



Zu Hause arbeiten

How to Homeoffice

Fast jedes dritte deutsche Unternehmen ermöglicht die gelegentliche Heimarbeit. Doch wie schafft man dort eine gesunde Arbeitsumgebung? Unsere Tipps als Download-Poster.



Foto: VBG/Jochen Schievink

Bildschirm

Schauen Sie entspannt von oben auf den Bildschirm herab, so als würden Sie ein Buch lesen. Der Abstand zwischen Bildschirmunterkante und Tischoberfläche sollte so gering wie möglich sein. Für optimales Sehen sollte der Monitor so weit nach hinten geneigt sein, dass der Blick senkrecht auf den Bildschirm trifft. Halten Sie 50 bis 70 Zentimeter Sehabstand. Fenster und Lichtquellen sollten sich nicht spiegeln. Tageslicht kommt am besten von der Seite – denn Gegenlicht, wie hier auf dem Bild, strengt an.

Tisch

Klar, kaum einer hat einen verstellbaren Tisch zu Hause. Daher: öfter aufstehen und herumgehen. Tisch-Knigge: Schultern entspannen. Die Oberarme bleiben locker und bilden mit den Unterarmen einen rechten Winkel, ebenso Ober- und Unterschenkel. Unterarme waagrecht auf den Tisch, Füße ganz auf den Boden, zur Not mit Fußstütze.

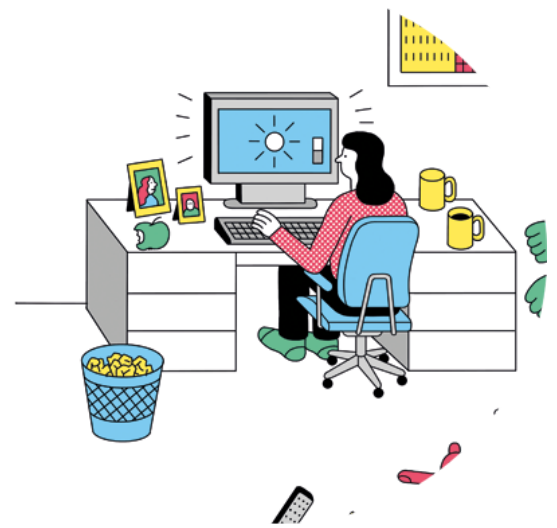


Foto: VBG/Jochen Schievink

Sitzplatz

Kantensitzer, aufgepasst: Ihr Rücken dankt, wenn Sie die volle Sitzfläche nutzen. Auch wenn's nach Zappelphilipp klingt: Ändern Sie öfter mal Ihre Haltung, das entlastet. Gönnen Sie sich einen ergonomischen Stuhl, den Sie nach Funktion und Komfort aussuchen. Die Rückenlehne sollte in allen Sitzpositionen unterstützen, Armlehnen sollten Tischniveau haben.



Foto: VBG/Jochen Schievink

Atmosphäre

Wer sagt, dass ein Büro karg sein muss? Richten Sie Ihren Arbeitsplatz simpel, aber wohnlich ein. Schaffen Sie einen Bereich, den Sie bewusst betreten und verlassen. Am besten klappt das mit einem Arbeitszimmer, zur Not tun's Raumteiler. Sorgen Sie für frische Luft und Tageslicht. Teppiche sind nicht nur wohnlich, sondern schlucken zudem Geräusche.



Foto: VBG/Jochen Schievink



Foto: VBG/Jochen Schievink

Ablenkung

Weg mit dem Krimi, aus mit dem Fernseher: An Ihren Platz dürfen nur Arbeits Sachen. Unordnung lenkt ab. Musik nebenher ist eine Typfrage, ein Podcast ist eher ungeeignet. Sie wollten nur einen Kaffee holen und starten plötzlich einen Großputz? Dagegen hilft: Arbeitszeiten strikt einhalten, Ziele setzen und Pausen machen. Tipp für die Stimmung: Ziehen Sie Ihr Arbeitsoutfit an. Erst recht, wenn Sie das Haus nicht verlassen.



[\(fileadmin/media/bilder/certo-4-19/Homeoffice-Poster.pdf\)](#)

Das Homeoffice-Wissen gibt es [hier](#) ([fileadmin/media/bilder/certo-4-19/Homeoffice-Poster.pdf](#)) auch als anschauliches Poster zum Download.