

So, 11 Uhr.

Schönen guten Mittag.

Ich hoffe, das hat alles geklappt und wir sind jetzt live mit dem zweiten unserer Webinar-Reihe How to Homeoffice. Heute ein ganz spannendes Thema, nämlich das Thema Ergonomie zu Hause.

Und wenn alles geklappt hat, dann ist mir jetzt die Anne von Permendo zugeschaltet. Hallo Anne.

Ja, hallo Daniel.

Sehr schön. Ich hoffe, Sie können uns alle sehen und sind in der Lage uns gut zu verstehen.

Wie Sie vielleicht wissen, arbeiten wir alle mittlerweile aus dem Homeoffice.

Bei dir sieht es ein bisschen professioneller aus Anne, im Hintergrund.

Extra für dich vorbereitet.

Vielen Dank. Ich meine, ich finde es aber auch ganz spannend.

Wir bekommen zusehends auch Einblicke in die Wohnzimmer und Arbeitszimmer der Kollegen.

Das hat ja auch vielleicht mal eine ganz spannende Komponente.

Nichtsdestotrotz, ich teile mal eben meinen Bildschirm und hoffe, dass das gut funktioniert.

Also einmal hier in der Kürze den Titel des Webinars.

Hier sehen Sie einmal unsere beiden Namen. Anne, du bist Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Firma Permendo.

Vielen Dank, dass ihr euch bereit erklärt habt, dieses Webinar mit uns zu machen.

Magst du kurz ein, zwei Sätze dazu sagen, was Permendo eigentlich macht.

Genauso, also Permendo, wir sind ein Dienstleister für betriebliches Gesundheitsmanagement, führen sehr viel betriebliche Gesundheitsförderung aus und da haben wir verschiedene Settings und ein Setting ist halt das Thema Ergonomie. Sowohl im Büro, vor Ort auf dem Arbeitsplatz, aber halt auch gerade ganz aktuell beim Thema Homeoffice.

Okay, sehr schön. Ich glaube, die Kolleginnen werden in den Chat Informationen zu euch reinpacken, wenn man da mehr erfahren möchte, wenn man sich dafür bei euch informieren möchte.

Wir möchten heute über das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz sprechen.

Wir haben im Vorfeld schon mal darüber gesprochen, dass es da drei Themen gibt, über die wir gerne sprechen möchten.

Nämlich zum einen: Wie sollte eigentlich ein ergonomischer Arbeitsplatz zuhause aussehen? Was gibt's für ganz spezielle Tipps für die Arbeit von Zuhause und letztlich: Was sind so ein paar Mobilisierungsaufgaben oder Mobilisierung ...

Na, wie sagt man denn dazu? Aktivität?

Übungen, so ist es.

Übungen, ganz einfach.

Übungen, um so ein bisschen zu Hause fitter zu bleiben?

Ich hab für dich mal, da können wir, weil da habe ich einen richtigen Monitor und nicht mehr nur noch einen Laptop auf dem Karton.

Aber bewerte doch schon mal hier meinen Arbeitsplatz.

Und was sagst du denn zu meinem Provisorium?

Ich dachte, du hast jetzt schon einen Eindruck bekommen und die Leute sehen lieber dich als [UNVERSTÄNDLICH]

Kannst es auch weglassen.

Nee, also dass die Bildschirm oberste Kante immer auf Augenhöhe sein sollte, das ist wichtig.

Tastatur, Maus, immer körpernah, im Stehen ist super zu arbeiten.

Auf dem Laufband, das heißt, du hast auch noch deine Bewegungen dabei.

Das ist super.

Wenn du vielleicht halt wirklich grad eine Aufgabe hast, wo du dich nicht so sehr konzentrieren musst. Dabei ist das super.

Dass du halt einfach die Bewegung hast.

Eine optimale Verteilung gibt es da auch.

Also man sagt, man sollte 60 % im Sitzen arbeiten, 30 % im Stehen und 10 auch im Gehen.

Und das würdest du ja dadurch machen.

Und da gibt's halt sonst auch noch verschiedene Tipps, wie du das alles umsetzen kann.

Also eine Alternative wäre natürlich, wie du es machst, mit dem Laufband oder einfach beim Telefonieren aufstehen.

Genau, richtig.

Genau. Dieser Klassiker, dass man da halt einfach ein bisschen Abwechslung reinbringt.

