

Warum das Pausemachen im Homeoffice so wichtig ist

Supervision-Expertin rät, ganz bewusst vom Schreibtisch wegzugehen

Das zurzeit von vielen praktizierte Homeoffice kann seine Tücken haben. „Wenn die räumlichen Sphären zwischen Arbeit und Freizeit verschwinden, besteht die Gefahr, nicht mehr richtig abschalten zu können. Die Erholung kann auf der Strecke bleiben“, warnt Patrizia Tonin,

Vorstandsmitglied der Österreichischen Vereinigung für Supervision und Coaching.

Gerade Frauen würden sich im Homeoffice mit einer Doppelbelastung konfrontiert sehen. Der Spagat zwischen der eigenen Arbeit und der Kinderbetreuung bringt viele an die Grenzen der Belastbarkeit.

Bewusste Auszeiten oder ein festes Ritual, wie eine entspannte Morgenroutine oder eine abwechslungsreiche Mittagspause, seien daher wichtig. Die Supervision-Expertin rät, sich räumlich von seinem Arbeitsplatz zu entfernen. Tonin: „Meist reichen schon eine Runde um den Häuserblock, eine kurze Meditation oder ein paar Dehnübungen am geöffneten Fenster. Je weiter sich jemand von seinem Schreibtisch entfernt, desto besser lässt es sich abschalten.“



Dehnübungen im Freien machen wach und fit.

Foto: OÖN

Kontakt

Redaktion Karriere & Bildung sowie Auf- und Umsteiger:

s.brandstaetter@nachrichten.at, s.sailer@nachrichten.at

Anzeigen Stellenmarkt:

Verena Hanisch, Tel.-Nr. 0732 7805 -952

E-Mail: karriere@nachrichten.at; Chiffre-Bewerbungen an: chiffre@nachrichten.at

Telefon klingeln lassen

Bei der Heimarbeit werden Pausen mitunter vergessen oder vernachlässigt. Umgekehrt können Kollegen bzw. Führungskräfte auch nicht erkennen, ob jemand im Homeoffice gerade eine Pause macht. Daher klingelt auch oft das Telefon. „Aus Angst davor, die anderen könnten denken, man mache es sich auf der Couch gemütlich, anstatt zu arbeiten, nehmen wir das Gespräch trotz Pause an und können wieder nicht abschalten“, weiß Tonin.

Pausen gehören zur Selbstfürsorge jedes Einzelnen. Tonin: „Es ist ratsam das Telefon während der Pause einfach einmal klingeln zu lassen.“

(Proj