

## Home Office-Tipps in der Corona-Krise

Aufgrund von Corona befinden sich derzeit viele Menschen im Home Office. Hier lauern zahlreiche Ablenkungen und Störfaktoren auf einen. Gleichzeitig versuchen wir den Kontakt zu anderen Menschen, mit denen wir nicht zusammenleben, zu vermeiden. Umso wichtiger ist es, sich daheim richtig auf die neue Situation einzurichten. Hier ein paar Tipps, wie das klappen kann.

### Machen Sie es sich bequem

Wenn Sie vor Corona nicht auch schon im Home Office gearbeitet haben, haben Sie vermutlich keinen optimal eingerichteten Arbeitsplatz zu Hause.

Achten Sie darauf, an einem ausreichend hohen Tisch und auf einem bequemen Stuhl zu sitzen. Am besten in einem gut beleuchteten Raum – sei es durch Tageslicht oder eine angenehme Kombination aus direktem und indirektem künstlichen Licht.

### Dress for the Job

In vielen Homeoffice-Ratgebern steht, man solle sich auch im Homeoffice so anziehen wie fürs Büro. Wir würden sagen: Ziehen Sie an, worin Sie sich wohlfühlen! Der eine braucht dazu sein Büro-Outfit, der andere freut sich, mal in Jogginghose am Schreibtisch sitzen zu können.

### Routine

Sie sollten ein paar Routinen aus dem Arbeitsalltag beibehalten. Dass PC oder Laptop immer in greifbarer Nähe sind, verleitet natürlich dazu, mittags nur schnell etwas zu snacken oder am Abend doch noch mal die Mails zu checken.

Versuchen Sie, Abstand zu gewinnen. Machen Sie in Ihrer Pause einen kurzen Spaziergang oder essen Sie zumindest nicht vor dem Computer. Versuchen Sie den Feierabend einzuhalten!

Falls Ihnen Ihre Kollegen fehlen, nutzen Sie einen (Video-)Chat oder rufen Sie an. Der persönliche Austausch gehört nun mal auch zum Büroalltag.

### Fokus

Das Kind quengelt, das Telefon klingelt – und eigentlich könnte man ja schnell mal die Blumen gießen. Im Homeoffice lauern viele Ablenkungen. Wenn es Ihnen schwerfällt, sich auf die Arbeit zu konzentrieren, legen Sie sich einen Zettel bereit, auf dem Sie die Dinge, die Ihnen zwischendurch einfallen, Sie aber getrost später erledigen können, notieren.

Aber es ist doch auch so: Ein großer Vorteil vom Homeoffice ist ja, dass man Zuhause-Kram zwischen zwei Aufgaben erledigen kann. Es spricht also nichts dagegen, zwischendurch eine Maschine Wäsche anzuschmeißen oder sich kurz mit den Kindern zu beschäftigen.

Wie steht es bei Ihnen mit der Ruhe? Brauchen Sie ein gewisses Grundrauschen, um zu arbeiten oder haben Sie es gern ganz still? Für beide Varianten haben wir Tipps:

Suchen Sie auf YouTube mal nach "Office Sounds"!

Jetzt ist die Zeit, in Noise-Cancelling-Kopfhörer zu investieren - oder wenigstens in Ohrstöpsel.

### Freizeit

Jetzt ist die Zeit, mal das zu machen, worüber Sie sonst immer sagen „Mir fehlt einfach die Zeit“. Hobbys halten das Gehirn auf Trab und steigern das Wohlbefinden. Lesen, Basteln, Malen, Backen, Programmieren, Yoga – was auch immer Ihnen Spaß macht. Online finden Sie viele Ideen.

Sich ab und zu einfach von Netflix und Co berieseln zu lassen, ist aber auch völlig in Ordnung!

### Die BIG unterstützt Sie zu Hause

Die Coronavirus-Krise stellt uns vor große Herausforderungen. Viele Dinge aus unserem Alltag, wie z. B. Sport im Fitnessstudio, sind jetzt nicht mehr möglich. Wir haben einige Sport- und Gesundheitsangebote, die Sie bequem von zu Hause aus nutzen können:

#### Online Fitness mit Gymondo

Bewegung und Sport im Alltag sind wichtig! Doch im Home Office fehlt einem oft die Motivation dazu. Mit Gymondo können Sie Ihr Wohnzimmer kinderleicht zum Fitnessstudio machen.

Das Online Fitnessstudio von Gymondo hält über 700 Videos und mehr als 2000 gesunde Rezepte für Sie bereit. Für BIG Versicherte gibt es die Mitgliedschaft für 49,99 Euro statt für 83,99 Euro.

[Mehr Informationen finden Sie hier!](#)

#### Online Selbsthilfe mit Selfapy

Viele Menschen leiden unter psychischen Belastungen. Da man nun vermehrt Zeit zu Hause verbringt und der gewohnte Tagesablauf wegbricht, werden die psychischen Belastungen weiter verstärkt.

Über Selfapy können Sie an einem 12-wöchigen Selbsthilfe Programm teilnehmen oder eine psychologische Beratung in Anspruch nehmen. Für BIG Versicherte ist Selfapy kostenlos, wenn Sie noch keine zwei Präventionskurse im Jahr genutzt und bei uns eingereicht haben.

[Weitere Informationen zu Selfapy finden Sie hier!](#)

#### Meditation per App mit 7Mind

Auch im Home Office bleibt Stress nicht aus. Mit der App "7Mind" können Sie sieben Meditationstechniken kennenlernen und Stress reduzieren. Die BIG erstattet die gesamten Kosten, wenn Sie noch keine zwei Präventionskurse im Jahr gemacht und bei uns eingereicht haben.

[Mehr Informationen zur App finden Sie hier!](#)

#### Gesundheitstelefon

Bei Gesundheitsfragen kann unser Gesundheitstelefon weiterhelfen. Das Gesundheitstelefon ist kostenlos und rund um die Uhr erreichbar. Die Berater am Telefon beantworten nicht nur Fragen zum Coronavirus, sondern auch alle allgemeinen Fragen rund um Ihre Gesundheit.

Das Gesundheitstelefon ist unter der folgenden Nummer erreichbar: 0800-1405541 30 290

[Weitere Informationen gibt es hier!](#)

---

BIG direkt gesund 2020 - 0800 54565456 Kostenloser 24h-Direktservice