Okay, also 60 % sitzen.

Das heißt, Sitzen ist auf jeden Fall der Großteil dessen, was ich wahrscheinlich tue.

Was hast du da für Tipps für mich?

Wie sollte ich sitzen?

Wie sollte mein Sitzmöbel ungefähr gestaltet sein?

Ja, optimal wäre natürlich ein Bürostuhl, den man richtig schön einstellen kann.

Und da stellt man sich dann einfach auch die Frage: Ja, wenn ich keinen ergonomischen Bürostuhl zu Hause habe, was kommt dem am nächsten?

Welche Stühle habe ich zur Verfügung?

Habe ich vielleicht auch einen Gymnastikball, den ich nutzen kann?

Meistens liegt er irgendwo im Keller rum.

Den gerne mal beim Homeoffice hochholen.

Dadurch hat man halt so ein dynamisches Sitzen.

Ansonsten beim Stuhl beachten: Ja, die Höhe vom Stuhl, dass man auf jeden Fall mit beiden Füßen auf dem Boden ist.

Das soll ein 90 Grad Winkel sein, wie die Beine stehen sollen?

Ja, genau. Mindestens 90 Grad.

Also die Gelenke sollten immer offen gestellt sein, also 90 Grad ist so das Minimum, damit einfach die Nerven nicht eingequetscht werden, die Durchblutung nicht gestört wird.

Und da, wie du gesagt hast, in den Beinen die 90 Grad, das heißt, in den Knien, in der Hüfte, aber auch in den Ellenbogen, dass man da überall diese 90 Grad beachtet.

Da braucht man dann manchmal, wenn man wirklich, also manchmal, wenn man dann dem Tisch entsprechend höher sitzen muss, um die Ellenbogen einfach gerade zu haben, dann hat man am besten noch so einen Fußtritt oder irgendetwas, wo man sein Bein draufstellt oder so.

Und wenn man jetzt, wie ich, nicht 1,90 ist.

Genau richtig, das ist auch einfach.

Das dient halt auch einfach zur Entlastung, dass wenn du die Füße die ganze Zeit in der Luft hast, gibst du einen viel stärkeren Druck auf deine Oberschenkel, die dann auf den Stuhl drücken.

Und wenn du die Füße halt abstellen kannst, entlastet das alles so ein bisschen.

Und dann haben wir, also wir haben ja auf der Arbeit auch sehr ergonomische Stühle, die haben auch all diese Wipp-Funktionen, die man so einstellen kann.

Und ich sehe immer zwei Sachen, entweder das Ding steht fest oder die Kollegen liegen, wie so im Opel Kadett früher.

Was ist da ...

Was soll ich da am besten tun?

Wie machst du es denn?

Ich habe, also ich glaube, es ist ...

Ich habe das locker stehen, aber sehr leicht.

Und versuche eben, dass ich mich selber stütze und nicht der Stuhl mich stützt.

Ja genau. Also wichtig ist halt, dass man es immer an seine eigenen Bedürfnisse anpasst.

Ich will gern liegen.

Ja. Es gibt ja nicht umsonst die Einstellung, dass man es mal locker macht und mal feste macht.

Da hat man sich ja schon was bei gedacht.

Und es geht ja hauptsächlich, also egal in welcher Position du sitzt, man sollte dynamisch sitzen.

Das heißt, du sollst halt nie stundenlang in einer Sitzposition verharren.

Das heißt, du sollst gerne mal den Stuhl festmachen, damit du schön aufrecht sitzt, die Lehne deine Wirbelsäule entlastet.

Du solltest aber auch mal die Lehne freimachen, um ein bisschen aktiver zu sitzen.

Du solltest dich mal vorne hinsetzen, in den aktiven Sitz.

Das ist halt dieses dynamische Sitzen, dass du wirklich mal alles davon ein bisschen ausnutzt.

Deswegen hab ich dich gefragt: Wie machst du es denn?

Es gibt kein richtig oder falsch.

Die Mischung soll es halt irgendwie sein.

Ich habe übrigens einen ganz schönen Tipp im Internet gesehen.

Da haben Leute, die jetzt nicht das Glück haben, dass sie es noch zu IKEA rein geschafft haben, bevor die zugemacht haben oder so.

