



HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Gesundes Arbeiten im Home-Office

Tipps & Tricks für Gesundheit,  
Leistungsfähigkeit und Arbeitsqualität



HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Gesundes Arbeiten im Home-Office

1. Mentale Einstellung
2. Ergonomische Aspekte bei Bildschirmarbeit und Telefonaten
3. Zeitmanagement/Effizientes Arbeiten
4. Achtung auf die Pausen-Qualität
5. Teamgeist & Verständnis für die neue Situation
6. Unfall-Prävention



HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Mentale Einstellung

- Aktuelle **Ausnahmesituation** erfordert die rasche Umstellung auf Home-Office.
- Sie tragen **Verantwortung** für Ihren Job – aber auch für sich und Ihr Umfeld.
- Investieren Sie in **Vorbereitung** und Planung – nicht gleich loslegen!
- Listen Sie für sich persönlich die **Herausforderungen**, aber auch **Chancen & Vorteile** der neuen Situation auf!
- Haben Sie vor allem zu Beginn **nicht zu hohe Ansprüche** an Tempo und Perfektion im neuen Home-Office!
- Verstehen Sie die folgenden Seiten als Anregungen und suchen Sie **individuelle Lösungen** für IHRE Arbeits-, Wohn- und Familiensituation!



# Ergonomie am Schreibtisch

Natürlich wird es im (spontanen) Home-Office immer wieder Kompromisse geben, aber eine Annäherung an ergonomische Bildschirmarbeit zahlt sich aus.





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Ergonomisches Telefonieren?





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Konzentriertes Arbeiten?



