



Selbstmanagement im Homeoffice

- Der Begriff Selbstmanagement umfasst mehr als nur Zeitmanagement: Emotionen, Leistung und Gesundheit befinden sich in einer Balance. Deshalb sind neben einer ergonomischen Arbeitsplatzausstattung Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit wichtig für ein gelungenes Selbstmanagement.
- Belohnungsrituale in der Familie oder für einen selbst entspannen und geben Struktur.
- Kurze Balanceübungen helfen beim Loslassen der Arbeitsinhalte.
- Das möglichst konkrete Visualisieren von Plänen ausserhalb der Arbeitszeit hilft, diese tatsächlich umzusetzen. Vor allem die Abendgestaltung sollte bewusst und positiv geplant werden.

Link-Empfehlung

- ① Video zum Thema Gehirnleistung und Ernährung:
«Unser Hirn ist, was es isst», Doku Arte: bit.ly/3en0YSH
- ① Hinweise zur Ergonomie des Heimarbeitsplatzes – Factsheet Seco:
bit.ly/34MWMcK

Tipps von Selbstmanagement-Coach Silke Weinig

- ① Sieben Möglichkeiten, sich besser zu konzentrieren:
bit.ly/324h03X
- ① Mood Food für gute Laune: bit.ly/3ejP0t3
- ① «Kann man sich in Entspannung üben?» bit.ly/3egLEqV
- ① Fünf supereinfache Achtsamkeitsübungen:
bit.ly/3mXhZ9p

Homeoffice-Erfahrung als Startpunkt für Digitalisierung

- Die Homeoffice-Erfahrung offenbarte in vielen Unternehmen Defizite bei der Digitalisierung von Prozessen. Deshalb ist jetzt ein guter Zeitpunkt, die Erfahrungen zu analysieren und in konkrete Digitalisierungsvorhaben auszurollen.
- Digitalisierungsvorhaben werden aus drei Perspektiven analysiert: Organisation, Technologie, Unternehmenskultur.
- Ein guter Startpunkt für Unternehmen, die in der Digitalisierung noch nicht weit fortgeschritten sind, ist die Digitalisierung des Daten- und Informationsmanagements, das heisst der dokumentengestützten Arbeitsabläufe.

Führung auf Distanz

Leitsätze für die Führung auf Distanz:

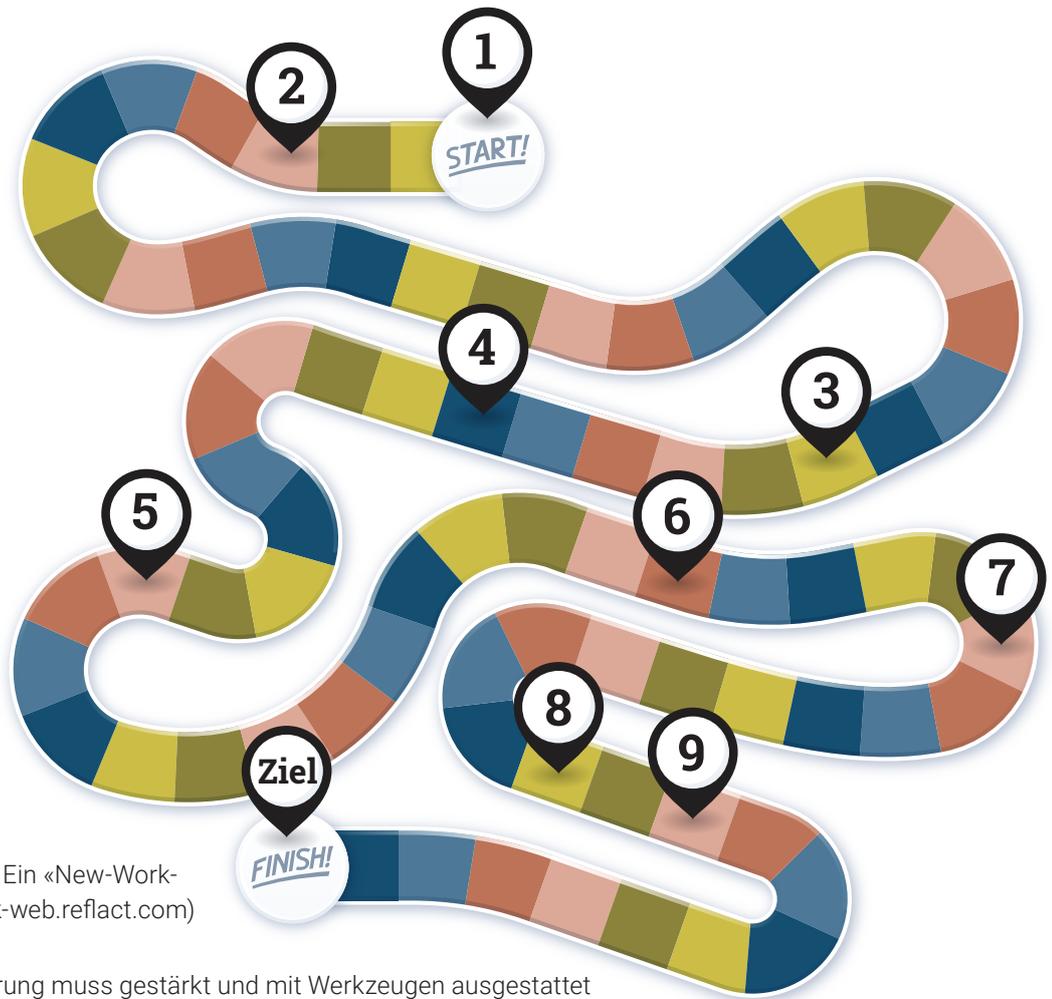
- Verfolge klare Absichten
- Bringe sie deutlich zum Ausdruck
- Baue eine Verbindung zum Team auf