Also keinen höhenverstellbar Tisch haben, dann nutzen Leute ein Bügelbrett als Stehgelegenheit ab und zu, dass man ja sehr hochstellen kann, wenn man möchte.

Und dann hat man eine gute Möglichkeit auch mal den Laptop irgendwie aufs Bügelbrett zu stellen. Gute Idee?

Auf jeden Fall super Idee.

Auf einem Bügelbrett haben wir schön Platz.

Er sollte natürlich auch stabil stehen.

Also wenn er zu wackelig ist und man gar nicht gut dran arbeiten kann, sollte man vielleicht gucken, ob man eine Alternative findet.

Da wäre es aber auch möglich, auf den Tisch einen Wasserkasten oder auch Bierkasten einfach hinzustellen.

Schuhkarton, alles was man halt irgendwie zu Hause hat, und als Erhöhung nimmt.

Also da gibt's ja ganz viele Möglichkeiten.

Okay, also das heißt, am besten einen Arbeitsplatz bilden, der dieses Gehen-, Stehen-, Sitzen-Thema mit einem guten Stuhl versucht zu berücksichtigen.

Aber jetzt wissen wir ja auch, das haben wir vielleicht sogar am Arbeitsplatz, jetzt sind wir alle zuhause unbeaufsichtigt, möglicherweise alleine.

Wir hatten ja auch über so ein paar konkrete Tipps gesprochen.

Was sollte ich eigentlich in dieser konkreten Situation Homeoffice beachten?

Ja, wir Menschen sind immer Gewöhnungsmenschen.

Das heißt, ganz wichtig ist es, gerade beim Home Office, auch wenn es keiner von uns vielleicht mag, morgens aufzustehen.

Also wirklich seinen Wecker zu stellen, ja, dass man die Routine beibehält.

Also man sollte wirklich ...

Also eine Hose anziehen. Richtig.

Ja, du lachst jetzt.

Also wirklich morgens aufstehen, sich fertig machen, Arbeitssachen anziehen.

Allein diese Klamotten geben einem ein ganz anderes Gefühl.

Oder auch Auftreten. Auch die Gerüche.

Vielleicht ob ich jetzt meine Jogginghose anziehe und vom Bett mich vor ein Laptop setze oder halt wirklich erst einmal fertig mache, und da, dass man halt ... Je nachdem, wie die Jogginghose riecht. Ja, richtig, dass man da halt so eine Routine beibehält.

Man sollte immer dann arbeiten, wenn ich auch normal im Büro arbeiten würde und das ist halt morgens, mittags.

Dann mache ich eine Pause.

Pause auch ganz klar einplanen und dann weiterarbeiten, dass man das halt versucht wirklich umzusetzen.

Ein abgeschlossener Raum, glaube ich, hast du gesagt, ist auch relativ wichtig, dass man den auch immer wieder zumachen kann, den Laptop vielleicht auch drin lassen kann, um wirklich eine Distanz zu haben zur Arbeit?

Genau, genau. Das wäre optimal, dass man zuhause vielleicht wirklich einen Raum hat, wo man sagt, das ist mein Büro, da drin arbeite ich.

Hilft schon ganz viel für die Einstellung.

Der Vorteil da ist auch, dass man es halt wirklich auch vielleicht ein bisschen ergonomischer gestalten kann, als wenn ich das immer auf meinem Esstisch ausbreite, wieder wegpacken muss, dass ich mir das dann ein bisschen einstelle.

Der Raum sollte natürlich auch gemütlich irgendwo sein, dass ich da auch gerne arbeite, aber auch gerade wenn ich vielleicht nicht alleine wohne, dass ich da einfach auch ungestört bin, also dass mich keiner unterbricht, ich den Lärm und die Lautstärke ein bisschen ausschalten kann und da wirklich für mich arbeiten kann.

Und was auch noch super wäre natürlich, wenn ich Tageslicht habe im Raum oder auf jeden Fall eine indirekte Beleuchtung, dass wirklich diese Gegebenheiten halt auch vorhanden sind.

Wie würdest du denn empfehlen, sich Pausen zu setzen?

Was würdest du empfehlen?

Öfters viele kleine Pausen machen, auf jeden Fall mittags eine feste Pause und da auf jeden Fall aufstehen, bewegen, aber auch gerne zwischendurch immer mal so 5 Minütchen einbauen, wo man sich ein bisschen lockert, mobilisiert, hängt auch immer ganz von den Aufgaben ab und wie man auch drauf ist.

