

## Homeoffice in der Corona-Krise – So entsteht auch zu Hause ein produktives Arbeitsumfeld

***Arbeitsleben verlagert sich derzeit vielfach ins Homeoffice / Erhöhte Anforderungen an den heimischen Arbeitsplatz / Fokus auf ergonomische Einrichtung und klaren Tagesablauf***



*Höhenverstellbare Büroarbeitsstühle und eine reflektionsarme Arbeitsoberfläche sind die Basis für ergonomisches Arbeiten im Homeoffice (Bild: Dauphin).*

**Wiesbaden, 27. März 2020** – Als Folge der Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus verbringen derzeit viele Menschen in Deutschland einen Großteil ihrer Arbeitszeit – oder sogar die gesamte – im Homeoffice. Vor allem die Mitarbeiter, die bisher nur sehr selten oder gar nicht von zu

Hause gearbeitet haben, besitzen dort aber oftmals keinen echten Arbeitsplatz und für die Einrichtung einer passenden Lösung gab es nicht viel Vorbereitungszeit.

Die Folge: ein schnell aufgebautes, wenig ergonomisches und konzentrationsförderndes Provisorium wird in vielen Haushalten erst einmal zur Dauerlösung. Dennoch ist es wichtig, dass die gezwungenermaßen ins Homeoffice umgesiedelten Mitarbeiter auch dort möglichst produktiv und ohne körperliche Beschwerden – wie z. B. Verspannungen oder Rückenschmerzen – durch die Zeit der Corona-Krise kommen.

### **Provisorium wird zur vorläufigen Dauerlösung – wie optimieren?**

Vor diesem Hintergrund gibt der Industrieverband Büro und Arbeitswelt e. V. (IBA) jetzt Tipps, wie sich im Homeoffice mit einigen fast überall realisierbaren Maßnahmen besser und gesünder arbeiten lässt:

- Idealerweise sollte die Arbeitsfläche mindestens 120 cm breit und 80 cm tief sein, um genügend Ablagefläche zu haben und einen ausreichenden Sehabstand zum Computerbildschirm von mindestens 50 cm zu gewährleisten. Gerade längeres Arbeiten am Notebook führt schnell zu Problemen an Rücken oder Nackenmuskulatur, daher sollten auch bei der Arbeit am Laptop ein separater Monitor, Tastatur und Maus genutzt werden. Ohne Monitor sollte der Laptop zumindest erhöht aufgestellt werden, z. B. mithilfe einiger gestapelter Bücher. Die Höhe des Bildschirms ist optimal eingestellt, wenn die oberste Zeile etwas unter Augenhöhe liegt. Die

Tastatur sollte in einem Abstand von 10 bis 15 cm von der Tischvorderkante platziert werden, Ober- und Unterarme bilden idealerweise einen rechten Winkel.

- Wird der entsprechende Tisch ansonsten anders genutzt, sollte er für diese Zeit freigeräumt und nur zum Arbeiten genutzt werden. Wo immer möglich, sollte der Arbeitsplatz dauerhaft aufgebaut bleiben, sodass ein verlässliches Arbeitsumfeld geschaffen wird. Weiterer Vorteil: Kabel können dann sicher fixiert werden, da sie sonst den Nutzer und andere Mitglieder des Haushalts stören oder zu Stolperfallen werden können.
- Sonnenlicht mit seinem breiten Lichtspektrum trägt gerade im Frühjahr zu einer angenehmen Arbeitsatmosphäre bei. Allerdings sollten störende Lichtreflektionen auf dem Monitor und Blendung durch Tageslichteinfall vermieden werden. Für die künstliche Beleuchtung sind indirekte Lichtquellen eine gute Wahl, sofern sie keine Schatten oder Reflektionen auf dem Bildschirm verursachen. Spiegelnde und glänzende Oberflächen im Sichtfeld sind ebenfalls Störfaktoren, die die Arbeit im Homeoffice erschweren können. Ein Tisch mit Glasplatte eignet sich daher eher weniger als Arbeitsplatz.
- Ganz wichtig ist das richtige Sitzen, hierbei sollte möglichst ein Büroarbeitsstuhl oder mindestens ein Drehstuhl mit verstellbarer Sitzhöhe verfügbar sein. Beim Sitzen sollen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden und der untere Rückenbereich beim aufrechten Sitzen durch die Lehne gestützt werden. Wo eine solche Ausstattung nicht vorhanden ist, sollte bei der

Wahl des Stuhles auf die passende Sitzhöhe in Relation zum Arbeitstisch geachtet werden. Dabei gilt, dass man bei der Arbeit am Computer eher etwas höher sitzt als im häuslichen Umfeld sonst gewohnt. Der IBA empfiehlt außerdem, den Arbeitgeber auf die Möglichkeit einer Bereitstellung eines ergonomischen Bürostuhls während der erzwungenen Homeoffice-Phase anzusprechen.

Wer die Möglichkeit hat, sein Homeoffice „professionell“ auszustatten, findet weitere Hinweise auf der Website des IBA unter [https://iba.online/raeume-gestalten/Home Office/](https://iba.online/raeume-gestalten/Home%20Office/).

