

Fernarbeit

Sechs Dimensionen von Wohlbefinden: Eine Checkliste fürs Home Office

Mit Gesprächen über die Bedürfnisse der Menschen die Basis legen für eine Arbeitsumgebung, die Gesundheit, Engagement und Produktivität fördert.

Dieser Artikel ist Teil unserer Steelcase 360° Reihe [Distanzen überwinden](#) über Remote Work.

Von Beatriz Arantes, Steelcase WorkSpace
Futures Manager, EMEA

Ganz gleich, ob Sie schon immer in global verteilten Teams arbeiten oder ein Veteran im Home Office sind – die jetzigen Umstände sind für uns alle neu und die bisherigen Regeln gelten nicht mehr.

Die Veränderung war für uns alle abrupt, fiel noch dazu mit einer Situation der Unsicherheit zusammen und hat bestehende Abläufe und Strukturen schlagartig durchbrochen. Menschen, die es gewohnt sind, von zu Hause zu arbeiten, müssen sich auch erst damit zurechtfinden, dass sich ihr Zuhause seit neuestem in einen Co-Working-Betrieb für die gesamte Familie verwandelt hat. Es gibt zwar viele Menschen, die alleine leben. Das heißt dennoch nicht, dass sie gut damit klarkommen, rund um die Uhr alleine zu sein. Teams, die es gewohnt sind, virtuell miteinander in Kontakt zu treten, tun dies normalerweise nicht unter Umständen, in denen sie sich um die Zukunft und um Familienmitglieder, die nicht erreichbar sind, sorgen müssen.

In dieser Situation sind Teamleiter gefragt, um ihr Team dabei zu unterstützen, engagiert und fokussiert zu bleiben. Damit ein Team gut zusammenarbeiten kann, muss es dessen Mitgliedern physisch, kognitiv und emotional gut gehen. Wir haben gelernt, unsere täglichen Abläufe zu optimieren und unsere Vorgehensweisen und Gewohnheiten so anzupassen, dass wir möglichst produktiv sein können. Diese Strukturen wurden nun alle durchbrochen. Man kann die Mitarbeiter jetzt unterstützen, indem man sich mit ihnen darüber unterhält, was sie benötigen und wie Einzelaufgaben und Teamprinzipien angepasst werden können, um ein neues Gleichgewicht zu schaffen.

Aus diesem Grund hat unser Team von Steelcase Workspace Futures eine Checkliste zusammengestellt, der die sechs Dimensionen des Wohlbefindens zugrunde liegen. Sie kann dabei unterstützen, eine gesunde und produktive Arbeitsumgebung zu schaffen. Egal, ob Sie ein Team leiten oder ein Teammitglied sind, die folgenden Themen eignen sich gut für Gespräche, die dazu beitragen, dass der Einzelne sein Wohlbefinden ganzheitlich betrachtet.

VITALITÄT

Wir alle wissen, dass eine ausgewogene Ernährung, Sport und eine passende und sichere Umgebung für unsere Gesundheit wichtig sind. Wenn wir unsere Zeit fast ausschließlich zu Hause verbringen, bieten sich uns weniger Optionen. Jeder Mitarbeiter kann sich folgende Fragen stellen:

Steht zu Hause ein Ort zur Verfügung, an dem Sie unter angenehmen Rahmenbedingungen arbeiten können, sowohl, was Ihre Körperhaltung als auch den Geräuschpegel angeht? Wenn die Umgebung nicht optimal ist - welche kreativen Anpassungen lassen sich vornehmen, um dies zu verbessern?

Tipps

- Planen Sie Zeit für Bewegung ein, z.B. Stretching oder Yoga am Arbeitsplatz. Haltungswechsel sind noch wichtiger, wenn der Arbeitsplatz nicht so ergonomisch ist, wie man es sich wünschen würde.
- Bewegen Sie sich, wann immer möglich, während sie telefonieren. Führungskräfte sollten hier mit gutem Beispiel vorangehen, damit ihre Teams wissen, dass dies völlig in Ordnung ist. Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern fördert auch die Konzentration, hebt die Stimmung und trägt dazu bei, dass Wissen in unser Langzeitgedächtnis übergehen kann.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Zeit haben, aus dem Fenster zu sehen, frische Luft zu schnappen, sich um Ihre Zimmerpflanzen zu kümmern. Elemente aus der Natur haben nachweislich eine regenerierende Wirkung auf uns und steigern unser Wohlbefinden.
- Legen Sie einen festen Zeitrahmen fest, in dem Sie arbeiten, damit Sie nicht permanent online sind und rund um die Uhr über die Arbeit nachdenken.
- Wenn Sie sich dabei erwischen, ständig etwas zu essen, kann es sein, dass Sie unbewusst versuchen, der Aufgabe, die Sie gerade bearbeiten sollten, aus dem Weg zu gehen. Unser Gehirn nutzt diesen Mechanismus, um Energie zu sparen, indem es nicht über die anstrengenden Dinge nachdenkt. Versuchen Sie sich dies bewusst zu machen, wenn Sie wieder den Impuls spüren, aufzustehen, und führen Sie sich vor Augen, woran Sie gerade arbeiten und

was Ihr letzter Gedanke war. Überlegen Sie sich einen Weg, die mentale Hürde zu überwinden, damit sie die Aufgabe bewältigen können.

ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit wird heute oft als Synonym für Meditation verwendet. Es geht dabei aber um viel mehr. Es geht darum, seine Aufmerksamkeit auf den Moment zu richten – egal, ob man jemandem ganz aufmerksam zuhört oder auf den eigenen Körper und die eigenen Emotionen achtet. Achtsamkeit hilft uns dabei zu erkennen, was zu unserem Wohlbefinden beiträgt und kann sogar unsere Stimmung heben und unser Immunsystem stärken.

Können Sie dem, was Sie tun oder der Person, mit der Sie sprechen, Ihre ganze Aufmerksamkeit schenken?

Tipps

- Wenn Sie merken, dass Sie anfangen, sich angespannt und besorgt zu fühlen, versuchen Sie sich auf die Details zu konzentrieren, die Sie sehen, riechen, hören und fühlen. Oder versuchen Sie, langsam zu atmen und sich viel Zeit beim Ausatmen zu lassen. Dadurch aktivieren Sie Ihren Parasympathikus, einen Teil des vegetativen Nervensystems, der die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.
- Versuchen Sie bei der Arbeit in den Flow zu kommen. Wenn man sich so auf eine Tätigkeit

konzentriert, dass man alles um sich herum vergisst, erlebt man ein natürliches Hoch, das es einem ermöglicht, neue Fähigkeiten zu entwickeln.

AUTHENTIZITÄT

Menschen möchten heutzutage auch in der Arbeit sie selbst sein können und sich nicht verstellen müssen. Dennoch ist es möglich, dass sich einige Menschen aufgrund der neuen Arbeitssituation mehr exponiert fühlen, als ihnen lieb ist. Videokonferenzen können sich plötzlich sehr privat und zu intim anfühlen, wenn die Kollegen deutlich mehr Einblick in den Haushalt und die Beziehungen mit der Familie erhalten. Manche Mitarbeiter haben das Gefühl, dass sie ihre Teammitglieder im Stich lassen, wenn sie sich um ihre kleinen Kinder kümmern, anstatt an einem Meeting teilzunehmen oder wenn sie den vereinbarten Abgabetermin nicht einhalten können. Folgende Themen sollten in solchen Fällen besprochen werden:

Wie fühle ich mich dabei, wenn ich von zu Hause aus an virtuellen Besprechungen teilnehmen muss?

Was führt zu Unterbrechungen meines Arbeitsablaufs und wie kann ich darauf reagieren und mich an die neuen Rahmenbedingungen anpassen?

Tipps

- Führungskräfte können dem Team zum Beispiel von ihren eigenen Schwierigkeiten berichten, damit den Teammitgliedern klar wird, dass momentan niemand von ihnen Perfektion erwartet. Es sollte betont werden, dass wir unsichere Zeiten durchleben und es in Ordnung ist, gemeinsam darüber zu sprechen, wie man unter diesen Gegebenheiten produktiv sein kann.
- Machen Sie sich Gedanken darüber, welche Anpassungen Sie vornehmen könnten, um sich bei Videokonferenzen oder Video Calls wohler zu fühlen. Man könnte bei bestimmten Besprechungen die Kamera ausschalten, außerdem eine „kamerafreundliche Zone“ zu Hause schaffen und bestimmte Zeiten vereinbaren, zu denen man nicht gestört werden möchte.

ZUGEHÖRIGKEIT

Menschen haben das fundamentale Bedürfnis nach Verbundenheit. Sie möchten spüren, dass jemandem etwas an ihnen liegt. Social Distancing und Isolation werden sich mit der Zeit auf das Wohlbefinden auswirken. Für viele fallen dadurch die gewohnten täglichen informellen Interaktionen weg.

Auf welche Interaktionen haben Sie sich immer gefreut und welche vermissen Sie jetzt?

Tipps

- Planen Sie in Besprechungen zusätzliche Zeit ein, damit sich alle kurz austauschen können, bevor mit der Arbeit begonnen wird.
- Planen Sie Zeit für informelle virtuelle Gespräche mit Kollegen ein, nicht nur für geschäftliche Besprechungen.
- Treffen Sie sich am Abend virtuell mit Familie und Freunden.
- Starten Sie Team Chats für Updates, damit sich die Mitarbeiter mit der ganzen Community verbunden fühlen.
- Finden Sie Möglichkeiten, wie die Angestellten mit dem Unternehmen als Ganzem in Kontakt treten können, damit sie erkennen, dass alle in einem Boot sitzen.

