

Das spirituelle Homeoffice

Umzug ins Homeoffice	Gott nach Hause holen
<ul style="list-style-type: none">• <i>Der heimische Arbeitsplatz bleibt ein Arbeitsplatz wie im Büro. Statten Sie den Heimarbeitsplatz mit allen notwendigen Mitteln aus, die Sie zur Durchführung Ihrer Arbeit benötigen. Zu den gängigen Arbeitsmitteln im Homeoffice zählen ein PC bzw. Laptop, sowie ein Telefon/Smartphone. Darüber hinaus sind alle weiteren Arbeits- und Hilfsmittel für Ihre Tätigkeit am Arbeitsplatz bereitzulegen, wie Schreibgeräte und Papier, sowie ein Glas Wasser oder Tee.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Hole Gott nach Hause, er ist Daheim genauso da, wie in der Kirche. Du brauchst dazu ein Kreuz und eine Kerze, ein Blatt schönen Papiers, ein kleines Notizbüchlein, einen Stift, vielleicht ein Bild von einem Menschen an den Du denken möchtest. Einen Stuhl oder ein Kissen zum Hinsetzen.</i>
Datentransfer und Sicherheit	Eine gute Verbindung schaffen
<ul style="list-style-type: none">• <i>Für den Austausch von sensiblen Daten benutzen Sie bitte Verschlüsselungen bei Mails oder senden Sie persönliche Daten getrennt voneinander, so dass kein Zusammenhang hergestellt werden kann. Prinzipiell gilt: Je weniger Daten, desto besser.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Der Austausch von Gott ist eine persönliche Sache. Vielleicht möchtest Du das Telefon abstellen, das Radio ausschalten und den Fernseher stilllegen, die Vorhänge zuziehen und die Türen schließen. Eine Zeit der Ruhe und Stille für Dich. Je weniger Worte fallen, desto besser kommst Du zu Dir.</i>
Einrichtung des Arbeitsplatzes	Herrichten eines schönen Gebetsplatzes
<ul style="list-style-type: none">• <i>Die ideale Positionierung Ihres Heimarbeitsplatzes ist seitlich entlang eines Fensters. Befindet sich das Fenster direkt hinter dem Monitor, ist das Helligkeitsgefälle zwischen Tages- und Display-Licht in der Regel zu hoch. Befindet sich das Fenster in Ihrem Rücken, kann es hingegen zu Spiegelungen auf dem Monitor kommen. Im Idealfall verfügt Ihr Schreibtisch über eine ausreichend große und nicht spiegelnde Arbeitsfläche.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Suche Dir einen schönen Platz, an dem Du das Kreuz und die Kerze, vielleicht auch ein Bild von einem Menschen stellst, der Dir wichtig ist. Suche Dir den Platz, der Dir guttut. Einen Stuhl oder ein Kissen auf dem Du Dich setzen kannst und an dem Du 15 Minuten bequem sitzen kannst. Vermeide Luftzug und störendes Licht. Richte Dich schön ein.</i>

