



© Dyson

REINE LUFT

## Durchatmen im eigenen Zuhause

In den letzten Wochen mussten die Menschen in Deutschland sich umgewöhnen: Sie gehen seltener vor die Tür, das öffentliche Leben ist zu einem großen Teil eingeschränkt und viele Büros haben geschlossen. Somit ist es nicht verwunderlich, dass das zu Hause spätestens jetzt zum Homeoffice, Restaurant oder auch Home-Spa wurde – kurz gesagt: zum primären Aufenthaltsort.

Eine gute Zeit also, die eigene Innenraumluft einmal besonders genau unter die Lupe zu nehmen. Denn: Auch in unseren eigenen vier Wänden können wir sehr viel unreine Luft einatmen. Wir sprühen beispielsweise mit Deodorant, zünden Kerzen an, Putzen und haben chemisch behandelte Möbel zu Hause – all das beeinträchtigt die Luftqualität stark.

Der Einsatz von Luftreinigern, wie dem Dyson Pure Cool Cryptomic, empfiehlt sich demnach in allen Räumen. Sinnvoll ist es beispielsweise, in ausgewählten Zimmern zu starten, um sich zunächst ein Bild vom Nutzen zu machen. Bei Pollenflug ist ein Luftreinigungsgerät im Schlafbereich mit Sicherheit gut. Auch in Kinder- und Jugendzimmern ist ein Luftreinigungsgerät empfehlenswert. Grundsätzlich und langfristig ist dies jedoch für alle Räume der Fall, da sich ein Luftreinigungsgerät immer positiv auf die Raumluft auswirkt. Der Luftreiniger filtert Schadstoffe aus der Luft und kann auch Formaldehyd zerstören. ||

☐ [www.dyson.de](http://www.dyson.de)

### EFFIZIENT IM HOMEOFFICE

## Tipps für's Arbeiten von zu Hause aus

Diese Liste mit wertvollen Tipps ist für all diejenigen zusammengestellt, die keine Homeoffice-Profis sind und sich noch an diese neue Arbeitsweise gewöhnen müssen.

#### 1. Separaten Arbeitsbereich einrichten

Wer sich einen abgetrennten und komfortablen Arbeitsbereich einrichtet, schafft eine klare Trennlinie zwischen Arbeits- und Privatleben – man arbeitet produktiver.

#### 2. Routinen einhalten

Wer so weit wie möglich an seinen täglichen Abläufen festhält, minimiert mögliche Nachteile des Arbeitens von zu Hause aus. Zur Routine zählen – neben regelmäßigen Team-Besprechungen über Online-Kanäle – auch feste Pausenzeiten.

#### 3. Zeit am Morgen einplanen

Genügend Zeit für die Morgenroutine und das Frühstück einplanen, damit Sie gut in den Arbeitstag starten können.

#### 4. Regelmäßige Bildschirmspausen

Regelmäßiges Aufstehen oder sich Strecken, um die Durchblutung zu verbessern und den Augen eine Pause vom Bildschirm zu gönnen, ist gerade im oft engen Homeoffice-Alltag wichtig. Das lockert die Arbeitsatmosphäre auf und steigert die Konzentrationsfähigkeit.

#### 5. Sich Zeit für Sport nehmen

Warum die Zeit, die dank des wegfallenden Arbeitswegs gewonnen ist, nicht für ein paar sportliche Übungen nutzen? Dafür gibt es jede Menge kostenlose Online-Kurse. Ebenfalls empfehlenswert: Ein kurzer Spaziergang vor oder nach der Arbeit verbessert die Work-Life-Balance.

#### 6. Ausreichend lange Mittagspausen

Es ist wichtig, sich gerade im Homeoffice Zeit zur Entspannung und Erholung zu nehmen. Wer dies nicht tut, ist meist weniger produktiv, obwohl er mehr Zeit vor dem Computer verbringt.



© Pixabay

#### 7. Mit den Kollegen in Kontakt bleiben

Die Arbeit von zu Hause aus kann leicht in die Isolation führen. Daher ist es besonders wichtig, mit Kollegen in Kontakt zu bleiben – auch mit denjenigen, mit denen nicht jeden Tag eng zusammengearbeitet wird. Kommunikation ist gut für die allgemeine Arbeitsmoral, und regelmäßiger menschlicher Kontakt wirkt motivierend.

#### 8. Kommunikationskanäle auswählen

Es ist wichtig, die tägliche Kommunikation auf bestimmte Kanäle zu beschränken, denn ein beständiger Nachrichtenstrom über unzählige, verschiedene Plattformen führt schnell zu Überforderung. Dadurch wird es schwieriger, den Überblick zu behalten und die Produktivität leidet.

#### 9. Hintergrundgeräusche helfen

Im Gegensatz zur Arbeit in einem Büro mit vielen Kollegen verläuft die Arbeit von zu Hause aus recht leise. Oftmals gewünscht, kann zu viel Stille die Konzentration aber auch erschweren. Insbesondere für diejenigen, die an die Arbeit in einem geschäftigen Arbeitsumfeld gewöhnt sind. Wer das Radio auf eine leise Lautstärke stellt, kann für den gewohnten Geräuschpegel sorgen.

#### 10. Den Arbeitstag abschließen

Wer nicht mehr pendeln muss, vergisst die Zeit und sitzt gegebenenfalls auch spät am Abend noch am Schreibtisch. Das ist auf lange Sicht jedoch gefährlich und kann zu einem Burnout führen. Es gilt also: Wenn es keine dringende Aufgabe abzuschließen gibt, ist es wichtig, den Arbeitstag rechtzeitig zu beenden und sich auf den folgenden Feierabend zu freuen. ||

☐ [www.oki.de](http://www.oki.de)