

# Wellbeing Tipps für Mitarbeitende im Homeoffice



## Körper

- Gehen Sie jeden Tag nach draussen und tanken Sie etwas Sonne
- Essen Sie gesunde, vollwertige Lebensmittel und halten Sie viele gesunde Snacks und Obst im Haus bereit; schränken Sie den Verzehr ein bzw. werden Sie ungesunde Lebensmittel los (zuckerhaltige Snacks, verarbeitete Lebensmittel)
- Trinken Sie viel Wasser und stellen Sie die Wasserflasche am besten auf den Tisch
- Stehen Sie im Verlauf des Tages immer wieder vom Platz auf – telefonieren Sie im Stehen, gehen Sie im Haus herum oder fahren Sie Rad
- Pflegen Sie eine gewisse Routine
- «Gehen Sie mit dem Hund spazieren», auch wenn Sie keinen haben
- Setzen Sie sich einen wiederkehrenden Termin im Kalender um aufzustehen, sich zu strecken, herumzulaufen usw.
- Schaffen Sie neue Herausforderungen für sich selbst und oder mit Ihren Kollegen
- Suchen Sie kostenlose Übungsapplikationen wie zum Beispiel ein 7-Minuten-Workout (zum Beispiel Nike Training)
- Suchen Sie online auf YouTube oder bei Ihrem Kabelanbieter nach kostenlosem Yoga und/oder Trainingskursen
- Seien Sie drum bemüht 7 bis 8 Stunden pro Nacht zu schlafen
- Integrieren Sie einige ergonomische Übungen in Ihren Arbeitstag. Einige Beispiele hierfür sind: Schulter- und Handgelenke kreisen, Handdehnungen, Nacken- und Hüftdehnungen, stärken der Handmuskulatur (Drücken eines Stressballs)
- Wenn es das Firmenbudget zulässt, tätigen Sie kleine Investitionen, um den Mitarbeitenden Übungsbälle, Bänder, Ausrüstung für die richtige Ergonomie usw. zu entschädigen

## Seele

- Machen Sie immer wieder Pausen und setzen Sie sich dafür - wenn notwendig - einen Kalendereintrag
- Suchen Sie einen kostenlosen Anbieter für Atemübungen oder Meditationen wie zum Beispiel: Insight Timer, Calm, Headspace

## Soziales

- Nutzen Sie diverse Kommunikationskanäle, um mit Ihren Kollegen in Kontakt zu bleiben, zum Beispiel Videotelefonie, Chat usw.
- Machen Sie häufige Termine mit Kollegen; planen Sie proaktiv Termine mit Kollegen für virtuelle Gespräche
- Planen Sie tagsüber einen Einkauf, damit Sie auch mal aus dem Haus kommen

## Arbeitsplatz

- Schaffen Sie einen Raum, der nur Ihrer Arbeit dient und etwas Privatsphäre bietet
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitsbereich richtig eingerichtet ist und dass Sie alles haben, was Sie brauchen; sorgen Sie für Ordnung im Arbeitsbereich
- Lassen Sie sich nicht dazu verleiten, gleich nach dem Aufstehen mit der Arbeit zu beginnen. Nutzen Sie Ihre "Pendelzeit", um vor der Arbeit einen Spaziergang zu machen, Ihr Essen für den Tag vorzubereiten, zu lesen oder in ein Journal/Tagebuch zu führen
- Respektieren Sie Ihre Arbeit an den Tagen von zu Hause aus so, als ob Sie ins Büro gehen würden. Kleiden Sie sich angemessen (im Rahmen des Möglichen - wahrscheinlich müssen Sie bei der Arbeit von zu Hause aus keinen Anzug tragen, aber tragen Sie auch keinen Pyjama!)
- Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Mittagspause
- Halten Sie einen regelmäßigen Arbeitsplan ein, schalten Sie den Computer jeden Tag zu einer bestimmten Zeit aus und gehen Sie weg; schließen Sie die Bürotür und gehen Sie nicht zurück!

## Kinder und Familie

- Erstellen Sie einen Zeitplan für Ihre Kinder
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Familienmitglieder Ihren Arbeitsbereich als Arbeitsplatz respektieren

## Ressourcen von Drittanbieter

- Beachten Sie die Tipps zum beruflichen Wohlbefinden und zur Ergonomie in Ihren Gesundheitsprogrammen, einige Inhalte können speziell für Homeoffice zugeschnitten sein
- Falls Sie einen Wellness-Anbieter haben, ist dies ein guter Zeitpunkt, um für digitale Plattformen zu werben. Greifen Sie auf Videos/Tutorials für Schreibtisch-Yoga, Stretching, Meditation oder andere virtuelle Programme zurück. Werben Sie für digitale Coaching-Programme, falls verfügbar