

Remote arbeiten

Ein Balanceakt hin zur Arbeitszufriedenheit



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Text die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform hat nur redaktionelle Gründe und beinhaltet keine Wertung.

Die Covid-19-Pandemie aber auch der rasant fortschreitende technische Fortschritt haben unsere Art zu arbeiten in vielen Bereichen auf den Kopf gestellt und unzählige Mitarbeitende haben ihren Arbeitsplatz im Büro für einen Großteil der Arbeitszeit (oder gar vollständig) gegen die heimischen vier Wände getauscht.

Während auf der positiven Seite unter anderem ein Anstieg der Produktivität und der allgemeinen Arbeitszufriedenheit im Homeoffice zu beobachten ist, so gab und gibt es doch auch signifikante Auswirkungen auf die mentale und körperliche Gesundheit der Mitarbeitenden.

Morgen-Meeting, der Projektbericht, mittags joggen, eine Runde UNO mit den Kids und dann noch fix die Terminvorbereitung für den nächsten Tag – Locker alles unter einem Hut!

Jeder Mitarbeitende kann seine Planung – soweit es die beruflichen Erfordernisse und vorgegebenen Rahmenbedingungen erlauben – nach seinen eigenen Bedürfnissen gestalten. Dies ermöglicht eine vielfach höhere Balance zwischen den beruflichen und privaten Verpflichtungen. So kann zum Beispiel zwischen Arbeit, Kinderbetreuung, Sport und Haushalt eine flexible Aufteilung gefunden werden, welche die Aktivitäten angemessen über den Tag verteilt. Diese Flexibilität kann das individuelle Stresslevel senken und somit maßgeblich zu mentaler Gesundheit beitragen.

Zeitverschwendung in Bus, Bahn und Auto? Nein, danke!

Der Weg zur Arbeit entfällt und diese Zeit sowie die Zeit in der Mittagspause können vollkommen für Privates genutzt werden – ein wertvoller Zeitgewinn und ebenso ein zentraler Beitrag für viele Mitarbeitende, der das individuelle Stresslevel senkt. Nebenbei werden zudem Verkehrsnetze und die Umwelt entlastet – winwin!

Fokus, Fokus, Fokus

Viele Formen der Arbeitsunterbrechung fallen im Homeoffice weg, z. B. durch Publikumsverkehr oder persönliche Unterbrechungen von Kollegen, Kunden oder Vorgesetzten im Büro. Auch die oftmals unruhige Umgebung von Großraumbüros mit den entsprechenden Unterbrechungen und Ablenkungen entfällt.

Auch wenn es im heimischen Umfeld ebenfalls Arbeitsunterbrechungen geben kann (z. B. durch Angehörige, Paketlieferanten etc.), berichten viele Mitarbeitende von einer stark erhöhten Konzentrationsfähigkeit im Homeoffice, die sie wiederum zu Höchstleistungen in Bezug auf die Produktivität auflaufen lässt. Auch hiermit steigt die Arbeitszufriedenheit im Homeoffice – denn wer freut sich nicht darüber, Aufgaben als abgeschlossen von der To-Do-Liste streichen zu können!

Fazit: Viele Mitarbeitende berichten von einer höheren allgemeinen Arbeitszufriedenheit im Homeoffice.



Remote arbeiten

Ein Balanceakt hin zur Arbeitszufriedenheit



... aber worauf gilt es – neben den positiven Auswirkungen – noch zu achten?

Fehlende (räumliche) Trennung zwischen Arbeit und Privatem

Die fehlende räumliche Trennung zwischen Arbeit und Privatem kann sich negativ auf die mentale Gesundheit auswirken. Oftmals fällt es Mitarbeitenden schwer, im Homeoffice nach der Arbeit Abstand zu gewinnen und zu entspannen. Dies hat häufig eine entsprechende Entgrenzung der Arbeitszeit zur Folge – abends auf der Couch kurz noch einmal die Mails checken? Normalität für Viele!

Folgen? Die fehlende Erholungsfähigkeit kann langfristig zu einer Fehlbelastung auswachsen und zu negativen Auswirkungen – im höchsten Fall z. B. Burnout – führen.

