



Was macht Homeoffice mit uns?

Störungen	Lösungen	Wer kümmert sich?
Schmerzen des Skeletts / der Muskulatur	<ul style="list-style-type: none">• professionelle Büroausstattung unter Berücksichtigung ergonomischer Aspekte• öfter im Stehen oder Gehen arbeiten bzw. gymnastische Übungen durchführen	<ul style="list-style-type: none">• mit Arbeitgeber verhandeln oder privat investieren• man selbst
Kopfschmerzen Augenschmerzen	<ul style="list-style-type: none">• für gesunde Lichtverhältnisse sorgen• Frischluft, Ergonomie, Pausen	<ul style="list-style-type: none">• mit Arbeitgeber verhandeln oder privat investieren• man selbst
Müdigkeit, Überarbeitung durch keine/zu seltene/keine „echten“ Pausen	<ul style="list-style-type: none">• selbstwirksam für regelmäßige und ausreichende Pausen sorgen• gelingt einem dies nicht, könnte professionelle Unterstützung weiterhelfen	<ul style="list-style-type: none">• man selbst• Zusammenarbeit mit Coach
deprimiert, frustriert, sich „ferngesteuert“ fühlen	Verantwortung für sich selbst übernehmen: z.B. keine „nervigen“ privaten Dinge in den Pausen erledigen, sondern für erholsame Pausen sorgen (draußen spazieren gehen, schlafen, Pause ohne Handy und Social Media, sich gesund ernähren)	<ul style="list-style-type: none">• man selbst• Zusammenarbeit mit Coach
das Gefühl immer erreichbar sein zu müssen und nie abschalten zu können	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitszeiten mit Erreichbarkeit definieren• Ursache suchen, wenn man sich selbst nie genügt und meint immer mehr arbeiten zu müssen	<ul style="list-style-type: none">• mit seinem Team/ Arbeitgeber besprechen• man selbst• Zusammenarbeit mit Coach



Marketing & Coaching
Ingrun Kummer
Diplom-Betriebswirtin

soziale Isolation	<ul style="list-style-type: none">• privates Netzwerk ausbauen• fehlende Kontakte zu Kollegen oder Kunden durch private kompensieren• echte Beziehungen aufbauen	<ul style="list-style-type: none">• man selbst• Zusammenarbeit mit Coach
Führungskräfte / Arbeitgeber haben Angst vor Kontrollverlust	<ul style="list-style-type: none">• an eigener Vertrauensfähigkeit arbeiten• eigene Kommunikation mit Mitarbeitern/Kollegen professionalisieren	<ul style="list-style-type: none">• man selbst• Zusammenarbeit mit Coach