

# }essentials{

Miriam Landes · Eberhard Steiner  
Tatjana Utz · Ralf Wittmann

## Erfolgreich und gesund im Homeoffice arbeiten

Impulse für Mitarbeitende und Teams  
für eine gelungene Zusammenarbeit



Springer Gabler

---

**essentials**

*essentials* liefern aktuelles Wissen in konzentrierter Form. Die Essenz dessen, worauf es als „State-of-the-Art“ in der gegenwärtigen Fachdiskussion oder in der Praxis ankommt. *essentials* informieren schnell, unkompliziert und verständlich

- als Einführung in ein aktuelles Thema aus Ihrem Fachgebiet
- als Einstieg in ein für Sie noch unbekanntes Themenfeld
- als Einblick, um zum Thema mitreden zu können

Die Bücher in elektronischer und gedruckter Form bringen das Expertenwissen von Springer-Fachautoren kompakt zur Darstellung. Sie sind besonders für die Nutzung als eBook auf Tablet-PCs, eBook-Readern und Smartphones geeignet. *essentials*: Wissensbausteine aus den Wirtschafts-, Sozial- und Geisteswissenschaften, aus Technik und Naturwissenschaften sowie aus Medizin, Psychologie und Gesundheitsberufen. Von renommierten Autoren aller Springer-Verlagsmarken.

Weitere Bände in der Reihe <http://www.springer.com/series/13088>

---

Miriam Landes · Eberhard Steiner ·  
Tatjana Utz · Ralf Wittmann

# Erfolgreich und gesund im Homeoffice arbeiten

Impulse für Mitarbeitende und  
Teams für eine gelungene  
Zusammenarbeit



Springer Gabler

Miriam Landes  
Erding, Deutschland

Eberhard Steiner  
München, Deutschland

Tatjana Utz  
München, Deutschland

Ralf Wittmann  
Waldbronn, Deutschland

ISSN 2197-6708  
essentials

ISSN 2197-6716 (electronic)

ISBN 978-3-658-32632-6

ISBN 978-3-658-32633-3 (eBook)

<https://doi.org/10.1007/978-3-658-32633-3>

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Der/die Herausgeber bzw. der/die Autor(en), exklusiv lizenziert durch Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH, ein Teil von Springer Nature 2021

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Verlage. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von allgemein beschreibenden Bezeichnungen, Marken, Unternehmensnamen etc. in diesem Werk bedeutet nicht, dass diese frei durch jedermann benutzt werden dürfen. Die Berechtigung zur Benutzung unterliegt, auch ohne gesonderten Hinweis hierzu, den Regeln des Markenrechts. Die Rechte des jeweiligen Zeicheninhabers sind zu beachten.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Planung/Lektorat: Christine Sheppard

Springer Gabler ist ein Imprint der eingetragenen Gesellschaft Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH und ist ein Teil von Springer Nature.

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Abraham-Lincoln-Str. 46, 65189 Wiesbaden, Germany

---

## Was Sie in diesem *essential* finden können

Heimarbeitplätze (Homeoffice) sind in vielen Unternehmen umgesetzt oder in Planung. Sogar Überlegungen zu einem gesetzlichen Anspruch auf Homeoffice werden diskutiert. Jüngere Generationen von Mitarbeitenden stellen neue Anforderungen an ihre (zukünftigen) Arbeitgeber hinsichtlich Flexibilität und ortsungebundenes Arbeiten. Mitarbeitende sehen sich im Homeoffice einer Arbeitssituation gegenüber, die sich deutlich von der Arbeit vor Ort im Unternehmen unterscheidet.

Dieses *essential* zeigt auf, wie Mitarbeitende den Herausforderungen im Homeoffice begegnen können und bietet Praxistipps für ein gutes Gelingen der Arbeit zu Hause: Was muss bei der Einrichtung eines Heimarbeitsplatzes beachtet werden? Für welche Mitarbeitenden ist Homeoffice geeignet? Wie kann man sich selbst motivieren? Wie sieht ein passendes Zeitmanagement im Homeoffice aus? Wie kann ein Team auf Distanz zusammenarbeiten? Wie kann die Gesundheit auch bei der Arbeit im eigenen Heim erhalten und gefördert werden?

Auf diese Fragen gibt das Buch Antworten, spricht Empfehlungen aus und stellt Checklisten für die erfolgreiche Arbeit von zuhause aus bereit.

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Voraussetzungen für die Arbeit im Homeoffice</b> .....	1
1.1	Zusammenarbeit auf Distanz .....	1
1.2	Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten für einen zeitgemäßen (Homeoffice)-Arbeitsplatz .....	2
<b>2</b>	<b>Wechsel ins Homeoffice – Umgang mit Veränderung</b> .....	5
<b>3</b>	<b>Selbstmotivation</b> .....	9
3.1	Motivation .....	9
3.2	Gerechtigkeit .....	12
<b>4</b>	<b>Zusammenarbeit im Homeoffice</b> .....	15
<b>5</b>	<b>Online-Meetings und Kommunikation auf Distanz</b> .....	19
<b>6</b>	<b>Selbstorganisation und Kreativität im Homeoffice</b> .....	25
6.1	Selbstorganisation und Zeitmanagement .....	25
6.2	Kreativität im Homeoffice .....	29
<b>7</b>	<b>Sicher und effizient arbeiten im Homeoffice</b> .....	33
<b>8</b>	<b>Physische und mentale Gesundheit im Homeoffice</b> .....	41
8.1	Chancen und Risiken der Arbeit im Homeoffice .....	41
8.2	Zusammenhang von Stress und Arbeit .....	42
8.3	Boreout, Burnout und Flow .....	45