

WAS DU ÜBER DAS HOMEOFFICE WISSEN SOLLTEST

Es verhält sich wie mit der abstrakten Kunst: Unbeteiligte behaupten im Brustton der Überzeugung: Zu Hause arbeiten, das kann doch jeder. Ha, Pustekuchen! Die nachfolgenden Kapitel werden zeigen, wie dünn das Eis ist, auf dem du dich bewegst, wenn du deinem Beruf in den eigenen vier Wänden nachgehen willst. Überall verstecken sich Gefahren, hinter jedem Sofakissen, sogar unter dem Läufer im Flur lauert das Verderben. Na gut, so dargestellt ist es etwas übertrieben, es geht dir nicht gleich an den Kragen, aber es ist

immerhin eine Art von Verderben *light* – Arbeiten im Homeoffice – das verlangt schon eine besondere Form von Aufmerksamkeit, ja Achtsamkeit von dir. Aber achtsam musst du in diesen Tagen ohnehin sein, und alles wird gut, wenn du dich an die folgenden Richtlinien hältst.

OBERSTE REGEL: DAS AUFSTEHEN NICHT VERGESSEN!

Aus der Tatsache, dass es für dich keine nennenswerten Wege mehr zur Arbeit gibt, könntest du den irrigen Schluss ziehen, dass du jetzt unendlich lange im Bett liegen bleiben kannst. Aber das kannst du knicken! Die dreißig Minuten, die du sonst im ÖPNV an der Haltestelle gewartet, in der U-Bahn um einen

Sitzplatz gekämpft oder im eigenen Automobil auf der Stadtautobahn im Stau gestanden hast, pennst du – salopp gesagt – in Nullkommanix weg. Waaas, schon 10 Uhr?!? Alles zu spät – da könnte man doch gleich ganz liegen bleiben, oder? Keine gute Lösung, du Spätstarter! Seit du im Homeoffice arbeitest, hast du auch einen bisher ganz entscheidenden Merksatz in deinem inneren Ordnungssystem vergessen:

»Mensch, ich muss ins Bett! Ich muss morgen früh raus!«

Kein Wunder also, dass du jetzt morgens länger schlafen willst. Aber mit dieser Veränderung in deiner Lebensführung bist du wohl nicht allein.

DIE SACHE MIT DEM BIORHYTHMUS

Dass das flächendeckende Arbeiten im Homeoffice etwas verändert, bemerkten die Wasserwerke deutscher Großstädte in messbarer Weise. Die sogenannte Duschspitze, eine deutliche temporäre Erhöhung des Wasserverbrauchs, verschiebt sich durch die Mitarbeiter zu Hause um bis zu neunzig Minuten in den Vormittag hinein – wer im Homeoffice arbeitet, schläft länger – oder duscht zumindest später. Damit bist du also nicht allein.

Kritische Zeitgenossen vermuten hier den Beweis dafür, dass die bisherige Art und Weise zu arbeiten gegen den natürlichen Biorhythmus verstieß. In ähnlicher Weise wirkt sich das Verhalten von Schülern und Schülerinnen aus, die Präsenzunterricht durch Homeschooling ersetzen konnten. Auch sie duschen lieber deutlich später. Homeschooling und Homeoffice sind also erste Schritte in Richtung einer verbesserten *Work-Life-*

Balance – und das schon am frühen Morgen.
Denn:

**Es geht auch ohne Stechuhr! Mit allzu
frühen Anrufen musst du nicht rechnen,
die anderen Kollegen im Homeoffice
schlafen auch länger.**

Also kannst du erst mal in Ruhe frühstücken.
Biorhythmus hin oder her: Skeptiker sehen in
diesen Erkenntnissen allerdings den ersten
Hinweis darauf, dass das Homeoffice der
Einstieg in ein allgemeines, mit der Zeit immer
weiter um sich greifendes Lotterleben sein
könnte – spätes Aufstehen passt einfach nicht
zum Rollenbild von fleißigen Menschen ...

**AUCH HEIMARBEITER KÖNNEN ZU SPÄT
KOMMEN!**