



## Home-Office – Chancen & Herausforderungen

Ein Artikel von Dr. Florian Schweden

Home-Office – für viele Beschäftigte vor der Corona Pandemie und deren Auswirkungen auf die Arbeitswelt eine Aussicht auf mehr Flexibilität.

Das Arbeiten im Home-Office soll helfen Familie und Beruf besser zu vereinbaren. Doch unter welchen Voraussetzungen gelingt das Arbeiten von Zuhause? Welche neuen Chancen, aber auch Herausforderungen ergeben sich? Aktuell beschäftigen sich bundesweit viele unterschiedliche Fachexpert\*innen u.a. mit Fragen nach Rechtsgrundlagen, technischen Voraussetzungen und Arbeitszeitregelungen. Doch welche Aspekte sind im Rahmen der psychologischen Arbeitsgestaltung zu beachten? Aufgrund der Corona Pandemie mussten viele Beschäftigte notgedrungen ins Home-Office bevor betriebliche Regelungen getroffen werden konnten. Das positive daran? Das Arbeiten beruht auf einem gegenseitigen Vertrauen und alle sind derzeit "gezwungen" zu Lernen, weil das notwendig ist in neuen Situationen. Für Einzelne ergeben sich neue Chancen und Herausforderungen, die durch das eigene Gestalten der Arbeit beeinflusst werden kann. In diesem kurzen Artikel habe ich Ihnen tabellarisch Herausforderungen und deren Chancen der Bewältigung dargestellt.

Herausforderungen	Chancen
<i>Erwartungsdruck:</i> Die Gefahr ist, dass an neue Rahmenbedingungen die gleichen Erwartungen geknüpft werden. Viele sind das 1te Mal im Homeoffice. Verlangen Sie sich nicht sofort die gleichen Leistungen ab!	Geben Sie sich einen Anpassungszeitraum und nutzen Sie Ihr Team zur gegenseitigen Unterstützung
<i>Lernförderlichkeit:</i> Die Gefahr ist, dass im Homeoffice überwiegend die Aufträge bearbeitet werden, die keiner Absprache benötigen.	Nutzen Sie die neuen Medien (Videokonferenzplattformen; digitale Kalender; digitale Projektmanagementtools; etc.) und versuchen Sie Aufträge mit Hilfe dieser Technik kooperativ zu vergeben. Ob als Führungskraft mit Ihrem Team zusammen, oder die Teammitglieder untereinander.
<i>Pausensysteme:</i> Die Gefahr ist, dass Pausen unsystematisch genommen werden. Oftmals mehrere, dafür kürzere.	Vereinbaren Sie in Ihrem Team ein festes Pausensystem und statten Sie Ihren Arbeitsplatz mit dem Nötigsten aus, z.B. etwas zu essen und zu trinken – dann „muss man nicht so oft in die Küche“. Sie können auch gemeinsame digitale Pausen vereinbaren.

Herausforderungen	Chancen
<i>Erreichbarkeit:</i> Die Gefahr ist, dass zum Teil auch private mobile Geräte überwiegend für die Arbeit genutzt werden. Das Homeoffice erschwert die Abgrenzung.	Vereinbaren Sie feste Zeiten und auch über welches Medium man Sie am besten erreichen kann. Wichtig ist, dass es für alle durchschaubar und transparent ist.
<i>Fehlender direkter Kontakt:</i> Die Gefahr ist, dass digitale Meetings überwiegend sachbezogen sind und der informelle Austausch fehlt.	Vereinbaren Sie digitale After-Work-Treffen oder verabreden Sie sich auch zu gemeinsamen digitalen Pausen.
<i>Flexibilisierungsmöglichkeiten wird zu –notwendigkeit:</i> Die Gefahr ist, dass neue Handlungsspielräume auch überfordernd sein können. In Selbstverantwortung muss Arbeitszeit, Arbeitsmenge, die Verfügbarkeit für Kolleg*innen und die familiären Pflichten arrangiert werden.	In erster Linie stellen sich Herausforderungen an die <i>Selbstmanagementkompetenz</i> . Aber da viele Kolleg*innen in der gleichen Situation sind, sind Sie damit nicht allein! Legen Sie vielleicht gemeinsam im Team Arbeitszeiten und –fristen fest. Sprechen Sie auch über die neuen Herausforderungen und wie Sie diese gemeistert haben.

Es ist klar, dass diese Übersicht lediglich einen kurzen Überblick der vielseitigen neuen Arbeitseinflüsse darstellt. Für Führungskräfte ergeben sich oftmals weitere Herausforderungen und Belastungsfaktoren daraus, dass die Führungsverantwortung aus dem Homeoffice heraus wahrgenommen werden muss. Sehr gern stehen meine Kolleg\*innen aus dem BGZ und ich Ihnen für weitere Fragen zur Verfügung.

„Will man schweres bewältigen, muss man es leicht angehen.“ (B. Brecht)

- **Dr. Florian Schweden**

Tätigkeitsschwerpunkte: Gesundheitsmanagement – Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Tel.: +49 40 42838-2341; mobil: 0151 10220495

E-Mail: [florian.schweden@uni-hamburg.de](mailto:florian.schweden@uni-hamburg.de)