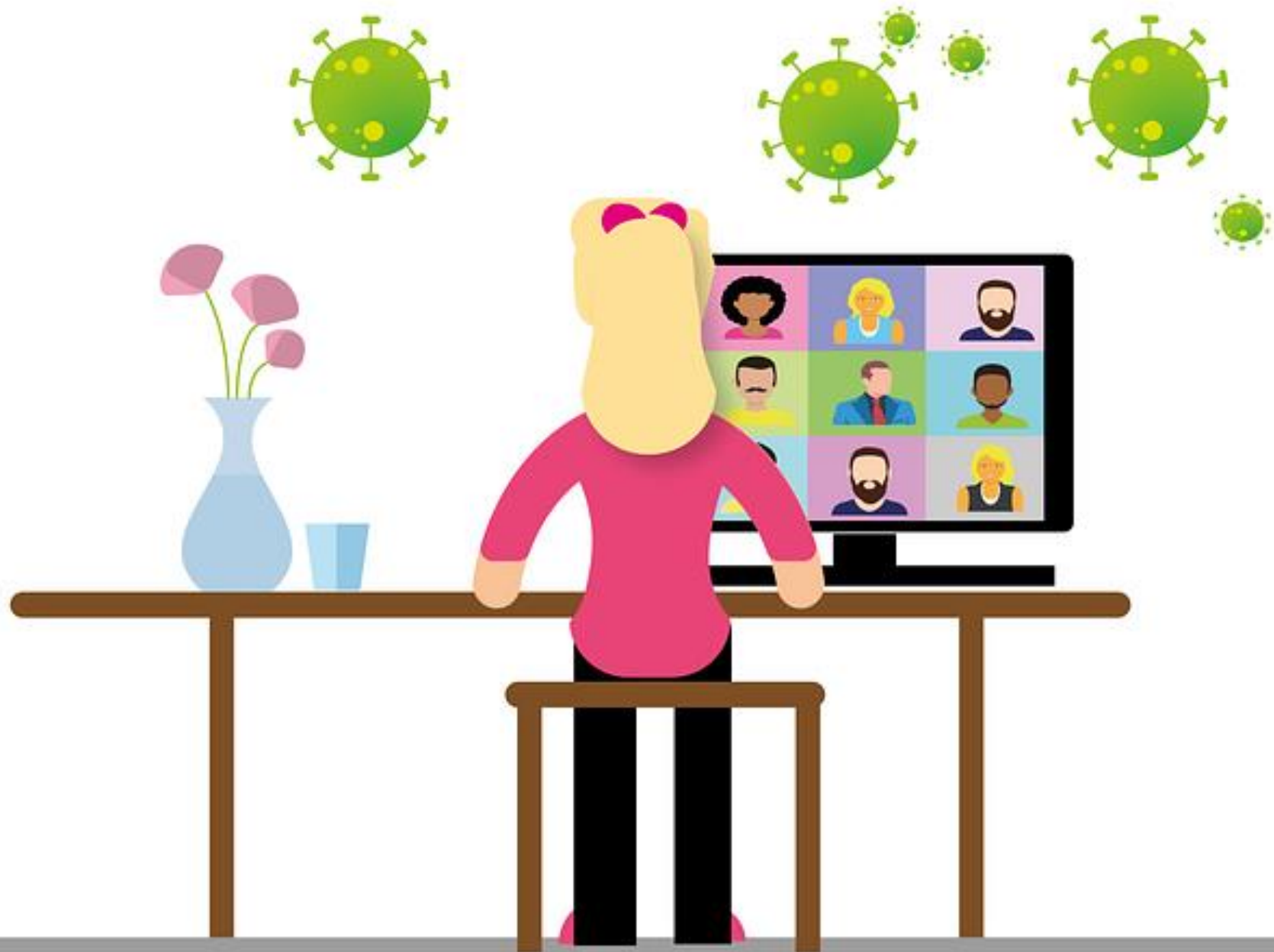


mittags-Info

Produktiv und gesundheitsbewusst

Arbeiten im Home-Office in Zeiten der Pandemie

Frank Haber und Dr. Astrid Beermann
Psychologische Beratung und Konfliktberatung
für Beschäftigte der Universität Oldenburg



Wie erfüllen Sie Ihre Grundbedürfnisse im Home-Office unter Pandemie-Bedingungen?

Bindung

Was tun Sie für Ihr Grundbedürfnis nach Bindung?

Kontrolle und Selbstbestimmung

Was tun Sie, um in Ihrem Leben Kontrolle zu erleben bzw. selbst zu bestimmen?

Selbstwert

*Was tun Sie für Ihren Selbstwert?
Wie bekommen Sie Selbstbestätigung?*

Lust/Unlustvermeidung

Was machen Sie für Ihr Lustbedürfnis? Wie gehen Sie mit Unangenehmen um? Haben Sie eine positive Lust-/Unlustbilanz?