### **Gezielt Pausen und Bewegung einbauen**

Gerade wer ansonsten selten oder nie im Homeoffice arbeitet, muss sich jetzt erst einmal umstellen – gerade hier ist ein organisierter, disziplinierter Tagesablauf extrem wichtig. Dazu gehört auch regelmäßige Bewegung, auch wenn die eigenen vier Wände normalerweise eher ein Ort der Entspannung sind. Häufige Haltungswechsel zwischen Sitzen, Stehen und Gehen dienen nicht nur im Büro, sondern auch im Homeoffice der Aktivierung der Muskeln und unterstützen die Sauerstoffversorgung des Gehirns. Zudem ist es wichtig, gezielt Pausen zur Erholung zu setzen. Experten gehen davon aus, dass die durchschnittliche Konzentrationsspanne bei ca. 70 bis 80 Minuten am Stück liegt. Daher ist es sinnvoll, immer wieder kürzere Pausen einzulegen, in denen möglichst auch der Raum gewechselt wird. Wie auch im Homeoffice in diesen Zeiten verschiedene Körperpartien gedehnt und mobilisiert werden können, gibt es ebenfalls auf der Website des IBA unter <https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/buero-gymnastik/>.

Um eine klare Trennung zwischen Arbeit, Pausen und Privatleben zu schaffen, sollten die Mahlzeiten, wenn möglich, an einem anderen Ort in der Wohnung eingenommen werden. Ganz wichtig ist zudem, dass es auch im Homeoffice einen „Feierabend“ gibt, an dem der Rechner bewusst heruntergefahren wird.

### **Auch die Teamarbeit ins Homeoffice verlagern**

Mit einem gut ausgestatteten Homeoffice lässt sich nicht nur die fokussierte Einzelarbeit optimieren, auch die Zusammenarbeit mit Kollegen und Teammitgliedern kann mit den richtigen digitalen Tools weiterhin effizient gestaltet werden. Das ist wichtig, denn dieser Teil der Arbeit nimmt im normalen Büroalltag nur noch rund 47 Prozent der Zeit in Anspruch. Mehr als ein Drittel der Arbeitszeit entfällt hingegen auf Teamarbeit, hinzu kommen Abstimmungen und das ebenfalls wichtige Netzwerken. Nicht zu vermeiden ist, dass die Arbeit in Teams und die Kommunikation mit den Kollegen im Homeoffice abstrakter wird, da sie nur auf virtuellem Wege und häufig zeitverzögert stattfindet. Umso wichtiger werden digitale Kollaborationstools mit Chat- und Videofunktionen, gemeinsamem Dateizugriff in der Cloud etc. Sie ersetzen zwar nicht den direkten Kontakt mit den Kollegen, aber erleichtern die Kommunikation und den Austausch gerade in der Teamarbeit. Und natürlich können diese Kommunikationswege auch für eine gemeinsame digitale Kaffeepause oder den informellen Austausch am „virtuellen Wasserspender“ genutzt werden.

**Weiterführende Infos:**

<https://iba.online/raeume-gestalten/licht/blendung/>

<https://iba.online/arbeitsplatz-buero/gesundheit/arbeitsplatzgestaltung/>

<https://iba.online/raeume-gestalten/moebel/buroarbeitsstuehle/>

<https://iba.online/raeume-gestalten/moebel/buroarbeitsstische/>

<https://iba.online/inspirationen/kommunikation/>

Kontakt:

Barbara Schwaibold  
Pressesprecherin

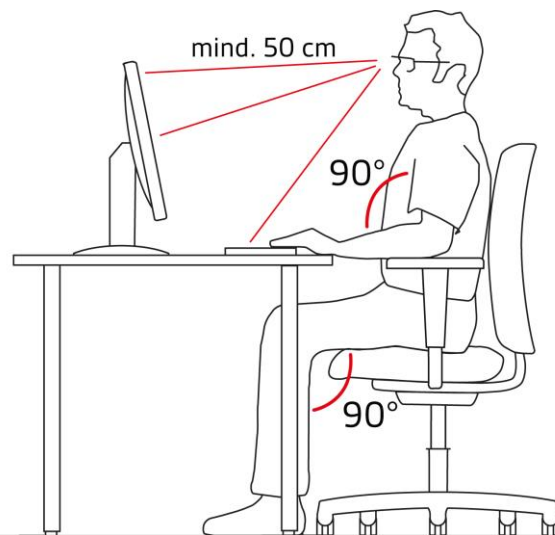
Industrieverband Büro und Arbeitswelt e. V.  
Bierstadter Straße 39  
65189 Wiesbaden  
+49 (0)611 1736-25  
[presse@iba.online](mailto:presse@iba.online)

[www.iba.online](http://www.iba.online)  
[www.mynewsdesk.de/de/iba-germany](http://www.mynewsdesk.de/de/iba-germany)

**Bildmaterial:**



*Höhenverstellbare Büroarbeitsstühle und eine reflektionsarme Arbeitsoberfläche sind die Basis für ergonomisches Arbeiten im Homeoffice. Bild: Dauphin HumanDesign® Group*



*Die richtige Sitzhaltung sowie regelmäßige Bewegung entlasten Rücken- und Nackenmuskulatur. Bild: Industrieverband Büro und Arbeitswelt e. V.*