Best Practices für die Führung auf Distanz:

- Hohe Meeting-Frequenz (virtuell) in kleinen Gruppen
- Kurze Check-ins
- Häufiger Vier-Augen-Gespräche führen
- «Working out loud»:
Die Arbeit selbst zum Thema machen
- Gesundheitsthemen bewusstmachen
- Über eigene Gefühle sprechen
- Gezielt Mitarbeiter nach möglichen Problemen fragen
- Zeit für soziale Interaktion lassen
- Vorlagen für verschiedene Kategorien von Sitzungen erstellen
- Interaktion über verschiedene Medienkanäle betreiben, nicht nur via Video, auch Messengers oder Telefon

Homeoffice als Startpunkt für Transformation in eine moderne Arbeitswelt

- 1** Am Startpunkt jeder Veränderung steht das Bewusstsein für die Dringlichkeit: Um die Zukunftsfähigkeit der Unternehmen zu erhalten, müssen Transformationen stattfinden.
- 2** Dazu bedarf es einer sichtbaren Haltung der Führung – das Signal ins Team müsse klar sein.
- 3** Ein Zukunftsbild schafft Orientierung über die künftige Aufstellung des Unternehmens.
- 4** Dazu ist eine Roadmap zu erarbeiten. Ein «New-Work-and-Culture-Check» (<https://newwork-web.reflect.com>) kann dies unterstützen.
- 5** Eine moderne, transformationale Führung muss gestärkt und mit Werkzeugen ausgestattet werden, beispielsweise für Führung auf Distanz und Krisenmanagement.
- 6** Die Kulturelemente des Unternehmens sind zu analysieren, um festzulegen, welche Elemente gestärkt bzw. entwickelt oder «verlernt» werden sollten.
- 7** Die Veränderungsprozesse müssen beobachtet und reflektiert werden, um sicherzustellen, dass das gesamte Team daran teilhat und sich keine «Beschleunigungsfallen» öffnen.
- 8** Die New-Work-Spielregeln sind im Dialog über alle Hierarchiestufen explizit zu entwickeln.
- 9** Gesundheit muss in den Fokus rücken und Hochleistung fördern.



ZIEL: Gut gerüstet in die VUCA-Welt!

📄 Artikel zu den Ausführungen von Prof. Heike Bruch: bit.ly/37yG4gq



Der Fokus «Generationen» ist in der Zeitschrift penso, Ausgabe 3/2020 erschienen. Der Fokus umfasst folgende Artikel:

- «Zukunft Personal»: Homeoffice ist nicht New Work – aber eine Chance
- Komfortzone Homeoffice? Selbstmanagement und Gesundheit
- Peter Drucker Forum: Ist Führung auf Distanz ein Widerspruch in sich?
- Digitalisierungsschub: Ad hoc und hopp, hopp

www.penso.ch
© vps.epas Luzern



Der Fokus ist für Abonnenten [online zugänglich](#).

Für Nicht-Abonnenten bieten wir ein attraktives Schnupperabo.
[Weitere Informationen](#)