BEDEUTSAMKEIT

Um sich bei der täglichen Arbeit gut zu fühlen, ist es wichtig zu wissen, dass man auf ein Ziel hinarbeitet und andere damit unterstützt. Dies gestaltet sich schwierig, wenn man von zu Hause und nur am Rechner arbeitet. Versuchen Sie einen Weg zu finden, Ihre Arbeit fassbarer zu machen.

Welcher Teil Ihrer Arbeit führt zur größten Zufriedenheit? Können Sie unter den jetzigen Rahmenbedingungen weiterhin diese Art der Zufriedenheit erlangen? Welche neuen, kreativen Wege sorgen für mehr Zufriedenheit bei der Arbeit?

Tipps

- Schaffen Sie ein virtuelles Whiteboard, um Aufgaben und Projektfortschritte im Auge zu behalten.
- Vereinbaren Sie regelmäßige Treffen, um darüber zu sprechen, wo Sie stehen, welche Hindernisse sich zeigen und um zu feiern, was Sie bereits erreicht haben.
- Schreiben Sie den Titel Ihres Projekts als Überschrift auf ein Blatt Papier und notieren Sie jeden Tag das Datum und was Sie am jeweiligen Tag erreicht haben, auch, wenn es nur eine Kleinigkeit war.
- Denken Sie darüber nach, was Sie jeden Tag am meisten zur Arbeit motiviert, schreiben Sie es auf und hängen Sie den Zettel neben Ihren Computer.

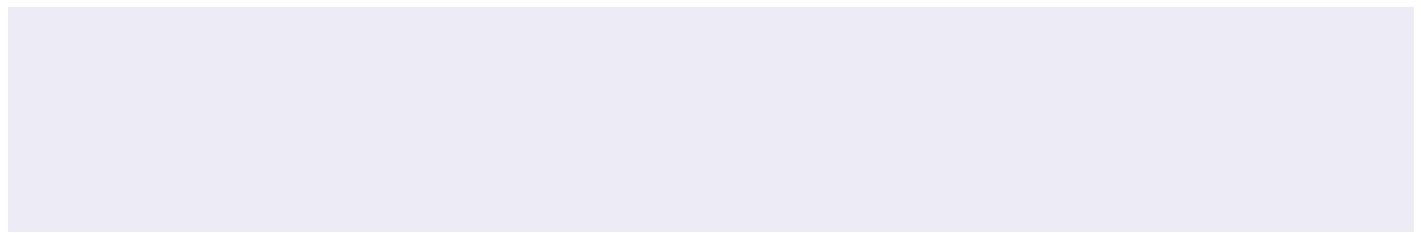
OPTIMISMUS

In unsicheren Zeiten, wenn unser Leben eingeschränkt ist, kann es sein, dass wir uns unsicher und hilflos fühlen. Es ist überaus wichtig, diesem Gefühl nicht einfach nachzugeben. Es macht mehr Sinn, sich daran zu erinnern, dass wir auch jetzt die Möglichkeit haben, auf unsere Situation Einfluss zu nehmen.

Gibt es etwas Bestimmtes, mit dem Sie besonders zu kämpfen haben? Wie können Sie hier vorgehen oder wie kann Ihre Familie oder Ihr Team Ihnen dabei helfen?

Tipps

- Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind.
- Gewöhnen Sie sich an, selbst jemandem zu helfen, der Unterstützung benötigt. Forschungsergebnisse zeigen, dass wir uns besser fühlen und sich sogar unsere Herzfrequenz verlangsamt, wenn wir anderen helfen.



Es sollte allerdings gesagt sein, dass es hier keine richtige oder falsche Vorgehensweise gibt. Bitte nutzen Sie unsere Vorschläge, wenn Sie möchten. Aber jeder Einzelne muss selbst herausfinden, was für ihn am besten funktioniert. Teamleiter können dazu anregen, dass sich die Teammitglieder untereinander über ihre Strategien und Ideen austauschen. Am allerwichtigsten ist aber: seien Sie freundlich und gnädig zu sich und anderen – gemeinsam überstehen wir diese Phase.

REDEN SIE MIT

Plötzlich Home Office? Nehmen Sie an der von Steelcase geleiteten Diskussion auf LinkedIn teil.

Bleiben Sie auf dem Laufenden

Melden Sie sich an, um regelmäßig Emails von Steelcase 360 zu erhalten. Wir fügen neue Artikel, Forschungsergebnisse und Erkenntnisse hinzu – alles, was wir erfahren, könnte für Sie nützlich sein. Außerdem wird es Benachrichtigungen zu neuen Stories, Podcasts und Magazin-Veröffentlichungen geben.

+Informationen

+Kundenbetreuung

+Rechtliche Hinweise

+Social Media

+Kontakt

Steelcase

© 1996 - 2021 Steelcase ist der weltweit führende Spezialist für Büro-, Hochschul- sowie Krankenhauseinrichtungen und Experte für innovative Raumlösungen. Unsere innovativen Produkte beruhen auf umfassenden Forschungsanstrengungen.