<p>Ergonomische Sitzhaltung</p>	<p>Finde eine bequeme Sitzhaltung</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Ihrem Bein und der Schreibtischkante sollten etwa zehn Zentimeter liegen. Ihr Heimstuhl sollte eine hohe Standsicherheit bieten. Am besten sollte er verstellbare Rücken- und Armlehnen haben. Geht dies nicht, sind wenigstens Armlehnen von Vorteil. Die Faustregel zu Ihrer Körperhaltung: alles im 90-Grad-Winkel. Stehen Ihre Füße auf dem Boden, sollte sich zwischen den Waden und den Oberschenkeln der Winkel genauso verhalten, wie auch für den Abstand zwischen den Unterarmen, die auf der Armlehne liegen, sowie den Schultern, die an der Rückenlehne ausgerichtet sind. 	<ul style="list-style-type: none"> • Finde eine aufrechte Sitzhaltung. Probiere es immer wieder aus. Wenn Du sie gefunden hast, atme durch die Nase ein und den Mund wieder aus und spüre Erst deine Füße und den Beine nach, dann die Hände und die Arme, atme dabei immer regelmäßig durch die Nase ein und den Mund wieder aus. Dies ist ein Tipp, Du kannst es auch anders versuchen zur Ruhe zu kommen. Nimm Dir die Zeit für Dich, für Gott und lass den Alltag hinter dir.
<p>Arbeiten im Homeoffice</p>	<p>Beten daheim</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Auch im Homeoffice gilt: Planen und organisieren Sie Ihren Arbeitstag, üben Sie Disziplin und halten Sie sich an Ihre Zeitplanung. Setzen Sie Sich Kernarbeitszeiten und Routinen, die Sie auch anderen in Ihrem Haus und im Team kommunizieren. Wann und wie sind Sie beispielsweise erreichbar. Oder wann sind Sie üblicherweise in einer Pause. Machen Sie Ihre Arbeitszeiten transparent. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nimm Dir eine feste Zeit jeden Tag, an dem Du beten möchtest: Morgens, mittags oder abends. 15 oder 20 Minuten sind schon eine ganze Menge. Auch beim Beten daheim braucht es eine schöne Vorlage. Sag zu denen, die mit Dir wohnen, dass es eine Zeit ist, die nur Dir gehört, an dem die anderen aber später auch Anteil haben dürfen und sollen.
<p>Kommunikation bleibt der Schlüssel</p>	<p>Sprich mit anderen darüber</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Mal eben über den Tisch rufen oder im Büro nebenan vorbeischaun, um nach einer Information zu fragen? Das ist im Homeoffice nicht möglich. Messenger- oder Chat-Programme schaffen hier Abhilfe. Kommunizieren Sie aus dem Homeoffice lieber einmal mehr als weniger. Sorgen Sie dafür, dass immer ein angemessener Informationsfluss gewährleistet ist, wenn Sie in Heimarbeit Themen bearbeiten. Eine kurze Übersicht über die erreichten Ziele und Aufgaben ist von Vorteil. Einige Sätze mit Aufzählungszeichen genügen hierfür, dass Aufgaben nicht gedoppelt werden oder vergessen gehen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Du Dein Gebt abgeschlossen hast, sprich mit einem anderen darüber, wie es Dir geht, rufe jemanden an und erzähle ihm, wie Du die Welt wahrnimmst, was Dich bewegt und Dir Angst macht, was Du planst oder Dich freut. Geteiltes Leid ist halbes Leid, geteilte Freude ist eben doppelte Freude. Vielleicht möchtest Du Dir eine Notiz auf Deinem Blatt oder einem kleinen Block oder in einem hübschen Büchlein machen.

Pausen und Bewegung

- *Sind Sie beispielsweise länger am Telefonieren oder in einer Telefonkonferenz, versuchen Sie ab und zu mit einem Headset bzw. Smartphone herumzulaufen. Es könnte im Haus sein oder in einem Vorgarten oder ruhigen Hinterhof. Denken Sie auch daran, nach draußen zu gehen. Vielleicht haben Sie einen Balkon. Die Bewegung und frische Luft werden Ihnen gut tun. Denken Sie im Homeoffice immer wieder daran, herumzulaufen. Kurze, aktive Bewegungsphasen kommen im Homeoffice viel zu kurz, weil man kurze Wege hat und oft keinen Grund hat aufzustehen. Im Büro hingegen laufen Sie mehrmals am Tag umher, sei es zum Informationsaustausch in benachbarte Büros oder in Pausen in die entsprechenden Räume oder vor die Tür. Es geht technisch gesehen nicht um das „Herumlaufen“, aber es geht darum, aktiv und nicht dauerhaft sitzend zu sein.*

Geh Spazieren und achte auf dich

- *Nimm Dir auch eine Zeit spazieren zu gehen, wenn Du lange sitzt, dann braucht es auch die Zeit der Bewegung. Gehe auch mal alleine vor die Tür oder in den Garten, die Straße hoch und runter und beachte einmal ganz bewusst die Umwelt, die Straße, die parkenden Autos, vielleicht den Abfall, der irgendwo liegt, das bunte Haus oder die schöne Tür, den geschlossenen Laden. Die Bushaltestelle, an der sonst so viele stehen. Die Schlange am Supermarkt. Das alles ist hier und jetzt. Und Du wirst sehen: Gott ist plötzlich nah dabei und es wird mit ihm alles gut werden.*