

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

6. November 2018

Es gehört mehr dazu, als klare Grenzen zu ziehen, erklären mir diese 3 Profis.

Mein erster Tag im Homeoffice war eine Verheißung. Ich saß um 8:30 Uhr auf dem Balkon, war ausgeschlafen, die Sonne schien. Gelegentlich richtete ich meinen Blick von der Zeitung, die ich in Ruhe lesen konnte, auf die Straße. Dann sah ich in die ausdruckslosen Gesichter meiner Nachbarn, die sich auf den Weg zur Arbeit machten, und fragte mich: Freuen die sich auf ihren Tag?

Ich freute mich auf meinen. Denn ich musste mich nicht durch den morgendlichen Verkehr quälen, musste nicht über die immer gleiche Türschwelle das Büro betreten, nicht mindestens 8 Stunden die immer gleichen Kollegen erleben (und mitunter erleiden). Ab sofort bestimmte ich an meinen Homeoffice-Tagen selbst, wann ich meinen Arbeitstag begann, wann ich Pause machte und wann ich ihn beendete.

Mit dem Wunsch, von zu Hause zu arbeiten, bin ich nicht allein. Nach einer aktuellen Umfrage ^{#1} wünschen sich 92% der Befragten, zumindest gelegentlich im Homeoffice arbeiten zu können. Ganze 35% sehen

fehlende Homeoffice-Tage sogar als Kündigungsgrund: #2 Für mehr Flexibilität und die Möglichkeit, vom Homeoffice aus zu arbeiten, würden sie den Job wechseln. ^{*1}

Warum auch nicht? Schließlich gelten Heimarbeiter als fokussierter, produktiver und zufriedener. ^{*2} Gerade in einem Beruf wie dem meinen, als Journalist, haben die Beschäftigten zu Hause Zugriff auf alles, was sie zum Arbeiten brauchen. Warum also noch täglich den Weg ins Büro auf sich nehmen?

Doch so verlockend die Vorzüge des Homeoffice auf den ersten Blick scheinen – auch ich habe nach der ersten Euphorie gemerkt: Die Sache mit der Heimarbeit ist kein Selbstläufer. Ohne feste Strukturen geht es nicht. Deshalb habe ich mich bei Wissenschaftlern, Unternehmen und Coaches umgehört und die 5 wichtigsten Regeln für ein erfolgreiches Homeoffice aufgestellt:

1. Setze Grenzen, wo eigentlich keine sind!

Schnell musste ich feststellen, dass die neu gewonnene Freiheit auch neue Probleme schafft. Ich kann nicht einfach die Bürotür schließen, wenn meine Tochter sich im Wohnzimmer neue Fantasiewörter zusammenreimt oder unter größter körperlicher Anstrengung versucht, sich auf die Seite zu rollen.

Natürlich ist die Nähe zur eigenen Familie etwas Wunderbares, das Energie spendet. 5 Tage im Büro zu sitzen und meiner Tochter nur »Guten Morgen« und »Gute Nacht« sagen zu können, ist für mich unvorstellbar. ^{*3} Ich finde es sehr erleichternd und befreiend, niemanden um Erlaubnis bitten zu müssen, wenn ich mein Kind zum Arzt begleiten muss. Ist der eigene Haushalt gleichzeitig auch Büro, verwischen aber auch die Grenzen von Beruf und Privatleben schneller.

Für 64% der Beschäftigten in Deutschland ist die Trennung von Arbeit und Familie ^{#3} ein wesentlicher Grund, warum sie nicht zu Hause arbeiten

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

wollen. »Selbstbestimmung klingt gut, ist aber auch eine Einladung zur Selbstausbeutung«, heißt es in einer anderen Untersuchung. ^{#4} Fast jeder zweite Heimarbeiter (45%) sagt, er komme abends nicht zur Ruhe. Beschäftigte, die nie zu Hause arbeiten, berichten nicht mal halb so oft von diesem Problem.

Untersucht hat diesen Zusammenhang die Sozialwissenschaftlerin Yvonne Lott. Sie arbeitet bei der Hans-Böckler-Stiftung und sagt: »Die Arbeit im Homeoffice erfordert ein gutes Grenzmanagement.« Damit meint sie Regeln, die dabei helfen, die Trennung von Arbeit und Privatleben sinnvoll selbst zu organisieren.

