

## Tipps für Wohnraumarbeit

### 1. Einen geeigneten Rahmen für Wohnraumarbeit schaffen

- › Einen **geeigneten Raum** wählen, der die Trennung von Beruf und Privatleben erleichtert: ruhig mit möglichst wenig Ablenkung
- › Die notwendige **Ausstattung** muss vorhanden sein: Technische Ausstattung und Einrichtung wie Tisch, Stuhl, etc.
- › Der Raum sollte ausreichend **hell** sein

### 2. Eine Morgenroutine etablieren, danach auch mental zur Arbeit gehen und gleich los legen

### 3. Organisation der Aufgaben

- › **To-Do Listen** erleichtern die Übersicht über zu erledigende Aufgaben
- › Ziele/Aufgaben regelmäßig mit der **Führungskraft** besprechen
- › Aufgaben klar trennen, nichts Privates in der Arbeitszeit erledigen und somit **Grenzen** zwischen Beruf und Privatleben klar ziehen

### 4. Organisation der Arbeitszeit

- › **Einteilung der Arbeitszeit** nach persönlichen Hochphasen und privaten Verpflichtungen
- › Eine **Kernarbeitszeit** ist hilfreich für bessere Erreichbarkeit
- › **Aufhören**, wenn man fertig ist!

### 5. Grundsätzlich gilt: Unterbrechungen vermeiden, aber Pausen bewusst einplanen

## Wie kann man sich Wohnraumarbeit angenehmer gestalten?

- › Einmal täglich hinaus an die **frische Luft** gehen
- › Auf **ausreichend Bewegung** am Arbeitsplatz zwischendurch achten
- › **Ergonomisches Sitzen**: Die beste Sitzposition ist immer die nächste!
- › Auf die Augengesundheit achten und regelmäßige **Bildschirmpausen** machen
- › In **Kontakt mit Kolleginnen und Kollegen** bleiben und manche Fragen auch mal telefonisch klären (Skype oder Zoom), nicht nur per E-Mail
- › **Rituale** etablieren
- › Regelmäßige **Pausenzeiten** einrichten, ausreichend Wasser trinken und auf gesunde Ernährung achten

## Tipps für Wohnraumarbeit mit Kindern

- › Eine feste (aber flexible) **Tagesstruktur** mit Aktiv- und Ruhezeiten, Arbeits- und Familienzeiten, Pausen- und Essenzeiten und Zeiten für sich selbst (zum Beispiel gemeinsam Wochen- und Tagespläne erstellen) schaffen
- › **Rückzugsmöglichkeiten** für alle Familienmitglieder schaffen, um Konflikte zu vermeiden bzw. zu reduzieren
- › Perfektionismus vermeiden, **Prioritäten setzen!** Kolleginnen und Kollegen haben Verständnis für Unterbrechungen durch Kinder
- › **Regelmäßig** über Wünsche, Ideen, Bedürfnisse und Unmut **kommunizieren**
- › **Gemeinsam aktiv sein**, Kinder in alltägliche Aktivitäten einbinden
- › Versprechen einhalten und den Kindern **Sicherheit und Geborgenheit** vermitteln
- › Gemeinsame **Regeln** für „Bildschirm-Zeit“ vereinbaren
- › Für körperliche Bewegung und Zeit an der **frischen Luft** sorgen
- › Die aktuelle Situation (Corona-Krise) und die damit verbundenen strukturellen Auswirkungen auf das Familienleben in altersgerechten Worten erläutern

Anmerkung: Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit und dient als erste Orientierung.

Gerne nehmen wir weitere Tipps und Erfahrungen auf, diese senden Sie bitte per E-Mail an [marlene.gumpoldsberger@uni-passau.de](mailto:marlene.gumpoldsberger@uni-passau.de).