



Lagerkoller im Home Office?

So klappt das Arbeiten in den eigenen vier Wänden

24.03.2020

- **Erfahrung: Vodafone nutzt Home Office schon seit 2010**
- **Herausforderung: Wenn plötzlich 100% Home Office gilt**
- **Tipps und Tricks: So gelingt das Arbeiten in den eigenen vier Wänden**

Plötzlich ist alles anders! Die Corona-Pandemie hält die Welt in Atem und wirbelt die Lebensgewohnheiten durcheinander – egal ob im Privat- oder im Arbeitsleben. Für viele heißt es jetzt: Arbeiten im Home Office. Egal ob Single, Familienvater oder alleinerziehende Mutter – jeder muss sich zu Hause einrichten und einen Arbeitsplatz schaffen, bei dem die technischen Bedingungen stimmen. Aber es geht um mehr als um einen funktionierenden Computer, eine sichere VPN-Verbindung und schnelles Internet. ‚Home Officer‘ müssen kreative Lösungen für eine neue Alltagssituation finden. Egal, ob man den ganzen Tag allein im Wohnzimmer arbeitet oder das eigene Krabbel-Kind beschäftigt werden will. Vodafone lebt die Home Office-Kultur seit 2010 und hat einen reichen Erfahrungsschatz auf diesem Gebiet. Aber auch für geübte ‚Home Officer‘ ist das hundertprozentige von-zuhause-aus-Arbeiten neu. Dennoch: Der ein oder andere Tipp der Vodafone-Mitarbeiter kann vielleicht gegen den Lagerkoller im Home Office helfen.

Wie Vodafone seine Mitarbeiter in der Corona-Krise schützt, erklärt Personal-Chefin Bettina Karsch in ihrem **Klartext: Gemeinsam stark in der Krise – damit Deutschland vernetzt bleibt.**

Der Arbeitsplatz

Bei Vodafone wird die Clean-Desk-Policy gelebt. Dabei geht es um einen aufgeräumten, sauberen Arbeitsplatz, an dem problemlos andere Kollegen arbeiten können. Diese Policy kann auch zu Hause hilfreich sein. Es hilft, jeden Morgen bei Null zu starten und jeden Abend clean in den Feierabend zu gehen.

Die Arbeitskleidung

KONTAKT

Vodafone Newsroom
+49 211 533-5500
medien@vodafone.com

WEITERE INFORMATIONEN

vodafone.de/newsroom
vodafone.de/unternehmen
twitter.com/vodafone_medien

Ein weit verbreiteter Tipp lautet, sich für die Arbeit zu Hause so zu kleiden, wie üblicherweise auch für das Büro. Wer im Anzug zum **Vodafone Campus** geht, der kann so auch am Schreibtisch im Arbeitszimmer sitzen. Aber muss das sein? Vodafone-Kollegen sehen das lockerer. Auch in gemütlichen Pullis und Kuschelsocken können erfolgreiche Gespräche geführt werden. Wichtig ist: Man sollte sich bei der Arbeit wohlfühlen.

Pausen nicht vergessen

Arbeitet man viel von zu Hause aus, verliert man leicht den Überblick über die Zeit. Auch im eigenen Heim gelten die arbeitsrechtlichen Bedingungen, zu denen Pausen zwingend gehören. Bei einer Arbeitszeit von acht Stunden soll der Arbeitnehmer eine Pause von 30 Minuten machen. Vodafone-Kollegen genießen einen Kaffee in der Küche, gehen mit dem Hund eine Runde spazieren oder erholen sich bei einer schnellen Yoga-Runde. Und das überall, nur nicht am Schreibtisch, wo die Arbeit wartet. Abschalten geht für die geübten ‚Home Officer‘ von Vodafone am besten, wenn kurz Abstand gewonnen wird. So sind alle fit für die nächste Runde des Arbeitstages.

Feierabend richtig einläuten

Was bei der Pause gilt, trifft auch auf den Feierabend zu. Nach Hause gehen fällt weg, da man schon zu Hause ist. Vodafone-Kollegen raten deshalb, sich für einen Moment vom Schreibtisch zu distanzieren und sich mit komplett anderen Dingen zu beschäftigen. So signalisieren sie sich den Feierabend, der eigentlich vom Nachhause-Weg begleitet wird.

