

EBERHARD WAGEMANN

8 TIPPS

FÜR DAS ARBEITEN
IM HOME OFFICE

EBERHARD WAGEMANN

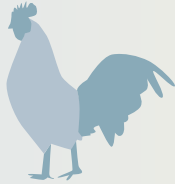
8 TIPPS

FÜR DEN
FEIERABEND IN
QUARANTÄNE

01

Rise and Shine

Stehen Sie pünktlich auf! Hilfreich dabei ist eine kleine Morgenroutine: z.B. meditieren, Tagebuch schreiben, entspannt frühstücken, Sport treiben ...



02

Dresscode

Ziehen Sie sich an, als würden Sie ganz normal zur Arbeit gehen. Es darf bequem sein, doch Pyjama und Loungewear sind ein No-Go!



03

Workspace

Schaffen Sie einen ergonomischen Platz, der ausschließlich für die Arbeit genutzt wird. Küchentisch, Sofa und Bett sind tabu!



04

Tools

Ein Rechner, Internet, evtl. eine VPN-Leitung und Telefon sollten zur Verfügung stehen. Tools wie Dropbox, WeTransfer, Slack und Asana für Datentransfer & Projektmanagement sind hilfreich!



EBERHARD WAGEMANN

3 TIPPS

FÜR DAS ARBEITEN IM HOME OFFICE

05

Time

Definieren Sie klare Arbeitszeiten – und Pausen! Fangen Sie pünktlich an, machen Sie eine Mittagspause und schaffen Sie kurze Auszeiten für Zwischendurch. Machen Sie pünktlich Feierabend!



06

Let it Be

Im Homeoffice lauern viele verführerische Ablenkungen. Schaffen Sie ein klares Arbeitsklima und verbannen Sie alle Störfaktoren aus Ihrer Reichweite.



07

Goals

Was wollen Sie täglich erreichen? Definieren Sie klar Ihre Tages- und Wochenziele. Dabei hilft z.B. die „Eisenhower Matrix“.



08

Say Hello

Bleiben Sie mit Ihren Kollegen und Kunden in Kontakt! Nutzen Sie Facetime oder Skype für Video-Anrufe – das ist persönlicher und schafft mehr Nähe als ein gewöhnlicher Anruf oder eine E-Mail.



01

Frische Luft

Ein Spaziergang in der Umgebung schenkt Ihnen Zeit, um für sich zu sein, durchzuatmen und die Gedanken fließen zu lassen. Lüften Sie Ihre Wohnung 2x am Tag!



02

Lesen

Da liegt bestimmt ein ganzer Stapel Bücher auf dem Tisch, die Sie schon seit Monaten lesen wollen. Jetzt ist die Zeit dafür!



03

Online-Shopping

Unterstützen Sie kleine Unternehmen in Ihrer Umgebung, indem Sie online bei ihnen einkaufen!



04

Face Time

Nutzen Sie Ihr Handy oder Tablet, um Freunde und Familie anzurufen. Ist da nicht Jemand, bei dem Sie sich schon lange melden wollen?



EBERHARD WAGEMANN

3 TIPPS**FÜR DEN
FEIERABEND IN
QUARANTÄNE**

05

Putzen

Schenken Sie Ihrem Zuhause etwas mehr Aufmerksamkeit. Putzen tut gut und reinigt auch die Seele!



06

Sport

Für ein simples Home-Workout braucht man nur Youtube und etwas Motivation. Gönnen Sie sich so viel Bewegung wie möglich!



07

Musik

Musik macht glücklich! Legen Sie eine Platte auf oder werden Sie selbst aktiv: Holen Sie die Gitarre aus der Ecke oder singen Sie nach Herzenslust!



08

Weiterbilden

Es gibt Onlinekurse im Überfluss – lernen Sie eine neue Sprache, Kochen oder Zeichnen. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten!