Weil die räumlichen und zeitlichen Grenzen im Homeoffice fließend sind, ist es wichtig, Störungen zu vermeiden. Natürlich will ich mein brabbelndes und prustendes Kind nicht als Störung bezeichnen, doch wenn ich langfristig im Homeoffice produktiv sein will, muss auch ich lernen, Ablenkungen solcher Natur zu »widerstehen«. Und damit sind nicht nur Kinder gemeint: Von Mitbewohnern bis zur piependen Waschmaschine gibt es viele Störenfriede, sodass die Arbeit in den eigenen 4 Wänden nicht zwangsläufig ungestörter verläuft.

So muss jeder seine eigenen Strategien finden, um die Durchmischung von Arbeit und Freizeit zu bewältigen. Und das beginnt beim scheinbar Banalen: Wer bis 10 Uhr schläft, sich dann direkt im Schlafanzug an den Schreibtisch setzt und die Arbeit aufnimmt, wird es schwer haben, die Grenze zwischen Privatleben und Berufstätigkeit zu ziehen.

Besser sind Übergangsrituale, die den Start und das Ende des Arbeitstages symbolisieren. Zum Beispiel die Kleidung zu wechseln oder sich ein Morgenritual anzugewöhnen. ^{#5} Ich habe inzwischen die Gewohnheit, nach getaner Arbeit eine halbe Stunde in den Wald zu gehen. Dann kehre ich mit klarem Kopf zurück und weiß: Jetzt beginnt der Feierabend.

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

2. Vereinbare Regeln für Arbeitszeit und Erreichbarkeit!

Wer Feierabend haben möchte, braucht nicht nur eine Jogginghose, sondern auch eine Vorstellung davon, wie lange ein Arbeitstag dauert. Mein Arbeitstag im Homeoffice beginnt meistens gegen 9.30 Uhr und endet gegen 18 Uhr – je nach Lust und Laune auch mal später. Meine lange Mittagspause erlebe ich als große Bereicherung. Eben weil ich im Homeoffice nicht mehr zwischen dem hastig eingenommenen Fastfood und dem teuren Mittagstisch wählen muss. Ich kann mein Mittagessen selbst oder zusammen mit meiner Partnerin zubereiten. Meine Tochter schaut in ihrer Wippe vom Küchenboden aus zu.

Manchmal gehen wir danach spazieren, schauen ein wenig fern oder ich lese. Das alles funktioniert aber nur dann, wenn ich eine klare Vorstellung davon habe, wann ich die Arbeit wieder aufnehme. Tatsächlich ist die Regelung von Arbeitszeiten, Pausenzeiten und Erreichbarkeit für die Sozialwissenschaftlerin Yvonne Lott die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen der Homeoffice-Tätigkeit. Sonst kann die fehlende räumliche Trennung der Lebensbereiche dazu führen, dass die Arbeit auf der Strecke bleibt oder – im anderen Extremfall – nie endet.

Die Zeiten, die im Büro gelten, sollten daher auch zu Hause gelten. »Damit besteht Verlässlichkeit sowohl auf Seiten des Arbeitgebers als auch des Arbeitnehmers«, sagt die Wissenschaftlerin. Es gehe dabei nicht um allgemeingültige Regeln, sondern um individuelle Lösungen für die jeweiligen Belange.

Schnell gewöhnte ich mir daher geregelte Arbeitszeiten an – inklusive einer gewissen Flexibilität. Um dem Problem der Entgrenzung zu entgehen, muss aber auch »die andere Seite« Bescheid wissen: Denn was nützt eine geregelte Arbeitszeit, wenn meine beruflichen Kontakte davon nichts wissen? So erhalte ich auch in der Mittagspause, nach Feierabend oder an arbeitsfreien Tagen Anrufe und Nachrichten. Zwar schalte ich das

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

Handy abends aus, bin aber während der üblichen Arbeitszeiten immer erreichbar. Ist das klug? Yvonne Lott kennt einen einfachen Trick: Wer statt des privaten Handys ein zusätzliches Diensthandy nutzt, kann das in der Mittagspause und nach Feierabend einfach abschalten.

