



CORONA verändert die Arbeitswelt!

Mobiles Arbeiten stellt uns vor Herausforderungen, bringt aber viele Vorteile und ist besonders für Frauen eine Chance.

Es ist notwendig, sich einige Verhaltensweisen anzueignen, um den Spagat zwischen Homeoffice und Kinderbetreuung zu schaffen.

Vereinbaren Sie mit Ihrem Unternehmen eine Homeoffice-Lösung, die am besten zu Ihnen und Ihrem Unternehmen passt.

Alles, was klar kommuniziert wird, bietet weniger Quellen für Missverständnisse.

LH Stv.ⁱⁿ. Mag.^a. Christine Haberlander
Frauen-Landesrätin

KOMPASS | Kompetenzzentrum für Karenz und Karriere ist die erste Anlaufstelle für Personalverantwortliche und Führungskräfte in Oberösterreich rund um das Thema „Frauen im Arbeitsleben“.

Finden Sie weitere Informationen auf www.kompass-ooe.at

Irene Moser
Projektleitung

+43 664 8186566
+43.732.79810.5194
irene.moser@biz-up.at



Arbeiten im Homeoffice

Tipps für den Tag im Homeoffice mit Kindern

- **Beginnen Sie den Tag mit Ihrer persönlichen Routine**
Nutzen Sie die Zeit, in der die Kinder noch schlafen. Beginnen Sie den Tag z.B. mit einem gesunden Frühstück.
- **Wechseln Sie von Ihrem Freizeitlook in den Businesslook**
Es muss nicht gleich das „kleine Schwarze“ oder der Anzug sein, schon ein T-Shirt und eine Jeans vermitteln das Gefühl von Büroalltag.
- **Bereiten Sie Ihren Arbeitstag gut vor, um Ablenkungen zu vermeiden**
Stellen Sie Getränke, Obst und Nüsse als „Gehirnnahrung“ zurecht, füllen Sie das Papier im Drucker auf, lüften Sie Ihren Arbeitsplatz.
- **Besprechen Sie mit Ihrer Familie den Tagesablauf**
Wer braucht was wann? (Arbeitszimmer, „Taxidienste“ für Kinder,...) Wann finden Videocalls statt? Gibt es heute besondere Herausforderungen?
- **Nehmen Sie sich nicht zu viele Aufgaben vor**
Planen Sie bereits am Vortag den nächsten Arbeitstag, machen Sie eine To-Do-Liste und beginnen Sie mit den Aufgaben, die Ihnen am schwersten fallen.
- **Schaffen Sie klare „Bürozeiten“ und kommunizieren Sie diese Ihrer Familie**
Verwenden Sie ein Ampelsystem: Grün heißt: „Jeder darf reinkommen und mich ansprechen“ – Orange heißt: „Jeder darf reinkommen, muss aber leise sein“ – Rot heißt: „Betreten und ansprechen verboten“. Eine klare Struktur gibt Sicherheit.
- **Passen Sie Ihre Arbeitsweise dem Alter Ihrer Kinder an. Planen Sie einen „Co-Working Space“**
Die Kinder genießen es, in Ihrer Nähe zu sein. Lassen Sie die Kinder „mitarbeiten“. Kleinere Kinder dürfen z.B. mit dem „coolen Stift“ der Mama malen, größere Kinder dürfen für die Mama im Internet recherchieren.
- **Bieten Sie den Kindern Beschäftigung an**
Sie sind zwar körperlich zu Hause, aber gedanklich sitzen Sie im Büro. Nutzen Sie die vielen digitalen Lernangebote, die Ihnen das Internet bietet: Spielideen, Zeichenvorlagen,...
Wenn Sie eine wichtige Arbeit in Ruhe erledigen müssen, dürfen Sie auch mal den „TV-Joker“ einsetzen.

weiter auf Seite 2

Arbeiten im Homeoffice

Tipps für den Tag im Homeoffice mit Kindern



KOMPASS

Kompetenzzentrum für Karenz und Karriere
Im Auftrag von LH-Stv. ⁱⁿ Mag. ^a Christine Haberlanc

- **Halten Sie sich an Absprachen und Versprechen an Ihre Kinder**

„Jetzt nicht, aber in 30 Minuten habe ich Zeit.“ Wichtig ist, dass Sie das dann auch einhalten und nicht daneben ständig auf Ihr Handy schauen. Teilen Sie Ihre Zeit in Arbeitszeit und Kinderzeit ein.

