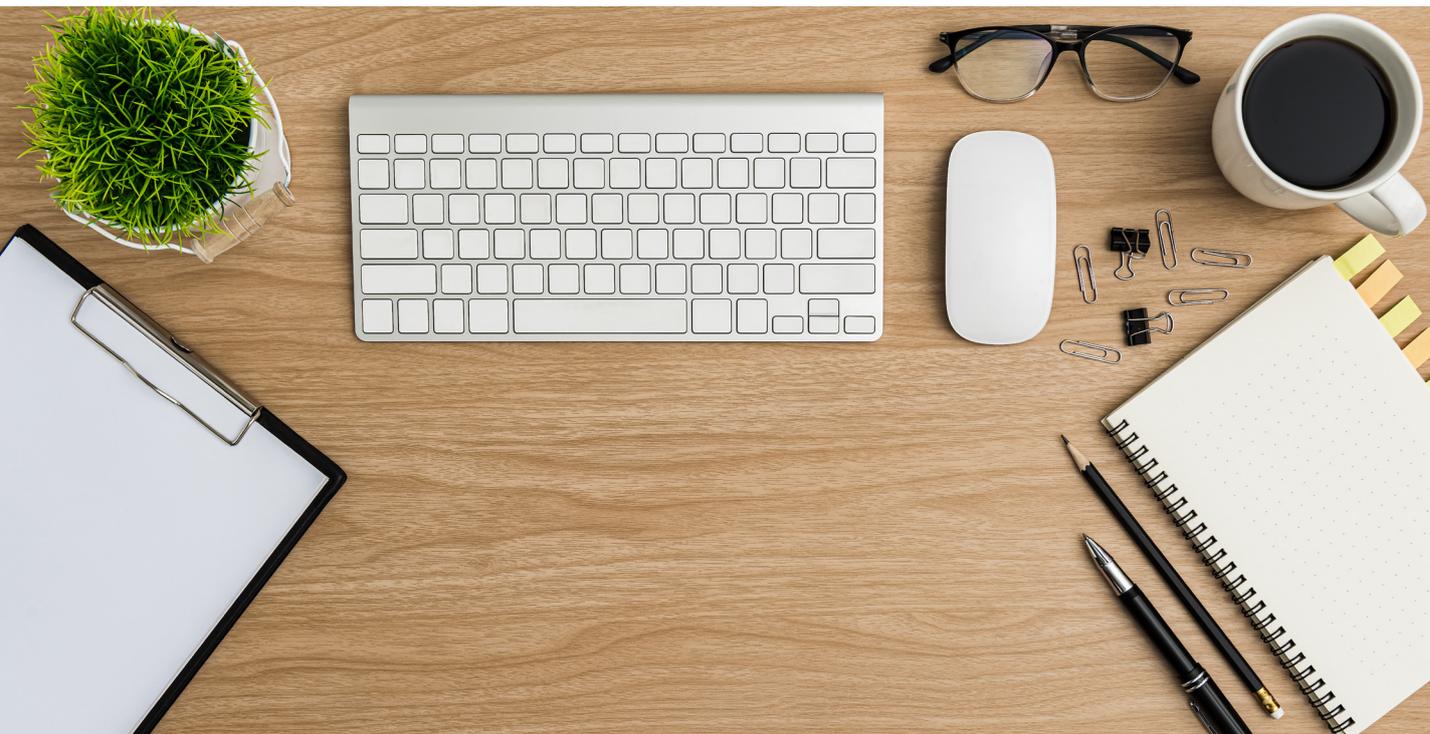


Mobiles Arbeiten – wie halte ich meine Motivation hoch?



Die dunkle Jahreszeit ist da – schön für jeden, der morgens das Haus nicht verlassen muss und direkt von zu Hause arbeiten kann.

Fast drei Jahre nach Ausbruch von Corona sind wir mittlerweile alle Profis im mobilen Arbeiten, oder? Dass mobiles Arbeiten einmal zum Standard wird und nicht über das „ob“, sondern nur über das „wie viel“ gesprochen wird, hätte niemand gedacht.

Wie genau funktioniert das denn mit der Motivation und dem Daheim sein?

Viele Tipps sind nicht neu sondern nur vom Büro in der Firma auf das Büro zu Hause übertragen: Arbeitsatmosphäre schaffen heißt, Arbeits- und „Lebens“-Platz räumlich trennen, Schreibtisch regelmäßig aufräumen, Kleidung wählen wie für einen „normalen“ Arbeitstag, Routine schaffen, Tagesplan inklusive Pausen festlegen, Tagesziele definieren, Ablenkung minimieren, im Austausch mit den Kollegen bleiben. Das klingt alles logisch, richtig und nötig und vor allem ist das seit Jahrzehnten bekannt. Welche Motivationstipps helfen ausschließlich beim mobilen Arbeiten?

✓ **Freiere Nutzung von Pausen:** Gestalte die Pausen bewusst so, wie sie im Büro nicht gestaltet werden können: Lege dich aufs Sofa und schau eine Folge deiner Lieblingsserie,

mache einen Power Nap, koche dir ein leckeres Essen und höre dazu deine Lieblingsmusik, telefoniere mit einer Freundin oder einem Freund, schmuse deine Katze, gehe in deinen Garten, nutze dein Fitnessgerät oder gehe eine Runde joggen, lese ein Kapitel deines Buches in deinem Lieblingsessel...

- ✓ **Bestätigung einfordern:** Zu Hause erhält man oft weniger Feedback. Niemand bedankt sich für einen Rat, übt Kritik oder gibt einen guten Gedankenimpuls. Rufe aktiv Kollegen an und bitte Sie um Feedback.
- ✓ **„Einsamkeit“ besiegen:** Wenn du deine Kollegen vermisst und dich einsam fühlst, führe eine virtuelle Coffee-Break für dich und deine Lieblingskollegen*innen ein.
- ✓ **Dazugewonnene Zeit ist Luxus:** Mache dir täglich die dazugewonnene Zeit durch den Wegfall des Fahrwegs bewusst und nutze diese Zeit intensiv für etwas, was dir guttut. Erlebe diese Zeit ganz bewusst.
- ✓ **Feierabend ist Feierabend:** Schnell überkommt einen im Büro zu Hause das Gefühl, rund um die Uhr zu arbeiten und das Ende der Arbeitszeit verwässert. Wenn der Arbeitstag zu Ende ist, Offline gehen. Nicht ab und zu am Laptop vorbei schleichen, um nochmal kurz die Emails zu checken, weil man ja eh dran vorbeikommt.