

# 10 Tipps für dein Homeoffice (1)

## 1. Ergonomischer Arbeitsplatz

- Höhe des Schreibtischs und Stuhls: Achte darauf, dass deine Unterarme beim Tippen parallel zum Boden sind, und dein Stuhl so eingestellt ist, dass deine Füße flach auf dem Boden stehen.
- Bildschirmhöhe: Stelle den Monitor auf Augenhöhe, sodass dein Nacken in einer neutralen Position bleibt.
- Idealerweise ist dein Schreibtisch höhenverstellbar, sodass du regelmäßig stehen kannst, dafür lohnt sich auch eine Stehmatte, damit die Knie nicht steif werden

## 2. Pflanzen für ein besseres Raumklima

- Luftreinigende Pflanzen: Pflanzen wie der Bogenhanf (Sansevieria) oder die Efeutute verbessern die Luftqualität und sorgen für eine entspannte Atmosphäre.
- Grünes Umfeld: Studien zeigen, dass Pflanzen Stress reduzieren und die Produktivität steigern können.

## 3. Optimale Beleuchtung

- Natürliches Licht: Stelle deinen Schreibtisch möglichst in der Nähe eines Fensters auf, um von Tageslicht zu profitieren. Tageslicht hebt die Stimmung und verbessert die Konzentration.
- Indirekte Beleuchtung: Verwende weiches, diffuses Licht anstelle von grellem Licht, um deine Augen zu schonen und die Arbeitsatmosphäre angenehmer zu gestalten.

## 4. Dynamisches Sitzen und Bewegung

- Sitzposition wechseln: Verwende ergonomische Hilfsmittel wie einen Gymnastikball oder ergonomische Stühle, um häufig die Position zu wechseln.
- Bewegungspausen: Integriere regelmäßig kurze Bewegungen, wie Dehnübungen oder Spaziergänge, um Verspannungen vorzubeugen und die Durchblutung zu fördern.

# 10 Tipps für dein Homeoffice (2)

## 5. Ordnung und Minimalismus

- Minimalistischer Arbeitsplatz: Halte deinen Schreibtisch aufgeräumt und strukturiert, um Ablenkungen zu minimieren und eine klare Denkweise zu fördern.
- Ordnungssysteme: Verwende einfache Aufbewahrungssysteme, um Unterlagen und Büromaterialien griffbereit, aber aus dem Sichtfeld zu halten.

## 6. Lärmkontrolle

- Lärmschutz: Verwende geräuschreduzierende Kopfhörer oder Schallabsorber wie Vorhänge, Teppiche oder Akustikpaneele, um Lärm zu minimieren und eine ruhige Arbeitsumgebung zu schaffen.
- Hintergrundgeräusche: Sanfte Musik oder Naturgeräusche im Hintergrund können helfen, die Konzentration zu fördern.

## 7. Hydration

- Wasser: Stelle immer ein Glas Wasser griffbereit, um genügend Flüssigkeit aufzunehmen. Dehydration beeinträchtigt die Konzentration.
- Tee Variationen, Vitalpilze oder andere Kaffee Alternativen können helfen die die Konzentration zu fördern. Kaffee in Maßen ist natürlich auch okay

## 8. Lüften und Frischluftzufuhr

- Regelmäßiges Lüften: Öffne Fenster mehrmals am Tag, um frische Luft hereinzulassen und die Sauerstoffversorgung im Raum zu verbessern, was die Konzentration und Wachheit steigert.
- Alternativ: Nutze einen Luftreiniger, wenn das Lüften nicht möglich ist.

## 9. Bequeme Kleidung

- Kleidung, die sich gut anfühlt: Auch wenn man im Homeoffice arbeitet, kann bequeme Kleidung wie weiche, atmungsaktive Stoffe dazu beitragen, dass man sich wohlfühlt, ohne dabei in den "Freizeitmodus" zu verfallen.
- "Kleidungsritual": Ziehe dich dennoch bewusst an, um den Übergang von Freizeit zu Arbeit mental zu unterstützen.

# 10 Tipps für dein Homeoffice (3)

## 10. Rituale für den Arbeitstag

- Start- und Endrituale: Beginne deinen Tag mit einem kleinen Ritual, wie dem Schreiben einer To-do-Liste oder einer Morgenmeditation, um fokussiert zu starten. Beende den Tag mit einem festen Abschlussritual, um den Feierabend bewusst einzuläuten.
- Pausen richtig nutzen: Setze klare Pausen, um dich vom Bildschirm zu lösen und die geistige Erholung zu fördern. Verwende Tools wie die Pomodoro-Technik, um Pausen effizient einzuplanen.

## Weitere Ideen und Anregungen

Dein Homeoffice ist **dein Arbeitsplatz**, egal ob du Selbständiger oder Angestellter bist, mit dem Office verdienst du deinen Lebensunterhalt, so solltest du es auch sehen und behandeln. Idealerweise hast du einen eigenen Raum in dem du arbeitest, der getrennt vom Wohnen und Familienleben ist.

Alle diese Tipps können helfen und tragen zum erfolgreichen Arbeiten und **konstantem Energielevel** bei, wenn du dich leicht von den Versuchungen der Moderne (wie Social Media und Benachrichtigungen) ablenken lässt, hilft das alles nichts. Es macht Sinn erst dafür ein Konzept zu finden, zum Beispiel die Benachrichtigungen für die Apps, Chats, Emails etc. alle zu deaktivieren und Social Media in den gezielten Pausen zu nutzen.

**Alles kann, nichts muss** - Mach dir dein Leben leicht und versuch nicht alles perfekt zu machen, nutze die Checkliste und hake sie nach und nach ab.

Viel Erfolg beim Gestalten deines Homeoffice!

Sportliche Grüße  
Florian

# Checkliste Homeoffice

- Schreibtischhöhe
- Bildschirmhöhe
- Luftreinigende Pflanzen
- Natürliches Licht
- indirekte Beleuchtung
- Sitzposition (Wechselmöglichkeiten)
- Bewegungspausen planen
- Ordnung am Arbeitsplatz
- Hydration sicherstellen
- Lüften/Luftreiniger
- Atmungsaktive Kleidung
- Ritual zum Arbeitsstart
- Ritual zum Arbeitsende