

Press release

Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund

Eva Mühle

03/19/2020

<http://idw-online.de/en/news743412>

Miscellaneous scientific news/publications
Psychology
transregional, national



Plötzlich Homeoffice: IfADo-Arbeitspsychologe mit Tipps

Das neue Corona-Virus verändert unseren Alltag. Die Arbeitswelt bleibt davon nicht verschont. Für viele Beschäftigte heißt es jetzt unerwartet: Ab ins Homeoffice. Während einige sich über flexiblere Arbeitsmöglichkeiten freuen, stellt es andere vor die Herausforderung, ihre Arbeit zu organisieren. Arbeitspsychologe Jan Digutsch vom Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) erklärt, wie das möglichst gut gelingen kann.

Was hilft beim plötzlichen Wechsel ins Homeoffice?

Jan Digutsch: Es kann schon viel ausmachen, sich wie gewohnt morgens fertig zu machen und anzuziehen. Vielen hilft es auch, an konkreten Arbeitszeiten festzuhalten und jeden Tag zur selben Uhrzeit anzufangen, aber auch Feierabend zu machen. Und: Pausen dürfen natürlich nach wie vor nicht fehlen.

Ansonsten helfen grundsätzlich erstmal die gleichen Hilfsmittel wie im Büro auch. Man kann sich To-do-Listen schreiben und die dann systematisch abarbeiten. Bei mittel- und langfristigen Aufgaben kann es helfen, die Aufgabe in mehrere Schritte zu unterteilen und sich Meilensteine zu setzen. Also einen gewissen Zeitpunkt auszumachen, an dem man einen bestimmten Schritt geschafft haben möchte. Auch um motiviert zu bleiben, kann so ein Plan sehr hilfreich sein. Ein Rezept für Motivation, das bei allen gleich gut funktioniert, gibt es zwar nicht – aber es gibt ein paar Tricks, die man auch im Homeoffice ausprobieren kann. Ein besonders einfaches Mittel ist es, seine Ziele und Aufgaben mit jemandem zu teilen. Am besten mit den Kolleginnen und Kollegen. Dadurch macht man seine eigenen Ziele transparent und es entsteht ein selbst gemachter sozialer Druck, die Aufgaben fristgerecht zu erledigen.

Wer zusätzlich Probleme damit hat, sich nicht ablenken zu lassen, kann sich über Funktionen und Programme informieren, mit denen man die Nutzung gewisser Programme „mit Ablenkgarantie“ für einen spezifischen Zeitraum einschränken oder gleich ganz ausschalten kann. Das empfiehlt sich aber auch natürlich bei der Arbeit im Büro.

Wie können sich Team organisieren, wenn die Mehrheit verstreut im Homeoffice ist?

Jan Digutsch: In vielen Branchen besteht für Teams nach wie vor die Möglichkeit, sich ganz ähnlich wie gewohnt zu organisieren. Man kann digitale Meetings einrichten, in die sich jedes Teammitglied einwählen kann. Mit einigen Programmen kann man auch die Bildschirminhalte teilen, sofern sinnvoll. Das ist dann so, als würde man jemandem über die Schulter schauen. Um den Überblick zu behalten und alles zu visualisieren, gibt es auch Möglichkeiten, digitale Whiteboards zu erstellen, auf die jeder Zugriff hat.

Trotzdem fehlen im Homeoffice natürlich die vielen kleinen Interaktionen mit Kundinnen und Kunden oder Kolleginnen und Kollegen. Dieser soziale Austausch sorgt im Berufsalltag oft für kleine Pausen, in denen man unkompliziert Informationen austauschen kann. Um im Homeoffice ein gesundes Maß an sozialer Interaktion zu bekommen, kann es helfen, feste gemeinsame Pausen mit Kolleginnen und Kollegen oder Familienmitgliedern abzusprechen. In diesen

Pausen kann man zum Beispiel kurz miteinander telefonieren. Wenn man eine längere Pause machen möchte und die Möglichkeit besteht, kann man auch gemeinsam spazieren gehen. Dabei sollte man allerdings aktuell darauf achten, genügend Abstand zueinander zu halten.

Worauf sollte jeder einzelne aber auch Unternehmen beim Homeoffice achten?

Jan Digutsch: Das Homeoffice bringt natürlich Herausforderungen mit sich. Vor allem, wenn man sich gleichzeitig noch um die Kinder kümmern muss. In diesem Fall kann es helfen, Zeitpläne zu erstellen und im Wohnbereich ausschließliche Arbeitsbereiche festzulegen, in denen sich jeder konzentrieren kann. Es sollte klar kommuniziert werden, dass man an diesem Platz, so gut es geht, seine Ruhe braucht und wann Zeit für Pausen ist.

Allerdings muss die Vermischung von Arbeit und Familie nicht unbedingt für jeden ein Problem darstellen. Es gibt Personen, die ihre Arbeit gerne in ihr Privatleben integrieren, da sie sich so besser organisieren können. Zumindest kurzfristig kann es diesen Personen dann im Homeoffice sogar besser gehen als mit der normalen Arbeit. Man kommt sich zum Beispiel produktiver vor und ist motivierter.

Indirekte Gefahren kann das Homeoffice natürlich trotzdem haben. Manche können nicht gut abschalten und haben Sorge, nicht genug gearbeitet zu haben. Das wird noch verstärkt, wenn man das Gefühl hat, den Kolleginnen und Kollegen, aber auch den Vorgesetzten durch besonders viele erledigte Aufgaben beweisen zu müssen, dass man auch im Homeoffice wirklich etwas schafft. Auch in diesen Fällen ist eine feste Struktur hilfreich, aber auch gute Kommunikation und Vertrauen seitens des Unternehmens. Führungskräfte sollten gerade jetzt auch Verständnis für ihre Beschäftigten haben und offen zeigen.

Zur Person:

Jan Digutsch forscht seit 2019 am Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) in der Forschungsgruppe „Flexible Verhaltenssteuerung“ in der Abteilung „Psychologie und Neurowissenschaften“. Er erforscht unter anderem, wie sich Selbstkontrollanforderungen und Selbstregulationsprozesse auf das Wohlbefinden und die Motivation von Beschäftigten auswirkt.

Das Leibniz-Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) unter Rechtsträgerschaft der Forschungsgesellschaft für Arbeitsphysiologie und Arbeitsschutz e.V. erforscht die Potenziale und Risiken moderner Arbeit auf lebens- und verhaltenswissenschaftlicher Grundlage. Aus den Ergebnissen werden Prinzipien der leistungs- und gesundheitsförderlichen Gestaltung der Arbeitswelt abgeleitet. Zu diesem Zweck beschäftigt das IfADo rund 220 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Das Institut finanziert sich aus einer institutionellen Förderung von Bund und Land sowie aus Drittmitteln (2019 insgesamt 14,7 Mio. Euro). Das IfADo ist Mitglied der Leibniz-Gemeinschaft, die 96 selbstständige Einrichtungen umfasst.

contact for scientific information:

Jan Digutsch
Wissenschaftlicher Mitarbeiter Forschungsgruppe „Flexible Verhaltenssteuerung“
Telefon: + 49 231 1084-331
E-Mail: digutsch@ifado.de

URL for press release: <https://www.ifado.de/2020/03/19/homeoffice/> IfADo-Website