Wie erfüllen Sie Ihre Grundbedürfnisse im Home-Office unter Pandemie-Bedingungen? – Ergebnisse aus den geteilten Notizen

Bindung

- Anrufe/Skypen mit Freunden
- Regelmäßige Pausen mit Kolleg:innen
- Digitale Teeküche mit dem Team
- Sich auch für Persönliches Zeit nehmen bei Telefonaten
- Wir haben die tägliche kurze Kaffeepause einfach ins Digitale übernommen, um weiterhin Raum für private Gespräche zu haben
- Informelle Telefonate
- Online-Mittagessen im Team

Kontrolle und Selbstbestimmung

- Eine gewisse Selbstdisziplin, trotz Home-Office zur gleichen Zeit aufstehen
- Passend dazu: So kleiden, als würde man zur Arbeit gehen. Oder andersherum: Entspannte Klamotten führen auch zu einer nicht vorhandenen Motivation bzgl. Arbeit
- Neue Strukturen und Routinen schaffen
- Bildschirmspausen
- Täglich spazieren gehen
- Strukturen schaffen
- Mal aufstehen und bewegen zwischendurch
- Feste Feierabendzeit
- Arbeitsmails nicht aufs Handy bekommen
- Handys (und andere smarte Geräte) ausschalten / weglegen / bitte-nicht-stören einschalten
- Work-Life-Balance ist mit mobilem Arbeiten bei mir besser. Ich arbeite, wie es mir gut tut und nicht, wie die reguläre Dienstzeit es vorschreibt

Wie erfüllen Sie Ihre Grundbedürfnisse im Home-Office unter Pandemie-Bedingungen? – Ergebnisse aus den geteilten Notizen

Selbstwert

- Was Neues lernen (Instrument spielen)
- Sportliche Herausforderungen
- Ehrenamtlich engagieren
- Sich neue Herausforderungen suchen
- An abgehakter To-Do-Liste Erfolge sehen
- Jeden Tag aufschreiben, was Gutes geschehen ist
- Ich schaffe viel mehr, das wird anerkannt!
- Wertschätzung von der Vorgesetzten
- Aufgaben in der Wohnung / Haus erledigen, die vor der Pandemie schon lange liegen geblieben sind (renovieren, umräumen, neu dekorieren, ...)

Lust/Unlustvermeidung

- Musik bei der Arbeit
- Pakete an Kollegen verschicken
- Musik machen täglich
- Stichwort „Spielerische Tools“ für die Mittagspause: Online Stille Post
 - www.garticphone.com
- Neues sehen: www.window-swap.com
- Powernapping (10 Minuten reichen!)
- Immer gut essen
- Mal was Süßes zwischendurch
- Möglichst täglich Kontakt zum Team/zu den Kolleg*innen
- Spaziergang in der Mittagspause (oder immer nach Feierabend) - Sonne genießen
- Spaziergang VOR der Arbeit als Ersatz für den Arbeitsweg, den ich sonst auf dem Fahrrad zurückgelegt habe (Stichwort: wach werden)
- Hochschulsport online
- Podcast hören in der Mittagspause und dabei was Kleines essen
- Sich klar machen: Mein Leben ist mehr als Arbeit.
- Eine Liste mit Emergency-selfcare-Ideen: Was tut mir im Notfall gut?

Wirkfaktoren: Was helfen kann, um seelisch stabil zu bleiben?

Fragen Sie sich, was gut läuft, welche individuellen und sozialen Ressourcen Sie bereits haben und sich noch verfügbar machen könnten.

Fragen Sie sich, wofür es aus Ihrer Sicht sinnvoll und lohnenswert ist, schwierige Themen verändern zu wollen?

Fragen Sie sich, was Sie selbst tun können, um Ihre Situation in Ihrem Sinne zu gestalten und Wohlbefinden herzustellen.