Soziale Isolation

Die Arbeit im Homeoffice kann zum Erleben von Einsamkeit führen, da Mitarbeitende nicht im selben Maß an sozialen beruflichen Interaktionen teilnehmen, wie es vor Ort im Büro der Fall ist. Auch die Wahrnehmung sozialer Unterstützung untereinander wird im Homeoffice als geringer beschrieben.

Das Ausmaß der erlebten Einsamkeit und Isolation im Homeoffice steht in vielen Fällen auch in Zusammenhang mit der Anzahl privater Kontakte/ der Größe des privaten Netzwerkes – bestehen hier bereits wenig Kontakte, so werden soziale Isolation bei der Arbeit und die Auswirkungen davon verstärkt wahrgenommen.

Folgen? Fühlen sich Personen über einen längeren Zeitraum sozial isoliert und ohne soziale Unterstützung, kann zunächst das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit sinken. In stärkeren Fällen können zudem Depressionen und Angststörungen auftreten.

Holzstuhl und Küchentisch

Viele Mitarbeitende verfügen (zunächst) im Homeoffice nicht über einen eigens dafür eingerichteten und isolierten Arbeitsplatz. Hierzu gehört auch die adäquate Ausstattung mit einem Bürostuhl, Bildschirm, externer Tastatur und einem großen Bildschirm.

Folgen? Fehlhaltungen und Rückenschmerzen sind hier in vielen Fällen vorprogrammiert.

Remote arbeiten

Ein Balanceakt hin zur Arbeitszufriedenheit



Was nun als Arbeitgeber?

Es ist wichtig, dass Arbeitgeber sowohl die positiven als auch die negativen Implikationen der Arbeit im Homeoffice im Auge haben.

- Verstärken und unterstützen Sie die positiven Aspekte für Ihre Mitarbeitenden – diese führen zu mehr Leistungsfähigkeit, Produktivität, Arbeitszufriedenheit und einem höheren Wohlbefinden!
- Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden im Umgang mit möglichen negativen Implikationen!

Mögliche Ansatzpunkte könnten sein:

- den Mitarbeitenden durch spezifische Angebote, Vereinbarungen und/ oder Tools helfen, eine klare Grenze zwischen Arbeit und Privatleben zu ziehen
- eine bewusste und gezielte Gestaltung der Videokonferenzen vornehmen (z. B. gute Moderation, klare Tagesordnung, ausreichend Pausen während und zwischen den Terminen einplanen)
- bewusst und achtsam zwischenmenschliche Beziehungen pflegen bspw. durch achtsames Zuhören, Zugewandtheit und volle Aufmerksamkeit für den Gesprächspartner in Telefon-/ Videokonferenzen (=keine Nebentätigkeiten währenddessen)
- den Austausch der Mitarbeitenden untereinander bewusst fördern, sodass diese in Verbundenheit miteinander bleiben – z. B. durch regelmäßige virtuelle soziale Events, mit Angeboten wie gemeinsamen „Kaffeepausen“ oder „Happy hours“
- Angebote zur ergonomischen Beratung sowie zum Thema „Pausen und Bewegung“, um die körperliche Gesundheit im Homeoffice aufrecht zu erhalten und zu fördern
- Bereitstellung von in das Unternehmen eingebettete Unterstützungsangebote für die gesamte Belegschaft, wie beispielsweise eine Mitarbeiterhotline (EAP – employee assistance program), über die professionelle Ansprechpartner für die Mitarbeitenden in Belastungssituationen anonym zur Verfügung stehen

Gerne unterstützen wir auch Ihr Unternehmen individuell zu verschiedenen Themen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastung, das Erstellen von individuellen Erklärvideos oder das Halten von Vorträgen und Zeigen von Übungen (auch digital) sind nur ein Teil unserer Leistungen in diesem Bereich. Selbstverständlich können wir auch Sie und Ihre Mitarbeitenden beim Zeit- und Selbstmanagement unterstützen!

Informieren Sie sich gerne auf unserer Webseite ([BGM-Dienstleistungen](#)) und / oder nehmen Kontakt mit uns auf. Unsere Experten beraten Sie gern!

Telefon: 0531 35444-0

Telefax: 0531 35444-54

Mail: info@eversonline.de