

Wertebewusste Entwicklung für Menschen und Organisationen.



Herzlich willkommen

ZU UNSEREM IMPULS  
ACHTSAMKEIT IM HOMEOFFICE  
MIT LUCY KAYES AM 23.02.2021



# EINLEITUNG ZUR MEDITATION

*Ein Zen-Schüler fragte seinen Meister: „Was ist das Wichtigste im Zen?“ „Aufmerksamkeit“, erwiderte der Meister. „Ach, vielen Dank“, sagte der Schüler. „Aber kannst du mir das Zweitwichtigste verraten?“ Und der Meister antwortete: „Aufmerksamkeit“.*

*Ich sitze. Hier an diesem Ort. In diesem Raum. An meinem Platz. Ich sitze, und ich atme. Kommen Gedanken, nehme ich sie freundlich wahr, und kehre zurück zu dem, was ich jetzt tue: Sitzen und Atmen. Ich überlasse mich der Stille...*

**Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.**



**Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.**



# WELCHE BEDEUTUNG HAT „HOMEOFFICE“?

- Geschwindigkeit + Ausmaß der Umsetzung von Arbeit auf Distanz hoch
- Angestellte komplett im Homeoffice: fast 70 Prozent
- Homeoffice 50:50: gut 21 Prozent
  
- Bewerber- und Einstellungsgespräche: 57 Prozent
- Mitarbeitergesprächen: 62 Prozent
  
- Kundendialog: 72 Prozent
- Geschäftsreisen und Kundenveranstaltungen weitgehend virtualisiert und mit digitalen Formaten abgewickelt.

Quelle: Studie des Fraunhofer Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO und der Deutschen Gesellschaft für Personalführung e.V. (DGFP), Befragung von 500 Unternehmen vom 05.-22.05.2020; kostenloser Download: <http://publica.fraunhofer.de/dokumente/N-593445.html>

# HOMEOFFICE – EIN SZENARIO

- Morgens in der letzten Minute aus dem Bett stürzen
- Noch im Schlafanzug den Laptop hochfahren
- Vielleicht eben einen Tee machen – Frühstück? – ach später...
- Erstmal gucken, was an Mails da ist
- Um 9 beginnt die erste Online-Konferenz... Nebenbei mal eben ein Brot geschmiert und hastig runtergeschlungen – solange Kamera und Micro aus sind, kriegt das ja keiner mit...
  
- Wenn ihr euch da so reinfühlt - wie geht's euch dann?
- Mal Daumenbarometer...

# DER JAMMERLAPPEN LÄDT EIN:



- Wo sitze ich und was arbeite ich?
- Was stresst mich im Homeoffice?
- Was fällt mir schwer?
- 3 min Jammern im 5er Team mit „Sockenpuppe“

- STOPP -

- Wie könnte ich mein berufliches Arbeiten zu Hause so gestalten, dass es mir gut tut?
- 7 min gute Lösungen schaffen
- 2 -3 Stimmen im Plenum hören

# KLEINGRUPPENERGEBNISSE

Wie könnte ich mein berufliches Arbeiten zu Hause so gestalten, dass es mir gut tut?

- Neue Medien verwenden, um in Kontakt zu bleiben. Möglichkeiten erkennen und mutig gebrauchen
  - <https://www.kumospace.com/>
  - <https://www.wonder.me/>
  - <https://meetaway.com/>
- Den Arbeitstag gut strukturieren. Bewusst Pausenzeiten setzen und für einen Perspektivwechsel nutzen
- Die Zeit in der Familie und mit Haustieren genießen
- Freiheit sehen, mit Freunden Mittags spazieren zu gehen

# RÄUMLICHE TRENNUNG



Pausenplatz



Arbeitsplatz



Essplatz



Schlafplatz



# WAS SCHÄTZEN SIE?

Die Umfrage ist ...

42 wählten

## 1. Richtig oder falsch? Homeoffice schwächt das Vertrauen zwischen Arbeitgebern und Angestellten.

Richtig (12) 29%



Falsch (30) 71%

## 2. Was schätzen Sie? MitarbeiterInnen arbeiten im Homeoffice zeitlich...

weniger (6) 14%



genauso lang wie im Büro (12) 29%

mehr (24) 57%

## 3. Richtig oder Falsch? MitarbeiterInnen im Homeoffice klagen häufiger über Nervosität, Lustlosigkeit, Schlafstörungen und Selbstzweifel.

