Mirela Peter

Im Homeoffice fit bleiben

Wir befinden uns in einer unsicheren Zeit, in der viele nicht in ihrem gewohnten Umfeld arbeiten können. Und leider bedeutet Arbeit im Homeoffice auch häufig weniger Bewegung und mehr Zeit auf der Couch. Wie schafft man es also, bei der Arbeit in den eigenen vier Wänden einen gesunden Lebensstil beizubehalten? Unsere Tipps helfen euch, die richtige Balance zu finden.

Fünf Tipps für gesünderes Arbeiten im Homeoffice:

Bewegung nicht vergessen: eine einfache Möglichkeit, aktiv zu bleiben, ist, Bewegungseinheiten einzuplanen. Ein Wecker hilft dabei. Geht jedes Mal, wenn ihr eine Bewegungserinnerung erhaltet, in die Küche und trinkt ein Glas Wasser – so erreicht ihr euer Aktivitätsziel und bleibt gleichzeitig hydriert.
Macht regelmäßig etwas Sport. Unser Hometraining-Programm beinhaltet ausreichend Übungen und Bewegungsanregungen für die ganze Familie.

Anziehen hilft: im Schlafanzug zu arbeiten könnte euch daran hindern, in einen produktiven Arbeitsmodus zu kommen. Zieht euch deshalb direkt nach dem Aufstehen an.

Frische Luft beim Mittagessen: wenn euch ein Schreibtisch als fester Arbeitsplatz im Homeoffice zur Verfügung steht, solltet ihr diesen auch wirklich nur zum Arbeiten nutzen und nicht auch zum Essen. Habt ihr einen Balkon, Innenhof oder Garten? Perfekt! Dann steht einem Mittagessen an der frischen Luft nichts im Wege. Aber auch ein weit geöffnetes Fenster kann Wunder wirken.

Pausen einplanen: ständige Onlinepräsenz ist beruflich sinnvoll, aber es ist auch sehr wichtig, regelmäßig Pausen zu machen. Dabei hilft eine strukturierte Planung, bei der die wichtigsten Aufgaben des Tages ganz oben auf der Liste stehen. Festeingebaute Pausen sorgen für einen klaren Kopf und eine mentale Erholung. Nutzt die Pausen vielleicht auch für einen Spaziergang oder sogar für ein kurzes Workout, um für Abwechslung zu sorgen und von der Arbeit mal kurz abzuschalten.

Laptop zuklappen. Im Homeoffice kann es leicht passieren, dass man Arbeitszeit und persönliche Zeit vermischt. Denkt daran, dass sich euer Arbeitsplatz zu Hause in euren privaten Räumlichkeiten befindet, die auch ein Ort zum Entspannen und Abschalten sind. Gerade jetzt ist es besonders wichtig, für ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Berufs- und Privatleben zu sorgen. Nach einem 8-Stunden-Tag solltet ihr deshalb auch erst mal Abstand von eurem Computer halten und euch anderen Dingen widmen.

Tipp für Arbeitgeber:
Mit unserer Unterstützung könnt ihr ein erfolgreiches Fitness-Programm für eurer Unternehmen entwickeln und Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter stärken.