- **Arbeiten Sie in Blöcken**

In 20 Minuten ungestörten Arbeitens erledigt man viel – verwenden Sie dazu eine Stoppuhr.

Schalten Sie Internet und Outlook aus, um Ablenkungen durch eingehende E-Mails, Facebook, ... zu vermeiden.

- **Erlauben Sie sich andere Zeiteinheiten als im Büro – man muss nicht immer erreichbar sein**

Ein Rückruf oder eine Antwort auf eine E-Mail kommen auch nach einer Stunde noch früh genug.

Machen Sie bewusst echte Pausen und verbringen Sie Ihre Mittagspause nicht am Schreibtisch.

Informieren Sie auch Ihr Team und Ihre Führungskraft über Ihre Erreichbarkeit.

- **Planen Sie Zeit für Bewegung ein**

Nach einem kurzen Spiel oder Ausflug mit Ihren Kindern an der frischen Luft arbeiten die Gehirnzellen wieder besser und die Kinder sind zufrieden.

- **Erlauben Sie sich selbst, nicht perfekt zu sein**

Es ist in Ordnung, wenn das benutzte Geschirr in der Küche einmal stehen bleibt oder die Wäsche nicht gleich gewaschen wird.

Auch wenn es nicht attraktiv klingt: für die Hausarbeit stehen die arbeitsfreien Zeiten zur Verfügung.

- **Leben Sie Partnerschaftlichkeit und fordern Sie von Ihrer Familie Unterstützung ein**

Den Abwasch soll auch einmal der Partner übernehmen und die Kinder können den Müll raustragen. Erstellen Sie im Familienrat gemeinsam einen Haushaltsplan.

- **Nehmen Sie Unterstützung dankend an und suchen Sie Verbündete**

Die Nachbarin freut sich vielleicht über einen Nachmittag mit Ihren Kindern.

Vereinbaren Sie mit anderen Eltern ein „Kinder-Sharing“. Heute sind Ihre Kinder bei den Freunden, dafür verbringen Sie den nächsten Tag mit den Kindern.

Damit gewinnen Sie einen freien Tag, oder zumindest einen freien Nachmittag.

- **Üben Sie sich in Gelassenheit**

Obes Ihnen bewusst ist oder nicht, für Ihre Kinder sind Sie immer ein Vorbild. Wenn Sie bei Stress und Hektik in Panik verfallen, dann reagieren auch Ihre Kinder mit Panik.

Wenn nichts mehr geht, machen Sie eine Pause oder beenden Sie Ihren Arbeitstag vorzeitig. Hin und wieder können Sie vielleicht weiterarbeiten, wenn die Kinder schlafen.

- **Beenden Sie auch Ihren Arbeitstag mit einem Ritual**

Machen Sie eine Arbeitsliste für den nächsten Tag. Melden Sie sich bei Ihren Kolleginnen und Kollegen ab. Räumen Sie Ihren Arbeitsplatz auf oder weg. Schalten Sie den PC und das Handy aus und schlüpfen Sie in die Jogginghose.

- **Am Ende eines arbeitsreichen Tages dürfen Sie auch stolz auf sich selbst sein**

Seien Sie stolz auf Ihre geschafften Leistungen und auf die Disziplin Ihrer Familie, belohnen Sie sich und zelebrieren Sie Ihren Feierabend mit Ihrer Familie.