Die Arbeitszeit zu regeln bedeutet also auch, die Erreichbarkeit zu regeln. Gemeinsam mit dem Arbeitgeber sollte jeder im Homeoffice festlegen, wie oft und wie schnell er seine E-Mails während der regulären Arbeitszeit beantworten soll und andere Aufgaben erledigt, die sonst im Flur geklärt werden. »Wenn klar geregelt ist, dass Beschäftigte auch mal für ein paar Stunden offline sein können, ist der Druck nicht da, durch schnelles E-Mail-Beantworten signalisieren zu müssen: Ich bin da, ich arbeite«, weiß Yvonne Lott.

Dazu gehören Fragen wie:

- > Wie hoch ist das Arbeitspensum? ^{*4}
- > Was passiert, wenn ein Kollege krank wird?
- > Gibt es verlässliche Schichtpläne?

3. Mach es dir schön!

Homeoffice bedeutet für mich nicht, 8 Stunden im Arbeitszimmer eingesperrt zu sein, unterbrochen von einigen Pausen. Egal ob Küche, Balkon oder auch Sofa – jeder Ort kann zum Arbeitsplatz werden. Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, ^{#6} bekommt nicht nur Rückenprobleme, sondern wird vermutlich auch keine 8 Stunden lang produktiv sein.

Mit der Frage, wie Menschen ihren mobilen Arbeitsplatz gestalten, beschäftigt sich Désirée Bender, ^{*5} Soziologin an der Johannes-Gutenberg-Universität Mainz. Wichtiges Thema dabei: Selbstsorge-Praktiken. Dabei geht es vor allem darum, ehrliche Antworten auf folgende Fragen zu finden:

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

- > Wie geht es mir am besten?
- > Wie kann ich am besten produktiv arbeiten?
- > Was macht es mir schwieriger?

»Darin geübte und für sich und ihre Bedürfnisse sorgende Akteure versetzen sich auf diese Weise selbst dazu in die Lage, produktiv arbeiten zu können«, sagt Désirée Bender. Was Menschen dafür benötigen, sei sehr individuell. Das könne eine Duftkerze sein, Musik, die zur Konzentration beiträgt, oder die Tasse Kaffee, die zur Unterbrechung oder Belohnung eines Arbeitsprozesses diene.

Für ihre Forschung hat Désirée Bender viele Interviews mit mobil und zu Hause arbeitenden Menschen geführt. Eine der spannendsten Erkenntnisse dabei: Häufig kommen Menschen gute Einfälle gerade in den Phasen der Unterbrechung, in denen sie den Laptop verlassen, das Badezimmer aufsuchen oder eine Waschmaschine ausräumen.

So kann ich die Tatsache, dass ich Arbeit und Privates im Homeoffice räumlich nicht trennen kann, also bewusst nutzen. Auch hier spielen die individuellen Bedürfnisse und Anforderungen des Jobs eine Rolle: Gerade in Berufen, in denen es auf Kreativität und Kopfarbeit ankommt, sei die Gestaltung des Arbeitsplatzes wichtig, sagt die Soziologin.

4. Verlasse das Homeoffice!

Für mich als Journalist gilt Regel Nummer 4 ganz besonders: Will ich jemanden von Angesicht zu Angesicht interviewen oder live bei einem Geschehen dabei sein, muss ich vor die Tür. Abgesehen von wenigen bekannten Stubenhockern wie dem Philosophen Immanuel Kant, ⁶ sind die wenigsten Menschen maximal produktiv, wenn sie die gesamte Arbeitswoche vollständig hinter verschlossener Tür verbringen – zumal der Weg zur Arbeit ja wegfällt. »Arbeitnehmer brauchen Formen von Gemeinschaft und sozialer Eingebundenheit«, bestätigt auch die

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

Sozialwissenschaftlerin Yvonne Lott diese Vermutung.

Welches Maß an Homeoffice und Office ist also besonders gut? Eine aktuelle Studie der Stanford University ^{#7} kommt zu dem Ergebnis, dass ein oder 2 Tage Homeoffice pro Woche auf freiwilliger Basis in Kombination mit den anderen Tagen im Büro eine ideale Kombination darstellen. Statt »Entweder-Oder-Debatten« zu führen, geht es also eher um das richtige Maß.

So könne die Arbeit von zu Hause für konzentriertes Arbeiten genutzt werden, die Zeit im Unternehmen wiederum dafür, an Meetings teilzunehmen und mit den Kollegen mittags essen zu gehen, sagt auch Yvonne Lott.

