisten oder temporär in den Keller tun, um mehr Platz zu gewinnen?
- Platz durch Umstellen optimieren

Ernährung

- Was ist Deine Essensroutine im Home-Office? Schreibe mind. eine Woche auf, was Du wann isst.
- Stelle Dir einen Wecker, um regelmäßig zu essen/trinken und nehme Dir bewusst Zeit zum Essen statt zwischendurch zu snacken.
- Wann tut es Dir gut eine warme Mahlzeit einzunehmen?

Bewegung

- Wie viel Sport / Bewegung machst Du in der Woche. Es ist empfohlen mind. 5000 Schritte am Tag zu gehen
- Welche Telko kannst Du mit einem Spaziergang verbinden?
- Lege Dir Trainingsutensilien möglichst griffbereit, um zwischendurch ein paar Minuten Bewegung einzubauen.

Biorhythmus

- Was sind Energiezeiten für Dich? Fröh Morgens? Vormittags? Mittags? Nachmittags? Abends? Nachts?
- Worauf konkret kommt es an, dass Du in ein Energiehoch hast?
- Wie kannst Du Dir Deine Energiehochpunkte für komplexe und wichtige Aufgaben freihalten?

Pausen

- Wann machst Du wofür Pausen? Tracke eine Woche lang Deine Pausenroutine.
- Nimmst Du Dir genug Pausen?
- Was machst Du in den Pausen? Haushalt? Private Organisationsthemen? Sport? Social Media? Nachrichten? Etc.
- Welche Pausen sind besonders erholsam für Dich und warum?

Arbeitsbeginn und -ende

- Wann beginnst Du mit Deiner Arbeit in der Regel und wann endet sie?
- Arbeitest Du nur zur offiziellen Arbeitszeit oder auch mal „zwischendurch“? Wie geht es Dir damit?
- Was ist ein passendes „Ritual“, um Arbeitsbeginn und -ende klar vom Privatleben abzugrenzen?

Koexistenz mit Mitmenschen

- Wie ist das Zusammenleben mit Deinen Mitmenschen zu Hause? Gibt es gemeinsame Gewohnheiten?
- Habt ihr jeweils genug „Me-Time“ und Rückzugsfläche?
- Was sind konkrete hilfreiche Verabredungen, die ihr treffen könnt, um euch gegenseitig zu unterstützen?

Erreichbarkeit

- Wann bist Du für wen erreichbar?
- Gibt es Zeiten, wo Dein Telefon/Teams etc. aus ist? Wann?
- Werden Deine „Offline“-/Pausenzeiten von Deinen Kolleg:innen eingehalten?
- Hast Du eine Mailbox? Nutzt Du die „Beschäftigt-Nicht-Stören-Funktion“ von Teams?
- Kannst Du innerlich abschalten?

Feiern & Wertschätzung

- Wie feierst Du Deine und die Erfolge anderer im Home-Office?
- Wie und wodurch erfährst Du Wertschätzung oder drückst diese aus?
- Kennst Du schon die Wertschätzungskarten?
- Was sind Formate, die Dir helfen Deine Erfolge und die Deiner Kolleg:innen sichtbar zu machen?

Deep Work & Tagesplan

- Nutzt Du einen Tages- bzw. Wochenplan für Deine Aufgaben? Sind diese priorisiert? Wonach?
- Hast Du die Ruhe und Kraft komplexe Sachverhalte zu bearbeiten (Deep-Work-Phasen)?
- Welche Aufgaben fallen Dir leicht? Welche bleiben (immer) liegen? Wofür wünschst Du Dir mehr Zeit?

Störquellen & Ablenkung

- Kannst Du ungestört arbeiten und/oder wirst Du immer wieder bei Deinen Aufgaben von Mitmenschen unterbrochen?
- Welche Geräte, Dienste etc. kannst Du bewusst ausstellen, um Dich selbst vor Ablenkung zu schützen?
- Nutzt Du spezifische Kopfhörer, um in Stille arbeiten zu können?

Austausch & Eingebundenheit

- Wie gestaltet sich der Kontakt zu Deinen Kolleg:innen?
- Fühlst Du Dich zu Deinem Team / der Arbeit zugehörig? Warum (nicht)?
- Welche Kontaktmöglichkeiten fallen Dir besonders leicht: Chat, Video, Telefon? Welches Format für welches Thema? Was ist der beste Mix für Dich?

Sonstige Themen

- Was sind weitere Bereiche, Die Du anschauen und verbessern möchtest?
- Was gibt Dir grundsätzlich Kraft, Motivation, Zuversicht und Freude?
- Was raubt die Energie, Motivation, Klarheit, Inspiration und Konzentration?

Gesunde Home-Office Routinen

Dieser Home-Office Canvas dient Dir als Reflexionsgrundlage Deiner Gewohnheiten beim Arbeiten von zu Hause aus. Für ein glückliches und effizientes Arbeitsleben in den eigenen vier Wänden Die Fragen helfen Dir dabei, Dir Klarheit darüber zu verschaffen, was bereits gesunde und sinnvolle Verhaltensweisen und Rahmenbedingungen sowie was Deine Entwicklungspotentiale für ein bessere Arbeitsgestaltung im Home-Office sind. Es geht bei jedem Reflexionsfällt grundsätzlich um die Fragen: Wie ist es aktuell? Bist Du damit zufrieden oder hast Du Veränderungsbedarf? Je konkreter Du Deine Bedürfnisse für Dich formulierst, desto besser kannst Du passende Lösungen für Dich finden.

Raumqualität	Geräumigkeit
Ernährung	Bewegung
Biorhythmus	Pausen

Arbeitsbeginn und -ende

Koexistenz mit Mitmenschen

Erreichbarkeit

Feiern & Wertschätzung

Deep Work & Tagesplan

Störquellen & Ablenkung

Austausch & Eingebundenheit

Sonstige Themen