# Rückenfit mit dem Laptop auf der Couch?





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

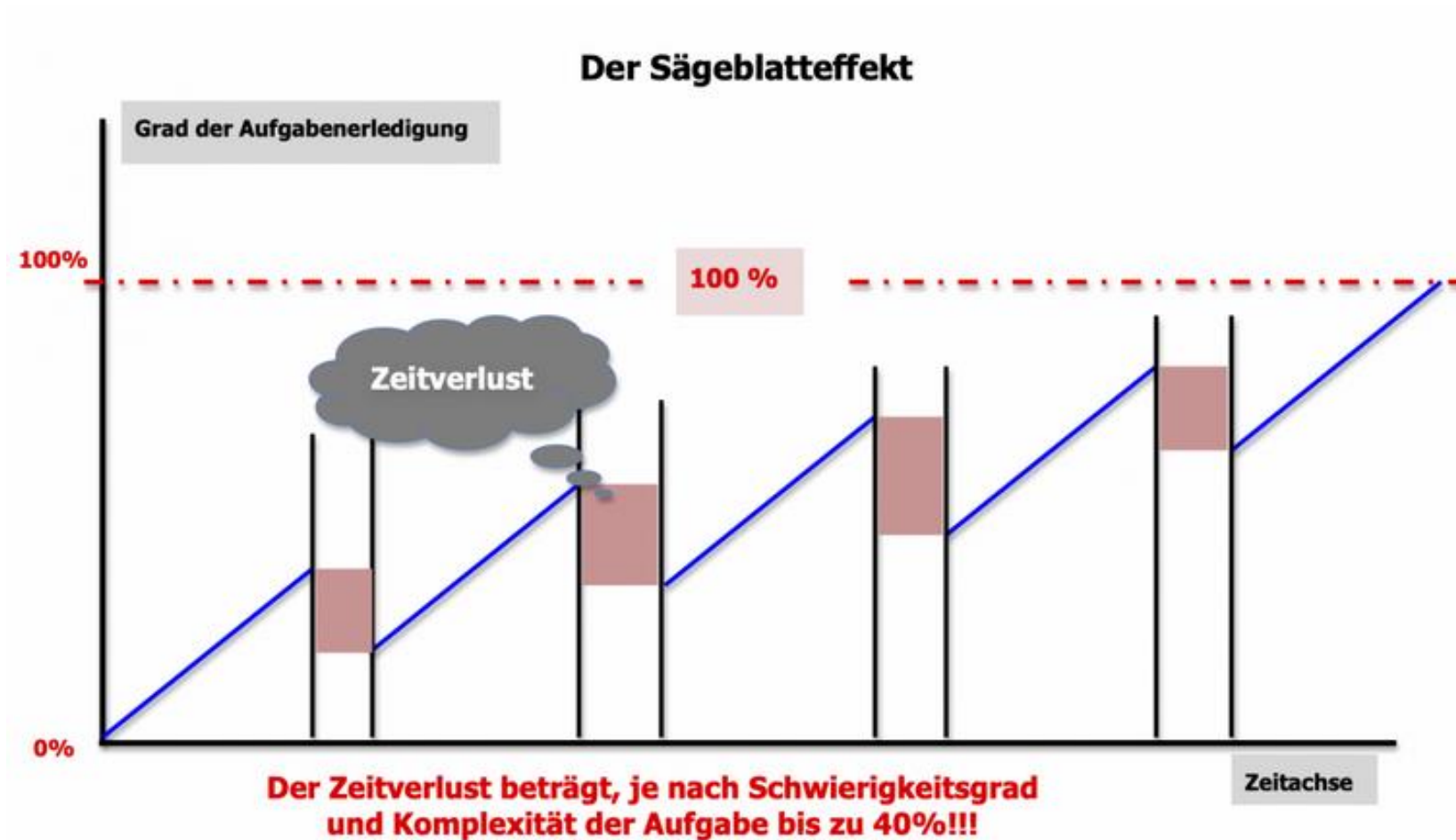
# Zeitmanagement / Effizientes Arbeiten

- Tipps für „normale Büroarbeit“ gelten erst recht für Home-Office.
- Planen Sie gut und setzen Sie **Prioritäten** - siehe Eisenhower-Prinzip!
- Vermeiden Sie **externe Störfaktoren** - siehe Sägeblatteffekt!
- **Klare Kommunikation mit dem Umfeld:** Wann ist Arbeitszeit, wann ist Pause, wann ist gemeinsame Zeit/Freizeit ?
- **Adäquate Kleidung:** Anzug, Krawatte und Kostüm sind wohl nicht nötig, aber Pyjama oder Unterwäsche sind das falsche Signal an sich selbst und die Menschen in der Umgebung...☺
- **Abgrenzung zur Arbeit:** Pausen und Freizeit einhalten, Laptop aus dem Blickfeld und Firmen-Handy ausschalten!





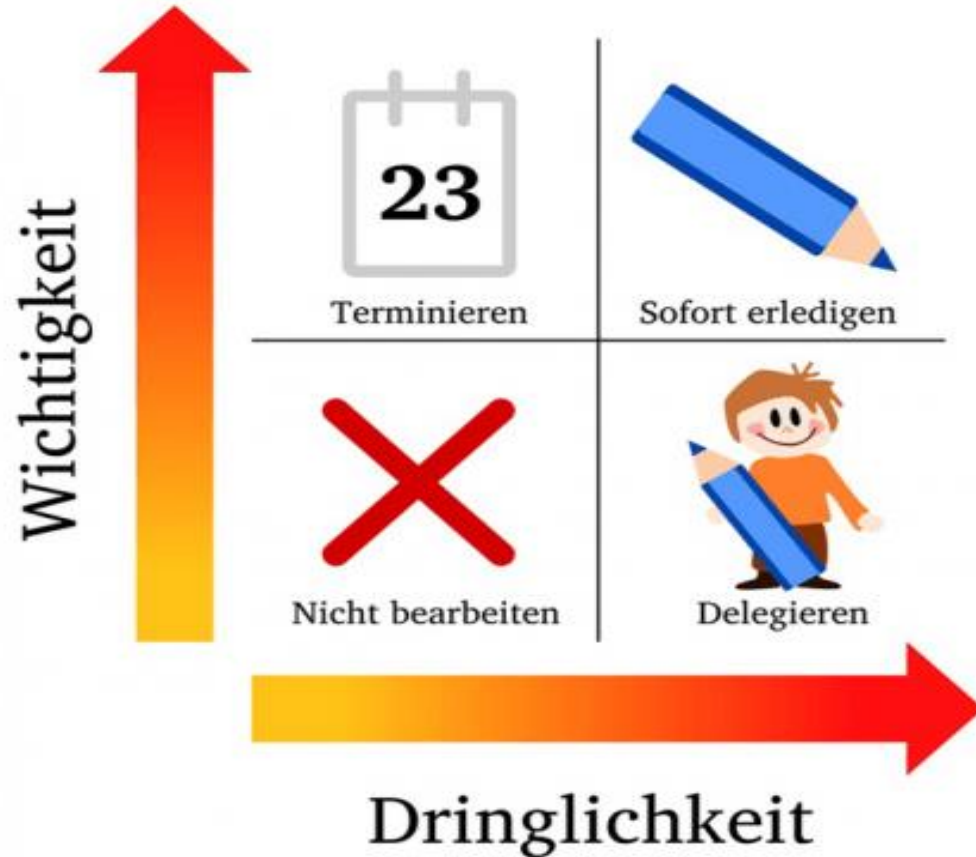
# Vermeidung ungeplanter Unterbrechungen!