Richtig (33) 79%



Falsch (9) 21%

# HOMEOFFICE – CHANCEN

- Steigert die Produktivität
- Arbeitszeit erhöht sich, weniger zu spät kommen / früher gehen
- Besser konzentrieren
- Mitarbeiterfluktuation sank um 50%
- Weniger Urlaub beantragt, gleichzeitig weniger Krankheitstage
- Miete gespart
- Emotionale Bindung zum Büro verstärkt (ohne Kollegen und persönliche Führung allein und isoliert gefühlt)
- Homeoffice & Büropräsenz sollten sich ergänzen

Zweijährige Studie mit 20.000 Beschäftigten in Shanghai.  
Wirtschaftswissenschaftler Nicholas Bloom, Stanford-University  
Kalifornien, gemeinsam mit Unternehmer James Liang, Mitgründer  
von trip.com Group, einer der erfolgreichsten Reiseagenturen Chinas.

- MA einsatzbereiter, zufriedener, engagierter und produktiver – allein schon durch die Möglichkeit, im Homeoffice zu arbeiten
- Vertrauen zwischen Arbeitgeber und Mitarbeitern gestärkt
- Sinkende Kündigungsabsichten

## Wichtige Rahmenbedingungen:

### Arbeitszeit- und Arbeitsaufteilung

- Homeoffice während der regulären Arbeitszeit
- Wenn ganztägig im Homeoffice: Trennung von Beruf und Freizeit gelingt 53 %
- Wenn stundenweise: Trennung gelingt nur 30% (Gefahr: Mehrarbeit mitnehmen)



Hans-Böckler-Stiftung, Organisation des Deutschen Gewerkschaftsbundes

# HOMEOFFICE – RISIKEN

- Frauen und Männer spüren höheren Leistungsdruck, um beruflich aufzusteigen
- Um fehlenden Kontakt zu Führungskräften auszugleichen steigern sie Arbeitspensum und Erreichbarkeit
- Engagement zeigen erfordert mehr Kraft- und Zeitaufwand
- Höheres Risiko für Burn-outs

Universität California-Santa Barbara (UCSB)

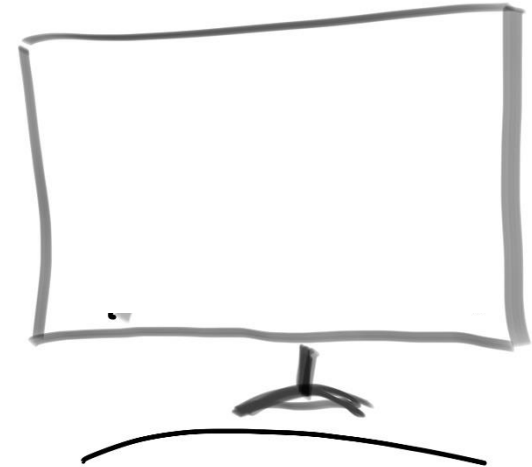


- 74 % der Mitarbeiter im Homeoffice fühlen sich erschöpft ← → im Büro „nur“ 66 %
- MA klagen häufiger über Nervosität, Lustlosigkeit, Schlafstörungen, Selbstzweifel
- Deutliche Probleme bei Abgrenzung von Beruf und Privatleben: jeder 3. MA verlegt Arbeitszeit häufig auf Abend oder Wochenende
- Jeder 5. MA gab an, Erholung fehlte

AOK Studie mit 2000 Beschäftigten zwischen 16 und 65 Jahren

# MEHR ONLINE SEIN – SO SIEHT'S AUS

- Mehr Online-Konferenzen statt „echter Begegnung“
- Mehr Sitzen – „Lauerstellung“
- Blickwinkel und Fokus eng – „Gefahr!“
- Mehr Berieselung, weniger Austausch
  - Anerkennung fehlt
- Weniger Teepausen mit KollegInnen
  - Trinken vergessen



