

Wenn im Home-Office Rituale fehlen

Innsbruck – Viele Arbeitnehmer im Home-Office erkennen aktuell, wie Arbeiten auch möglich sein kann. Zeitfresser wie Meetings oder Kaffeepausen fallen ebenso weg, wie der Weg ins Büro. Damit steigt mitunter die Produktivität, weil man auf das Wesentliche konzentriert ist. Aber es gibt nicht nur Vorteile beim Teleworking: „Dass Arbeitnehmer den sozialen Kontakt zu

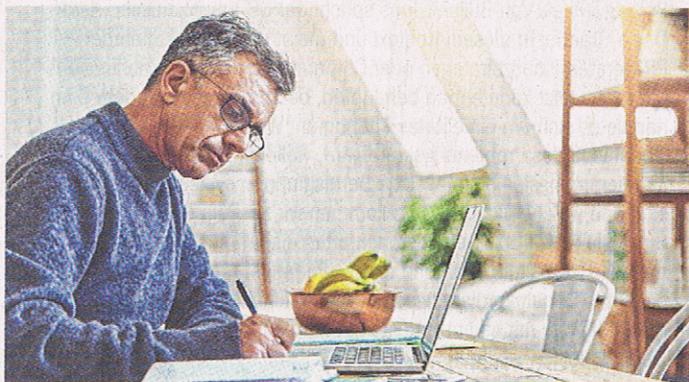
ihren Kollegen verlieren, ist für viele schwierig“, sagt die Coachin Anita Hussl-Arnold. Diese kurzen Kaffeepausen, regelmäßigen Besprechungen oder auch das morgendliche „Hallo“ seien wesentliche Rituale, die unseren normalen Arbeitsalltag formen und stützen. Auch das Pendeln in die Arbeitsstelle fehlt vielen als wichtiges Ritual, um abzuschalten. „Diese halbe Stunde

Zug- oder Autofahrt war mitunter auch die Zeit, wo ich meine berufliche Rolle mental abgeschlossen habe, mich auf

” *Menschen sind aufgefordert, sich im Home-Office neue Rituale zu suchen.“*

Anita Hussl-Arnold
(Beraterin)

das Heimkommen und meine Rolle als Vater oder Mutter vorbereitet habe“, erläutert die langjährige Beraterin. Etwa beim Arbeiten im Home-Office ein Outfit zu tragen, das man fürs Büro auch anziehen würde, Kaffeepausen einzulegen, um mit einem Kollegen zu telefonieren oder fixe Arbeitszeiten: Da viele Rituale im Home-Office wegfallen, seien Menschen nun aufgefordert, sich zuhause neue Rituale zu suchen, empfiehlt Hussl-Arnold. (*niza*)



Rituale formen und stützen den Arbeitsalltag, daher dürfen diese auch im Home-Office nicht fehlen.

Foto: iStock