

## Ideen für das Home-Office

Beitrag von Nicola Schmidt, Imageprofi

Wer im Home-Office arbeitet, genießt den Vorteil des ungestörten, konzentrierten und flexiblen Arbeitens. Kein Lärm, kein Chaos, kein ständiges Stören von Kollegen, die ‚mal eben‘ etwas wissen wollen. Die Arbeitszeit kann selbstständig und flexibel gestaltet werden. Wer sich zuhause ein separates Zimmer als geschlossenes Arbeitszimmer gestalten kann, hat gute Karten. So kann die Türe bei wichtigen Arbeiten oder Telefonkonferenzen geschlossen werden. Hund, Kind und Kegel bleibt dann draußen.

Schwieriger ist es, wenn im Wohnraum eine Ecke für den Schreibtisch geschaffen wird. Dann sind Störfaktoren vorprogrammiert. Das Kind will spielen, der Hund und Katze wollen Aufmerksamkeit - und, und, und. Das ist es mit der Konzentration schnell vorbei, weil die Ablenkung von allen Seiten kommt.

Im Home-Office fehlt vielen das persönliche Gespräch, der Austausch unter Kollegen in der Kantine, im Meeting oder auch in der Kaffeeküche. Das Telefon, Skype oder Mail ersetzt es eben dann doch nicht. Die eigene Balance gerät ins Ungleichgewicht und führt oft zu einem ‚zu viel an Arbeit‘.

### Tipps für eine ideales Arbeitszimmer

Um das Arbeitszimmer steuerlich geltend zu machen, ist ein eigener, abgeschlossener Raum unerlässlich. Dafür werden die Quadratmeter des Raumes herangezogen. Wer angestellt ist und im Home-Office arbeitet, sollte eine Kostenpauschale für Nutzung, Heizung, Reinigung und weitere Kosten mit dem Arbeitgeber vereinbaren.

Bietet der Wohnraum aufgrund der Größe keine Kapazität für ein Arbeitszimmer, kann im Wohnraum ein Arbeitsbereich durch eine Trennwand und Regal separiert werden. Um genug Platz für Ablage zu schaffen, bieten sich unterschiedliche Möglichkeiten an, die aus Regalen und Schränken besteht. Flexible Containerbaukastensysteme sind da besonders flexibel und können jederzeit umgestaltet werden. Eine Trennung vom Wohn- und Arbeitsbereich ist auf Dauer wichtig, denn so vermischen sich private Unterlagen nicht mit beruflichen. Steht der Schreibtisch ohne Trennung frei im Wohnraum, kann es schnell passieren, dass eine berufliche Akte mal eben auf dem Esstisch oder in der Küche abgelegt wird - damit ist ein Chaos vorprogrammiert.

### Optimale Sitzmöglichkeiten

Ein guter Bürostuhl ist für eine sitzende Tätigkeit im Home-Office das A und O. Daran zu sparen, bedeutet, am falschen Ende zu sparen. Denn früher oder später geht das zu Lasten der Gesundheit. Gesundes Sitzen heißt: Ergonomisches Sitzen, also bewegliches Sitzen. Damit passt sich das Sitzmöbel sich dem Körper an und nicht umgekehrt. Ob das ein Kniestuhl ist, oder ein flexibler Hocker (Swopper), oder ein ergonomischer Drehstuhl mit flexibler, atmungsaktiver Sitzfläche und Rückenlehne, sowie Lendenwirbelunterstützung - das ist Geschmackssache. Mein persönlicher Favorit ist der Aeron Chair von Herman Miller. Das ist ein voll ergonomischer Bürostuhl, der völlig ohne Polsterung auskommt. Er ist sehr robust und langlebig, Ersatzteile bekommt man noch etliche Jahre später durch einen Service eingebaut.

Wichtig ist es, vor dem Kauf die Sitzmöglichkeit zu testen und ruhig 20 Minuten drauf sitzen zu bleiben. Die Rollen des Stuhls sollten auf den Fußbodenbelag angepasst

werden: Weiche Rollen für harte Bodenbeläge und harte Rollen für weiche Teppichböden.

### **Arbeitsfeld Schreibtisch**

Der optimale Schreibtisch ist höhenverstellbar, der Rücken wird es auf Dauer danken. Unterlagen, Schreibutensilien, Arbeitsgeräte und -material benötigt seinen Platz. Welche Arbeitsfläche ist für einen Schreibtisch optimal? Die rechtlichen Vorgaben für einen Bildschirmarbeitsplatz beträgt 160 cm x 80 cm. Dieses Maß sollte bei häufiger Nutzung nicht unterschritten werden.