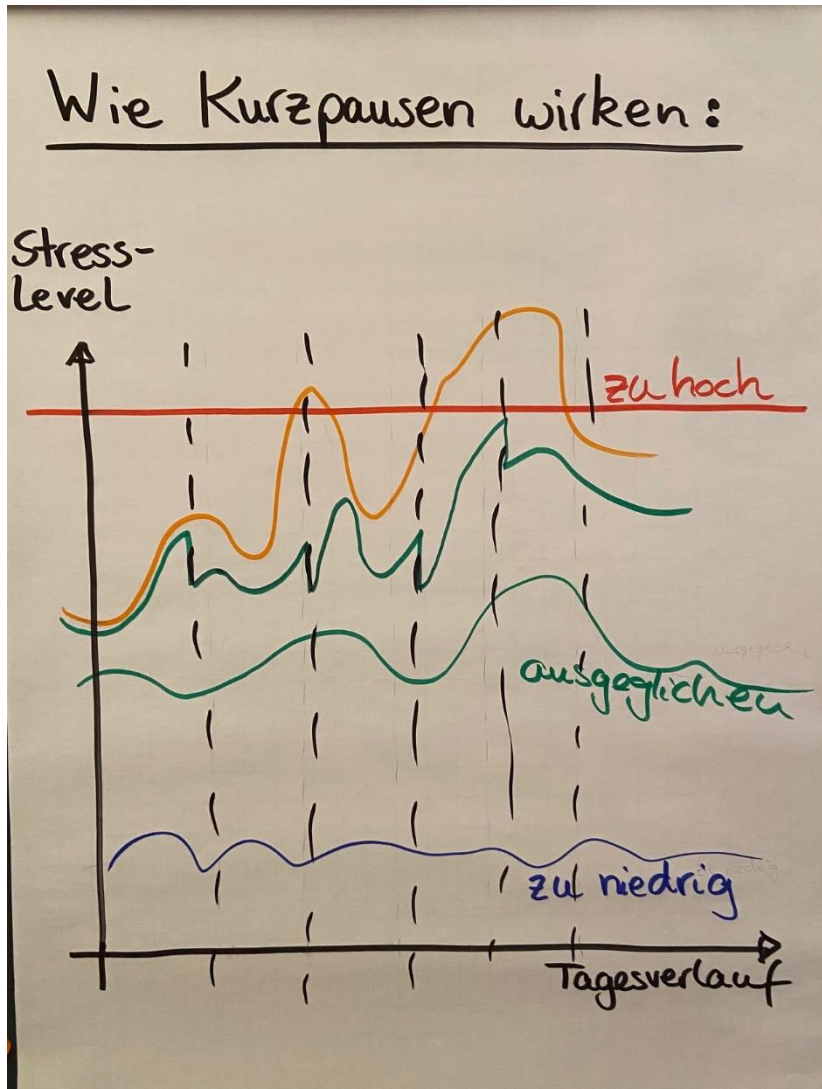
# HOMEOFFICE – WIE UNSER GEHIRN RE(A)GIERT

Das passiert bei „Gefahr“ im Körper:

- Mehr Stresshormone
- Kreislauf aktiviert, Herzklopfen
- Gefäße im Oberkörper eng, unten weit – lossprinten
- Blut in Körpermitte – Organe
- Angtschweiß gegen Überhitzung
- Kalte Hände + „kalte Füße“
  
- „Nur weg hier!“

**Menschen sind  
analoge Wesen.  
→ bewegen!**

# WARUM KURZE PAUSEN WICHTIG SIND:



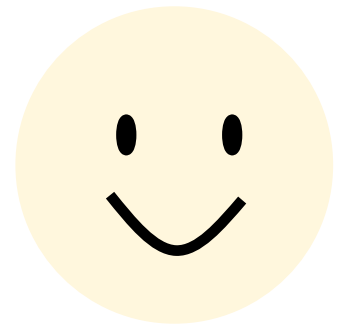
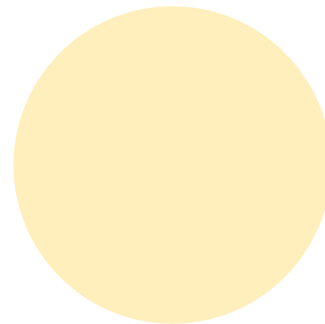
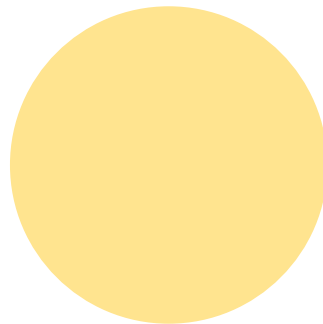
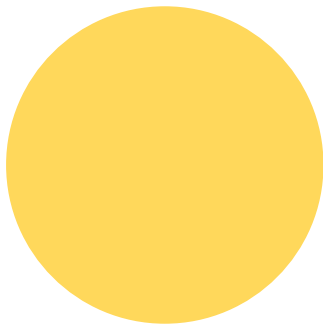
- Langfristig konzentriert arbeiten können

