



## Effizient von zuhause aus arbeiten

Sei es für kleinere Büroarbeiten zwischendurch oder gleich für das eigene Business: Nur in der geeigneten Umgebung arbeitet es sich zuhause erfolgreich. Wichtig sind Ruhe, Ordnung und die passende Einrichtung. TEXT Thomas Bürgisser

**V**on zuhause aus arbeiten wird immer beliebter. Längst sind dies nicht mehr nur selbständig Erwerbende, welche die eigenen vier Wände zum Büro umfunktionieren. Immer mehr Unternehmen bieten ihren Angestellten die Möglichkeit, zumindest tageweise auf das Pendeln zu

verzichten und stattdessen zuhause am Computer erreichbar zu sein. Für erfolgreiches Arbeiten braucht es aber nicht nur Selbstdisziplin. «Homeoffice funktioniert für Leute, die über eine entsprechende Infrastruktur verfügen und zuhause in Ruhe arbeiten können», weiss Sibylle Jäger. Als selbständiger Arbeitscoach be-

rät sie Unternehmen, aber auch Privatpersonen, und arbeitet selbst im Homeoffice.

### Rückzug ins Einzelzimmer

Zwischendurch mal kurz die Mails prüfen oder ein Protokoll lesen mag vom ▶▶





Eine flexible Schreibtischleuchte sorgt in den Abendstunden für genügend Licht. Bild: Toptip



Ein Teppich am Boden grenzt den Arbeitsbereich zumindest optisch vom Wohnbereich ab. Bild: Möbel Pfister

Sofa aus funktionieren. Für seriöses Arbeiten gibt's hier aber nicht nur zu viel Ablenkung, auch die Arbeitsposition ist für den Körper ungesund. Zur richtigen Infrastruktur gehört deshalb ein gut eingerichteter Arbeitsplatz mit fixem Schreibtisch. «Ideal ist, wenn dazu ein separates, genug grosses Zimmer zur Verfügung steht», erklärt Sibylle Jäger. Hier hat man die Möglichkeit, sich bewusst zurückzuziehen und zu arbeiten, gleichzeitig nach Feierabend aber auch die Arbeit hinter sich zu lassen und die Türe zu schliessen. Auch könne man sich hier optimal einrichten, ohne auf den restlichen Haushalt Rücksicht nehmen zu müssen.

Wer diese Möglichkeit nicht hat, sollte sich den Arbeitsplatz zumindest in einem ruhigen Bereich in der Wohnung einrichten und diesen vom restlichen Raum abgrenzen. Nicht nur sich selbst signalisiert man damit: Hier bin ich am Arbeiten und möchte nicht gestört werden. Raumteiler wie Regale oder Pflanzen eignen sich gut

zur Abgrenzung – allenfalls ergänzt mit einem Teppich als Bodenbelag, der den Arbeitsbereich zusätzlich absteckt. Eher abraten würde Sibylle Jäger von Sekretären, deren Arbeitsfläche nach Feierabend mitsamt den Arbeitsunterlagen zum Verschwinden gebracht wird. «Wer jeden Abend sein ganzes Büro zusammenpacken muss, verliert schnell den Überblick über anstehende Projekte.» Ein Paravent sei deshalb praktischer, wenn man den Arbeitsbereich nach Feierabend nicht mehr sehen möchte.

### Mit Doppelkinn arbeitet es sich angenehmer

Zwar oft sehr ruhig und trotzdem ungeeignet ist der Kellerraum als Arbeitsplatz. Denn: Natürliches Licht spielt beim Arbeiten eine entscheidende Rolle. Es kann aber auch zu viel Licht sein. Scheint die Sonne direkt ins Gesicht und auf den Computer-Bildschirm, stört dies die Konzentration

und schadet den Augen. Am besten steht der Schreibtisch deshalb im rechten Winkel zu einem Fenster. Eine Deckenleuchte, die sich nicht im Bildschirm spiegelt, und eine Schreibtisch- oder Stehleuchte für die Arbeitsfläche sorgen für genügend helle Momente auch in den Abendstunden und an dunklen Wintertagen.



Ergonomie ist auch zuhause wichtig: Die Oberschenkel sollten ganz auf der Sitzfläche aufliegen und die Füße vollen Kontakt zum Boden haben. Die Ellbogen sollten auf Tischhöhe sein. Die Sehdistanz zum Bildschirm beträgt idealerweise 60 bis 80 Zentimeter. Bild: Suva

Auf einem Nebenschreibtisch können die anstehenden Projekte nach Wichtigkeit aufgereiht werden. Bild: Toptip



An einem höhenverstellbaren Tisch lässt es sich zwischendurch auch einmal stehend arbeiten. Bild: Toptip

Steht der Tisch am richtigen Ort, gilt es, diesen und vor allem den dazugehörigen Stuhl richtig einzustellen. Sibylle Jäger selbst setzt hierzu auf einen höhenver-

stellbaren Tisch. «Dann kann man zur Abwechslung auch mal stehend arbeiten.» Ist nur der Stuhl verstellbar, sollten die Ellenbogen auf Tischhöhe sein, empfiehlt

die Suva. Die Oberschenkel müssen ganz auf der Sitzfläche aufliegen. Der Blick auf einen allfälligen Computerbildschirm sollte ausserdem leicht nach unten ►►

**Brennt nicht.**  
Steinwolle. Brandschutz von Natur aus.

www.flumroc.ch

**FLUMROC**





Offene Regale sorgen dafür, dass längerfristige Projekte wie auch Fachbücher oder Ordner immer griffbereit sind.