Die wichtigste Regel: Selbsterkenntnis

Ich habe das Gefühl, dass es mir nach einigen Monaten als Homeoffice-Arbeiter gelungen ist, Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit zu ziehen, Ablenkungen fernzuhalten und verlässliche Absprachen mit meinen Vorgesetzten zu treffen. Trotzdem muss das Homeoffice nicht immer der perfekte Arbeitsplatz sein – diese Frage muss sich jeder selbst beantworten. Denn sie hängt auch von der eigenen Persönlichkeit ab. ^{#8}

Bist du eher ein Gewohnheitsmensch, ^{#9} der vorgegebene Strukturen schätzt? Jemand, der sich zu Hause schneller ablenken lässt und alles tut und macht – nur nicht arbeiten? Dann ist das Homeoffice wahrscheinlich nicht der beste Platz, um zu arbeiten, sondern wird zum gemeingefährlichen Spießrutenlauf.

»Das ist sehr individuell«, sagt eine, die es wissen muss. Jenny Meyer berät seit 8 Jahren als Digital Workplace Consultant Großunternehmen und internationale Konzerne. Viele Beschäftigte hätten heute eine andere Anspruchshaltung und würden gezielt nach Arbeitgebern mit flexiblen Arbeitsmodellen suchen, sagt auch sie. Aus zahlreichen Gesprächen mit Arbeitnehmern weiß sie aber, dass viele Mitarbeiter weiterhin froh über

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

feste Strukturen sind, über Routinen und darüber, morgens um 9 Uhr in ihr Büro gehen zu können. Aber: »Unternehmen müssen erkennen, dass sie sich diverser und flexibler aufstellen müssen.«

Ob das Homeoffice zu einem passt, ist also (auch) Typsache. Während manche Menschen ein ruhiges und reizarmes Arbeitsumfeld nicht schätzen, benötigen es andere vielleicht sogar dringend, um überhaupt produktiv zu sein. Gerade für letztere kann die Arbeit von zu Hause ein großer Vorteil sein. Andere brauchen den ständigen Austausch und kommen mit der Zurückgezogenheit im Homeoffice schlecht klar. Ihnen helfen vermutlich weder Duftkerzen oder die »richtige Musik«, um sich daheim wohlfühlen und produktiv zu arbeiten. Genau darum ist die ehrliche Einschätzung der eigenen Bedürfnisse und Präferenzen vielleicht sogar der wichtigste Schritt auf dem Weg zur Entscheidung: Homeoffice – ja oder nein?

Mein Fazit nach 6 Monaten Homeoffice

Nach mehreren Jahren in kleinen sowie Großraumbüros und nach einem halben Jahr im Homeoffice beantworte ich die Frage, ob zu Hause der perfekte Arbeitsort ist, für mich so: Mit tollen Kollegen in mehreren kleinen, benachbarten Büros zu arbeiten kann eine große Bereicherung sein, die das Homeoffice nicht zu bieten hat. Großraumbüros stellen meistens eine unzumutbare Arbeitssituation dar. Ich würde mich jedenfalls nicht auf eine Stelle bewerben, die vorsieht, dass ich 5 Tage pro Woche in einem Großraumbüro verbringe.

Das Homeoffice *kann* der perfekte Arbeitsplatz sein, weil er Freiheit bringt, einen eigenen Arbeitsrhythmus sowie eigene Routinen fördert und manche Dinge des Alltags einfacher macht. Es fühlt sich weniger nach Arbeit an, weil ich keine Tasche packen muss und die typischen Büroabläufe ohne mich stattfinden. Es fühlt sich anders an, wenn ich schlafen gehe, und anders, wenn ich aufwache. Jeder muss für sich selbst herausfinden, ob dieses »anders« besser oder schlechter für ihn funktioniert. Denn wer keine Alternative zur Heimarbeit hat, keine

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

Eingebundenheit in ein Team oder in ein berufliches Netzwerk erfährt, dem er auch außerhalb der eigenen 4 Wände von Angesicht zu Angesicht begegnet, den wird das Homeoffice irgendwann unzufrieden machen. Und das wäre schade.

Denn das Arbeiten von zu Hause ist gerade angesichts gesteigerter Digitalisierung der Arbeit, steigender Pendlerdistanzen und den Wünschen von Beschäftigten nach mehr Flexibilität eine echte Chance für die Arbeitswelt.