# „BENUTZ ZUR ABWECHSLUNG DEIN GEHIRN“

1. Beweg dich! 😊
2. Streck dich!
3. Venenpumpe
4. Füße kreisen
5. Acht mit Knie zeichnen
6. Schultern zurück kreisen, abwechselnd
7. Hände warm reiben, kreisen, greifen
8. Stimmbänder warmsprechen
9. Augen schweifen lassen
10. Wasser trinken



# GENUG GETRUNKEN?





# SINNESKANAL WECHSELN: EINFACH MAL AUGEN ZU UND...

...lauschen



...riechen/schmecken



...fühlen



## BONUS-INHALT: AUFTANK-MUSIK

- Udo Jürgens: Immer wieder geht die Sonne auf  
<https://www.youtube.com/watch?v=nL5sj38mdno>  
hab‘ ich tatsächlich noch auf Schallplatte ;)
- Pharell Williams: Happy – in der Version der Sesamstrasse:  
[https://www.youtube.com/watch?v=d\\_43Ynr4VEE](https://www.youtube.com/watch?v=d_43Ynr4VEE)  
Macht gute Laune 😊
- Fury in the Slaughterhouse & WDR 4 Team: "Time To Wonder"  
<https://www.youtube.com/watch?v=jXO0MHPxl-g>  
als Corona Special Version mit wunderschönen Grüßen von Wolfgang Niedecken, Jan Josef Liefers, Mirja Boes u.a.

„Ihr kennt ja hoffentlich die zwei Kamele, mit denen man durch jede Wüste kommt: Die heißen Geduld und Humor.“ Wolfgang Niedecken, BAP

**Meditation, bitte deaktiviere Mikrofon und Kamera.**



**Am Ende der Meditation ertönt ein Klang durch den Kursleiter.**



# KÖRPERMEDITATION

*Aufrecht sitzen. Schultern und Arme locker neben dem Körper hängen lassen. Ruhig und gleichmäßig atmen.*

*Eine Minute den Kopf nach rechts neigen – hängen lassen. Ruhig weiter atmen.*

*Vorsichtig nach vorn rollen und über die Mitte aufrichten. Dehnung nachspüren. Seitenunterschied wahrnehmen.*

*Eine Minute den Kopf nach links neigen – hängen lassen. Ruhig weiter atmen.*

*Vorsichtig nach vorn rollen und über die Mitte aufrichten. Nachspüren. Und lächeln 😊*



Gott gebe mir die **Gelassenheit**,  
die Dinge anzunehmen, die ich  
nicht ändern kann,  
den **Mut**, die Dinge zu ändern,  
die ich ändern kann,  
und die **Weisheit**, das eine vom  
anderen zu unterscheiden.

Im englischen Original:

Father, give us courage to change what must be altered, serenity to accept what cannot be helped, and the insight to know the one from the other.

Reinhold Niebuhr 1892-1971



Menschen in beruflicher Verantwortung entfalten mit uns ihr Potenzial und stärken ihre Leistungsfähigkeit. Sie erleben in Kursen und Unternehmensangeboten, wie Kompetenz, Struktur, Haltung und Verhalten auf einzigartige Weise zusammenwirken. Wir verbinden gutes Wirtschaften mit gelebter Spiritualität und fördern so Leben und Erfolg von Menschen und Organisationen.



TEAM BENEDIKT  
Ebracher Gasse 6 - 8  
97070 Würzburg  
Tel.: 09 31 - 30 44 59 00  
Fax: 09 31 - 30 44 59 40  
[info@teambenedikt.de](mailto:info@teambenedikt.de)  
[www.teambenedikt.de](http://www.teambenedikt.de)

TEAM BENEDIKT  
innovativ benediktinisch.