Auch im Kleinen lässt sich ein Homeoffice einrichten. Mit hohen Regalen hält man trotzdem Ordnung.



Die Sonne sollte nie blenden. Kann der Tisch nicht anders platziert werden, sorgen Rollos an den Fenstern für Abhilfe.

schreibtisch oder ein halbhohes Regal, auf dem die aktuellen Projekte in Mäppchen oder Ordner sortiert jederzeit im Blick und nach Dringlichkeit aufgereiht sind.»

Weniger präsent und trotzdem jederzeit griffbereit sollten andere Ordner oder Nachschlagewerke sein. Sibylle Jäger empfiehlt für die Übersicht ein offenes Regal. Hier können auch langfristige Projekte geordnet aufgereiht werden. «Durch, dass ich Projekte immer im Blickfeld habe, sind auch schon spontan Ideen für Synergien entstanden», erzählt sie aus ihrem Alltag. Und was macht man mit Gedankenblitzen? Dies sei ganz individuell, je nach Person. Ein Whiteboard an der Wand sei eine Möglichkeit. Andere machen sich auch digital Notizen. «Dabei besteht aber die Gefahr von «aus den Augen, aus dem Sinn», warnt Sibylle Jäger. Sie selbst arbeitet deshalb am liebsten mit Notiz-Klebern. «Diese kann man an die Wand oder auch ans Fenster heften. Auf jeden Fall dort, wo man sie immer sieht.»

Mit einem Whiteboard oder einer Magnetwand hinter dem Schreibtisch gehen spontane Einfälle nicht vergessen.



gerichtet sein. «Besser mit Doppelkinn arbeiten als den Kopf in den Nacken legen zu müssen», lautet Sibylle Jägers Faustregel.

### Ohne Ordnung keinen Erfolg

«Auf den Hauptschreibtisch gehört nur, woran man gerade dran ist», rät Sibylle Jäger. Alles, was ablenke und die Konzentration stören könne, müsse weg.

Auch Familienfotos oder Pflanzen hätten auf dem Tisch nichts verloren. «Mit diesen kann man sich aber an anderer Stelle in der Wohnung eine kleine Erholungszone schaffen, in die man sich zwischendurch zurückzieht.» Auch sonst sei Ordnung im Homeoffice das A und O. Das heisst aber nicht, dass alles aus dem Blickfeld verschwindet, ganz im Gegenteil. Wichtig sei vielmehr, für genügend offene Ablagefläche zu sorgen. «Nebst dem Arbeitstisch lohnt sich zum Beispiel ein Neben-

### Ein Tag im Homeoffice

TIPP



**Experten-Tipp**  
von  
SIBYLLE JÄGER,  
«Learning &  
Development»,  
www.sibylle-jaeger.ch

Der erfolgreiche Homeoffice-Tag beginnt bereits am Vorabend. Denn nach Abschluss der Arbeiten sollte man den Schreibtisch aufräumen und

sich die Ziele für den nächsten Tag gut sichtbar notieren.

- Stehen grössere Projekte auf dem Programm, sollte man vor Arbeitsbeginn nicht noch die Mails prüfen. Dies kann ansonsten den ganzen Arbeitstag durcheinander bringen.
- Nach der Wissenschaft der Körperrhythmen haben Menschen zwei kognitive Hochs pro Tag: Am späten Morgen und frühen Abend. Zwischen 13 und 14.30 Uhr sind jedoch meist keine Höchstleistungen möglich. Diese Zeit kann man getrost für die Ablage oder Haushaltsarbeiten nutzen.

- Homeoffice und Kinderbetreuung ist nur möglich, wenn man sich Zeitinseln schaffen kann, um zu Hause ungestört zu arbeiten, zum Beispiel während den Schulzeiten oder dem Mittagsschlaf der Kinder. Geht das nicht, sollte man auf Homeoffice verzichten.
- Mit der Vorbereitung auf den neuen Tag schliesst man den aktuellen bewusst ab und kann in den Feierabend gehen. Die verdiente Belohnung ist der abgestrichene Pendenzen-Zettel.

Bilder: Ikea

**Tiefe Zinsen!**



**Hypothek online ablösen.**  
Einfach und schnell zu tiefen Zinsen.  
[www.homegate.ch](http://www.homegate.ch)

**homegate.ch**  
Die Online-Hypothek

powered by Zürcher Kantonalbank