Teamspirit weiterleben

Gemeinsamer Austausch wird bei Vodafone großgeschrieben. Was bisher in der Kantine, beim Kaffeeplausch in der Büroküche oder am Kopiergerät stattfand, wird nun verlagert! Die Kommunikation untereinander findet auch von zu Hause aus statt – per Telefon oder Chats. Es wird sich weiterhin für gemeinsame Kaffee- und Raucherpausen verabredet – virtuell per Skype. Viele Teams tauschen sich jeden Tag eine halbe Stunde aus. Der Austausch muss nicht nur fachlich sein. Es geht darum, im Kontakt zu bleiben und über alles Mögliche zu sprechen, was einem auf dem Herzen liegt.

Belohnungen für zwischendurch

In der Externen Kommunikation ist jeden Tag um 16 Uhr ‚Schoki-Time‘. Zu Hause fällt es sofort auf, wenn die süße Belohnung am Ende des Arbeitstages wegfällt. Warum dann nicht sich selbst belohnen? Ob Obst, Süßigkeiten oder Musik – eine kleine Aufmerksamkeit für sich selbst hat noch nie geschadet.

Du bist nicht allein

KONTAKT

Vodafone Newsroom
+49 211 533-5500
medien@vodafone.com

WEITERE INFORMATIONEN

vodafone.de/newsroom
vodafone.de/unternehmen
twitter.com/vodafone_medien

Im Home Office überkommt einen hin und wieder das Gefühl von Einsamkeit. Der Sitznachbar, der immer Selbstgespräche führt, fehlt. Die Kollegin, die durchgehend telefoniert, fehlt. Der Freund, der immer die besten Ratschläge gibt, fehlt. Man fühlt sich alleine – und andere fühlen sich auch so. In einer Zeit wie dieser heißt es deshalb: Kontakt pflegen. Also einfach mal kurz bei den Eltern anrufen, den alten Brieffreund anschreiben oder die Gassi-Runde mit dem Hund verlängern? Alles geht und streichelt die einsame Seele.

Home Office mit Kindern

Ob das funktionieren kann, zeigen unsere Fakten: Home Office mit Kindern – geht das?

Home Office als alternative Arbeitsform zu etablieren und anzuerkennen war Vodafone wichtig. Jeder, der schon einmal **mit Kindern im Home Office** gearbeitet hat, weiß, wie herausfordernd das sein kann. Die derzeitige Ausnahmesituation verlangt von Familien viel ab. Eine Neustrukturierung des Alltags muss her. Besonders hilfreich ist dabei, sich mit dem Partner abzusprechen: Wer übernimmt ab wann welche Betreuungszeiten? Wie wird der Haushalt aufgeteilt? Aufgaben, die den Haushalt betreffen, können auch gemeinsam erledigt werden: Kochen und Putzen bereiten Kindern eine Freude. Helfende Hände können für zwei Tage kochen – so wird Zeit und Mühe gespart.

Bei all den Veränderungen müssen Eltern daran erinnert werden, sich Auszeiten zu nehmen. Home Office ist eine neue Situation für viele. Permanent zu Hause zu sein, kann einen vor große Herausforderungen stellen und die Stimmung anspannen. Wichtig ist, Alternativen zu finden, einen neuen Rhythmus im Alltag zu entdecken und sich gegenseitig zu unterstützen.

Tipps für den Kontakt mit den Liebsten oder die Zeit im Home Office haben wir in unserem Magazin Featured beschrieben.

BEITRAG ONLINE ANSEHEN: <https://www.vodafone.de/newsroom/digitales-arbeiten/lagerkoller-im-home-office-so-klappt-das-arbeiten-in-den-eigenen-vier-waenden/>

THEMEN DES BEITRAGS:

Arbeitgeber

Digitalisierung

AUTOR:

Ute Brambrink

Pressesprecherin

WEITERE INFORMATIONEN ZU VODAFONE DEUTSCHLAND:

www.vodafone-deutschland.de

KONTAKT

Vodafone Newsroom
+49 211 533-5500
medien@vodafone.com

WEITERE INFORMATIONEN

vodafone.de/newsroom
vodafone.de/unternehmen
twitter.com/vodafone_medien