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

Zusätzliche Informationen

- *1 Tatsächlich arbeiten aber nur 8–12% der Beschäftigten in Deutschland regelmäßig von zu Hause aus. Der europäische Durchschnitt liegt bei rund 13%, heißt es in einer aktuellen Untersuchung des Instituts der Deutschen Wirtschaft über mobile Arbeit. Seit geraumer Zeit stagniert sowohl in Deutschland als auch in den anderen europäischen Ländern der Anteil der Beschäftigten, die im Homeoffice tätig sind.
- *2 Zahlreiche Studien haben sich in den vergangenen Jahren mit der Frage beschäftigt, ob es besser ist, ausschließlich im Büro zu arbeiten, oder ob Beschäftigte nicht auch im Homeoffice gut aufgehoben sind. Zuletzt haben etwa Forscher der Stanford University herausgefunden, dass Beschäftigte im Homeoffice um 13,5% effektiver arbeiten und außerdem zufriedener und seltener krank sind.
- *3 Dass Väter in Vollzeit arbeiten, ist immer noch die Regel. Nur 6% der deutschen Väter arbeiten nach aktuellen Zahlen des Statistischen Bundesamtes in Teilzeit. Nach wie vor reduzieren vor allem Frauen ihre Arbeitszeit. Mehr als 2/3 aller Mütter arbeiten in Teilzeit.
- *4 Besonders hoch ist die psychische Belastung bei unvorhersehbaren Arbeitszeiten, die der Arbeitgeber kurzfristig ändert. »Vor allem für Frauen«, sagt Yvonne Lott. Denn Frauen übernehmen traditionell den größeren Teil der Haus-, Pflege- und Erziehungsarbeit. Unvorhersehbare Dienstzeiten würden die Planung dieser Tätigkeiten enorm erschweren, sagt Lott.
- *5 Die Soziologin hat sich in ihrer Forschung mit urbanen Arbeitsorten wie Coworking-Spaces und Cafés, aber auch mit der Arbeit im Homeoffice beschäftigt. »Mobile Arbeitsplätze als kreative Räume« heißt ihre im Jahr 2013 erschienene empirische Studie.

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

- *6 Über Immanuel Kant ist überliefert, dass die Königsberger Bevölkerung die Uhr nach dem »Umlauf des Philosophen« stellen konnte. Um 19 Uhr unternahm er seinen täglichen Spaziergang durch die Stadt.

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich
perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

Quellen und weiterführende Links

- #1 Umfrage des Bundesverbands Digitale Wirtschaft zum Thema »Flexibles Arbeiten« (2017, PDF)
 https://www.bvdw.org/fileadmin/bvdw/upload/publikationen/arbeitswelt_der_zukunft/Marktforschung_Studie_Flexibles_Arbeiten.pdf

- #2 Umfrage des Statistikportals Statista mit der Infografik »Homeoffice in Deutschland« (2017)
 <https://de.statista.com/infografik/9161/verbreitung-von-home-office-in-deutschland/>

- #3 Studie des Instituts der Deutschen Wirtschaft (IW) über mobiles Arbeiten in Deutschland und Europa (2017)
 <https://www.iwkoeln.de/studien/iw-trends/beitrag/andrea-hammermann-oliver-stettes-mobiles-arbeiten-in-deutschland-und-europa-356407.html>

- #4 Studie der Hans-Böckler-Stiftung über flexible Arbeitszeiten (2017)
 https://www.boeckler.de/106575_110305.htm?agreementfordataprotection=true

- #5 Artikel über die positiven Folgen von Ritualen am Arbeitsplatz (englisch, 2013)
- <https://hbr.org/2013/12/new-research-rituals-make-us-value-things-more>

- #6 Katharina Ehmann erklärt hier, warum du nach ihrem Text nicht mehr still sitzen wirst
 <https://perspective-daily.de/article/427/>

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich
perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y

#7 Stanford-Studie »Does working from home work« (englisch, PDF)

 <https://people.stanford.edu/nbloom/sites/default/files/wfh.pdf>

#8 Sabrina Schmid fragt: Bist du zum Beispiel eher intro- oder eher

 extrovertiert?

<https://perspective-daily.de/article/548/MZi5G1RA>

#9 Maren Urner zeigt hier, wie du lernst, schlechte Gewohnheiten erfolgreich

 abzulegen

<https://perspective-daily.de/article/6>

Stefan Boes

Fast alle wollen ins Homeoffice! Mit diesen 5 Regeln klappt es wirklich

perspective-daily.de/article/661/fD1PpQ5Y