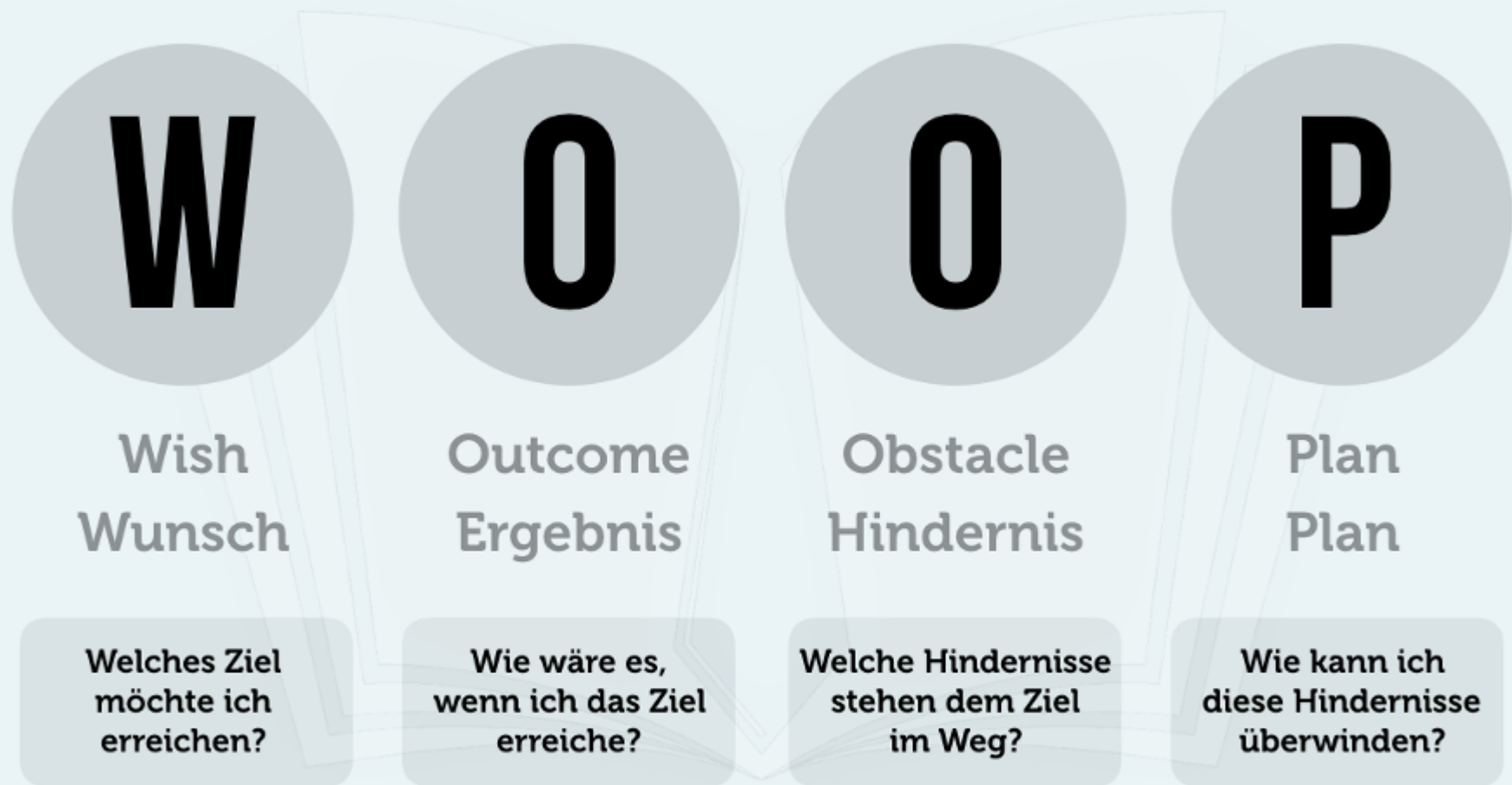


Fragen Sie sich, wieviel Motivation sie haben, wahrgenommene Schwierigkeiten verändern zu wollen und wann dafür ein guter Zeitpunkt sein könnte.

Fragen Sie sich, was Sie im Moment als schwierig erleben, welche Hindernisse sie wahrnehmen.

Fragen Sie sich, mit wem Sie über Ihre Themen in einen Austausch gehen möchten.

(Vgl. u.a. Grawe , 1995, 2004; Wampold, 2001, 2016 , Orlinsky, 1987, 1994; Norcross, 2011, Schiepek & Haken, 2010; Schiepek et al., 2013; Kriz, 2017)



<https://woopmylife.org/de/home>

Weiterführende Links

Psychologists for Future: Strategien der Selbstfürsorge...

https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2020/04/20-04_Psy4F-10-S%C3%A4ulen-der-Selbstf%C3%BCrsorge-Jan2020.pdf

Max-Planck-Institut: Psychisch gesund bleiben...

https://www.psych.mpg.de/2628420/psychisch_gesund_bleiben_w_hrend_social_distancing.pdf

Wir nehmen es mit Humor...

[extra 3-Familie: Homeoffice in Zeiten von Corona | extra 3 | NDR - YouTube](#)

Wir trösten uns mit Musik und Tanz...

<https://www.youtube.com/watch?v=TjVDmMI4sbk>

<https://www.youtube.com/watch?v=4nib2hoZmRA>

*Danke für Ihre Aufmerksamkeit
und schön, dass Sie dabei waren!*

*<https://uol.de/psychologische-beratung>
Gruppenangebot zum Thema der mittagsinfo
ab April 2021*