Offt ist es jedoch so, dass in den eigenen vier Wänden zuhause nur sehr begrenzt Platz zur Verfügung steht. Möglicherweise wird der Schreibtisch auch nur selten benutzt.

Ein paar Richtmaße der Schreibtischlänge und -breite können dabei helfen.

#### Länge:

100 - 140 cm: Reichen aus, wenn der Schreibtisch eher wenig genutzt wird.

140 - 180 cm: Reichen für den normalen „Hausgebrauch“ aus.

180 - 220 cm: Optimal für längeres Arbeiten

#### Breite:

60 - 80 cm: Für seltene Nutzung ok, für Bildschirmarbeit ungeeignet.

80 - 100 cm: Hier ist genug Platz für einen größeren Bildschirm.

100 - 120 cm: Diese großzügige Arbeitsfläche eignet sich auch für Beratungsgespräche mit Kunden.

### **Wie sieht die ideale Schreibtischlampe aus?**

Mit einer guten Schreibtischlampe lässt es sich angenehmer arbeiten, gerade wenn die Lichtverhältnisse nicht so optimal sind. Die Funktionalität sollte dabei im Vordergrund stehen. Eine schicke Lampe, die auch noch unpraktisch ist und im schlimmsten Falle blendet, will niemand auf seinem Schreibtisch haben.

Das die Schreibtischbeleuchtung nicht blendet, ist ja klar. Als weiterer Punkt empfiehlt sich eine Lampe mit ‚Schwanenhals‘ der sich in alle Richtungen bewegen lässt. Wenn die Lampe selbst, also der Schirm um die eigene Achse drehbar ist, ist schon eine sehr wichtige Voraussetzung erfüllt. Damit das Licht weicher gestreut wird, bietet sich ein Diffusor an. Heutzutage bieten viele Schreibtischlampen zusätzliche Features, wie Raumtemperatur, Datum und Uhrzeit.

LED's haben sich erfolgreich durchgesetzt und bieten eine große Bandbreite an langlebigen und sicheren Leuchtmitteln. Doch welche eignet sich für den Arbeitsplatz im Home-Office?

Für Bildschirmarbeitsplätze sind 750 Lux vorgeschrieben, ein Minimum an Lichtleistung für einfachere Arbeiten sind 500 Lux erforderlich. Wer besonders feine und filigrane Arbeiten durchführt, benötigt sogar 1.000 Lux. Je heller das Licht ist, desto besser ist die Sehleistung, weil die Augen dann entspannt bleiben.

Die Lichttemperatur ist im Idealfall nicht zu warm. Warum? Warmes Licht schafft eine wohlige, gemütliche Atmosphäre und wir entspannen uns. Für einen Arbeitsplatz ist das keine gute Lösung. Deshalb sollte die Beleuchtung auf dem Schreibtisch eine Farbtemperatur von mindestens 3.000 Kelvin haben. Das kommt dem Tageslicht am

nächsten. Je kühler die Farbtemperatur, desto eher wird die Konzentration gefördert. Doch Vorsicht ist geboten: Der Blaulichtanteil kann auf Dauer nicht nur die Augen schädigen, sondern auch den Wach-Schlaf-Rhythmus beeinträchtigen. Deshalb ist es ratsam immer mit mindestens zwei Lichtquellen zu arbeiten. Die Schreibtischlampe platzieren Rechtshänder am besten links, damit das Licht keine Schatten wirft. Linkshänder machen das dann umgekehrt. Von der anderen Seite kommt Tageslicht und eine weitere Beleuchtung an der Wand oder Decke ergänzen die Ausleuchtung des Arbeitsplatzes.

### **Praktische Hilfen**

Um Anrufe und Push-Nachrichten sofort im Blick zu haben, bietet sich eine Docking-Station für das Smartphone an. Das Mobiltelefon steht dabei senkrecht in der Station. Zusätzlich lässt sich das Handy auch aufladen und es können auch Daten synchronisiert werden.

Um den Kabelsalat von PC-, Drucker- und Ladekabeln in Schach zu halten, bieten sogenannte CableBin's eine praktikable und stylische Lösung. Sie versteckt lästiges Kabelwirrwarr und sorgt dabei für eine bessere Optik unter dem Schreibtisch.

Gescannte Dokumente lassen sich ganz leicht sekundenschnell mit einem Mobils Scanner in ein PDF-Dokument umwandeln. Eine mobile Lösung auch für unterwegs. Die Funktion läuft über eine USB-Schnittstelle.