



Österreichische Vereinigung  
für Supervision und Coaching

Mitglied der ANSE  
Association of National Organisations  
for Supervision in Europe

Presseinformation | Wien, 29. Jänner 2021

## **Die Kunst des Pausemachens**

### **ÖVS gibt Tipps fürs Abschalten im Homeoffice**

**Mit Beginn der Covid-19-Pandemie ist Homeoffice für viele Arbeitnehmer\*innen zur Realität geworden. Ohne Zweifel hat das Arbeiten von zu Hause besondere Vorteile. Doch oftmals werden die regulären Bürozeiten im Homeoffice aufgehoben, wodurch die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen. Wie man dennoch die nötige Disziplin aufbringt, den Stift beiseite zu legen und den Laptop auszuschalten, weiß die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS).**

Um die Ausbreitung von Covid-19 einzuschränken und ihre Mitarbeiter\*innen zu schützen, arbeiten viele Unternehmen derzeit im Homeoffice. Während es einigen Arbeitnehmer\*innen leichtfällt, die Aufgaben und den Tagesablauf selbst zu strukturieren, tun sich andere hingegen schwer mit der Umsetzung.

#### **Bewusste Auszeiten nehmen**

„Plötzlich sind Büro und Zuhause identisch, so dass die Work-Life-Balance aus dem Gleichgewicht zu kommen droht“, erklärt Patrizia Tonin, Vorstandsmitglied der ÖVS. „Wenn die räumlichen Sphären zwischen Arbeit und Freizeit verschwinden, läuft man Gefahr, nicht mehr richtig abschalten zu können – die Erholung kann auf der Strecke bleiben.“ Gerade Frauen sehen sich im Homeoffice zunehmend mit einer Doppelbelastung konfrontiert: Der schwierige Spagat zwischen der eigenen Arbeit, der Kinderbetreuung beziehungsweise dem Homeschooling bringt viele an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Bewusste Auszeiten oder ein festes Ritual, wie eine entspannte Morgenroutine oder eine abwechslungsreiche Mittagspause, sind dabei essentiell. Auch ist es ratsam, sich räumlich von seinem Arbeitsplatz zu entfernen. „Meist reichen schon eine Runde um den Häuserblock, eine kurze Meditation oder ein paar Dehnungsübungen am offenen Fenster – je weiter man sich vom Schreibtisch entfernt, desto besser lässt sich abschalten“, rät die Supervisorin.

#### **Gegenseitiges Vertrauen ist nötig**

Im Büro ist es vergleichsweise einfach, Pausen einzuhalten. Man geht mit den Kolleg\*innen gemeinsam Mittagessen oder auf einen Kaffee. Im Homeoffice gibt es diese Möglichkeit nicht.

Daher werden Pausen mitunter einfach vergessen oder vernachlässigt. „Der/die Chef\*in oder die Kolleg\*innen können außerdem nicht erkennen, wenn wir im Homeoffice eine Pause machen, da das Telefon oder der Computer die einzige Möglichkeit sind, miteinander in Kontakt zu treten. Daher klingelt es häufig auch während der Pause. Aus Angst davor, die anderen könnten denken, man mache es sich auf der Couch gemütlich anstatt zu arbeiten, gehen wir dann trotz Pause ans Telefon“, bringt Tonin das Problem auf den Punkt. Die Folge: Man hat keine richtige Mittagspause, um abzuschalten. Das Verhältnis zum/zur Chef\*in spielt in diesem Fall ebenfalls eine wichtige Rolle. Bringt der/die Arbeitgeber\*in seinem/seiner Mitarbeiter\*in nur wenig Vertrauen entgegen, fällt es umso schwerer, sich die nötige Auszeit zu nehmen. Daher sollte im Team klar kommuniziert werden, wann man erreichbar ist und wann nicht. Dass man sich dann auch an diese Vereinbarungen hält, versteht sich von selbst.

### **Das Telefon einfach mal klingeln lassen**

„Pausen gehören zur Selbstfürsorge jedes Einzelnen. Wer regelmäßig Pausen einlegt, tankt Energie und steigert seine Leistungsfähigkeit. Nicht umsonst heißt es im Volksmund: ‚Pausen machen munter‘“, so die Expertin. Also ist es ratsam, das Telefon während der Pause einfach mal klingeln zu lassen – oder noch besser: es auf leise zu stellen und wirklich mal zur Seite zu legen. Regelmäßige Pausen zahlen sich allemal aus, sowohl für sich selbst als auch für die Firma“, bestätigt Tonin abschließend.

#### **Foto, Abdruck honorarfrei**

Bild: Patrizia Tonin, Mitglied des Vorstands der ÖVS © Tom Poe Photography

### **Über die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS)**

Die Österreichische Vereinigung für Supervision und Coaching (ÖVS) ist der österreichische Berufsverband für Supervision und Coaching, dem mehr als 1.300 qualifizierte SupervisorInnen angehören. Die ÖVS hat ihren Sitz in Wien, verfügt über Vertretungen in allen Bundesländern und ist Mitbegründer des europäischen Dachverbands ANSE (Association of National Organisations for Supervision in Europe), wodurch sie federführend an der qualitativen Entwicklung von Supervision, Coaching und Organisationsberatung in Europa beteiligt ist. Die Vereinigung wurde 1994 gegründet, um die Qualität von Supervision und Coaching in Österreich zu sichern und anerkannte Qualitätskriterien einzuführen. Mitglieder müssen eine ÖVS-zertifizierte Ausbildung nachweisen und ihr Können alle drei Jahre erneut überprüfen. [www.oevs.or.at/](http://www.oevs.or.at/)

#### **Pressekontakt/Rückfragehinweis:**

Himmelhoch GmbH  
Wohllebengasse 4 / 6+7, 1040 Wien  
Dipl.-BW (FH) Kristina Kosnar  
M: +43 676 774 51 55  
E: [kristina.kosnar@himmelhoch.at](mailto:kristina.kosnar@himmelhoch.at)