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Prioritäten mit dem Eisenhower-Prinzip!





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Achtung auf die Pausen-Qualität

- **Planen Sie die Pausen!** Zu lange Arbeitsblöcke sind ungesund und beeinträchtigen Arbeitsqualität und Produktivität. Die Häufigkeit der Pausen ist wichtig, ebenso Qualität, Abwechslung und die Zweckmäßigkeit.
- **Bildschirm-pausen:** Nach 50 Minuten Bildschirmarbeit 10 Minuten Pause bzw. Tätigkeitswechsel
- **Bewegungspausen:** Bewegung reduziert Stress und Verspannungen, es reichen wenige Minuten: Ein paar Schritte, Stiegen steigen, leichte Kräftigungs- oder Dehnungsübungen, Gelenke mobilisieren, Koordinationsübungen.
- **Pause für die Augen:** Augen kurz schließen (Produktion von Tränenflüssigkeit), Fokuswechsel weite/mittlere/nahe Distanz, Augengymnastik (mit dem Finger einen liegenden 8er in die Luft zeichnen – die Augen folgen der Bewegung).
- **Power-Napping:** Eine gute Kurzentspannung (5-10 Minuten reichen!) erhöht an langen Arbeitstagen nachweislich die Produktivität und verbessert die Arbeitsqualität.





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Achtung auf die Pausen-Qualität

- **Ernährung:** Die Qualität der Nahrung ist ebenso wichtig wie NICHT neben der Arbeit zu essen, sondern in Ruhe zu den Hauptmahlzeiten. Sonst wird es mehr als normal und belastet die Verdauung.
- **Ausreichend Flüssigkeit:** Trinken Sie viel, vor allem Wasser und ungesüßten Tee! Und nicht mehr Kaffeepausen als im Büro.
- **Stressmanagement:** Bewusste Pausen reduzieren den Stress und fördern die Leistungsfähigkeit. Gegen Stress helfen z.B. Achtsamkeitsübungen oder Atemübungen. Probieren Sie es aus!
- **An die RaucherInnen:** Auch wenn es bei Ihnen daheim kein Rauchverbot gibt, halten Sie es wie im Büro - möglichst wenig rauchen, schon gar nicht neben der Arbeit und in der Wohnung, sondern wenn dann an die frische Luft gehen.





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Teamgeist & Verständnis für neue Situation

- **Es wird wieder besser!** Sollte die Arbeit von zu Hause aus für Sie nicht so einfach sein, machen Sie sich bewusst, dass Ihr Home-Office eine vorübergehende Maßnahme ist.
- **Wir sitzen im selben Boot:** Gerade jetzt ist Kooperation mit KollegInnen, externen Ansprechpartnern oder KundInnen wichtig – sie sind auch in einer Ausnahmesituation.
- **Führungskräfte besonders gefordert:** Gute Organisation zahlt sich aus. Ohne direkte Gespräche bekommt die Team-Kommunikation noch mehr Bedeutung. Rechtfertigen Sie das Vertrauen, denn Kontrolle bindet Ressourcen!





HELMUT BUZZI  
www.vitalebetriebe.at

# Unfall-Prävention

- **Unfallursache Konzentrationsmangel:** Versuchen Sie nach der Arbeit und auch bei einem Pausenblock wirklich gedanklich abzuschalten bzw. sich abzugrenzen!
- **Gefahr „Multitasking“:** Vermeiden Sie neben Telefonaten auch (scheinbar einfache) Routine-Arbeiten - insbesondere Küchen-, Garten- oder Werkarbeiten!
- **Achtung „Falle“:** Beseitigen bzw. entschärfen Sie bei der Gestaltung Ihres Home-Office so gut wie möglich Gefahrenquellen wie lose Kabel, Teppiche, Stiegen,...!