Also so ein bisschen flexibel gestalten.

Aber im Prinzip schon so einen Tagesablauf für einen selber haben.

Wir haben z.B. erlebt bei uns hier, wir sind ja schon in der vierten Woche jetzt im Homeoffice.

Wir haben erlebt, dass es wirklich sinnvoll ist, auch deine Mittagspause im Kalender zu blocken, weil ansonsten, es nicht mehr so standardmäßig, um 12 oder halb eins gehen wir miteinander essen, sondern: Ach, da ist ja ein freier Slot in deinem Kalender.

Da muss ich nochmal kurz in ein Video-Meeting reingehen.

Genau, das ist das, auch die Pause planen.

Also das ist auch ganz wichtig, dass man wirklich die vorher festlegt und plant und da wirklich auch Mittagspause macht und das halt wirklich auch beibehält.

Wir hatten, das fand ich auch ganz schön, wir hatten da im Grunde ja auch drüber gesprochen, dass wir gesagt haben: Also immer mehr Unternehmen bieten Homeoffice an.

Und wir alle arbeiten eigentlich ab und zu auch mal von zuhause.

Ich hatte gesagt, in der Vergangenheit, ich habe auch immer so einen Tag die Woche Homeoffice, aber ich hab dann meistens entweder am Wohnzimmertisch gesessen oder auch mal am Sofa gelegen, ehrlich gesagt.

Und da hast du gesagt, das ist mal auch ok.

Genau. Also da hatte ich dir auch glaub diesen Spruch gesagt, den ich persönlich halt echt super finde.

Die Dosis ist das Gift. Die Dosis ist das Gift. Haste dir gemerkt?

Also ich finde, er passt halt wirklich auf so viele Situationen, auch auf das, was du da grad gesagt hast.

Also wenn ich einmal in der Woche von der Couch aus.

arbeite, ist es vollkommen in Ordnung.

Es soll halt einfach nur kein Dauerzustand sein.

Das ist auch dieses wieder: In welche Sitzposition setze ich mich?

Die Dosis macht das Gift.

Egal, wie du dich setzt, man sagt ja auch: Sitzen ist das neue Rauchen.

Also du kannst den besten Stuhl haben.

Du kannst dich schön aufrecht hinsetzen.

Wenn du keine Bewegung hast, wirst du es trotzdem im Rücken merken.

Also Raucher sollten erst recht stehen. Richtig.

Ich finde aber, auf dem Sofa zu arbeiten ist schwierig wegen der Perspektive, da kriegst du sofort ein Doppelkinn, wenn du von unten von der Kamera angestrahlt bist.

Okay, super. Also ich glaube, auch generell, ich glaube, man kann diese Gelegenheit auch nutzen, um so ein bisschen Bereitschaften in Unternehmen für Homeoffice zu kreieren.

So ein bisschen die Not zur Tugend machen, indem man das jetzt einfach mal zum Anlass nimmt, sich einen guten Arbeitsplatz einzurichten.

Wir zum Beispiel bei uns haben, das hat auch was mit der psychologischen Belastung dessen zu tun, wir haben den Mitarbeiterinnen angeboten, sich bei solchen Meditations-Apps wie Head Space oder Calm oder so ein Jahresabo zuzulegen.

Ist das empfehlenswert, auch so ein bisschen Meditation zu betreiben?

Mindfulness. Was heißt denn Mindfulness auf deutsch?

Aber in diesem Bereich auch sich zu stärken?

Auf jeden Fall. Aber hier würde ich sagen, es ist halt auch individuell.

Also es gibt halt die Menschen, die gerne entspannen und abschalten durch Meditation oder Entspannungsübungen.

Aber genauso gibt's die Menschen, wo ich halt auch eher dazugehöre.

Ich muss mich bewegen, ich muss Sport machen.

Ich muss mich auspowern, damit ich runterkomme.

Das muss jeder mal für sich austesten.

Wichtig ist, dass gerade bei so Entspannungstechniken oder auch, wie du gesagt hast, Meditation, das ist auch eine Art Training.

Das heißt, wenn man es erstmal probiert, wirklich zwei, dreimal ausprobieren, bis man wirklich merkt, ob das für ein was ist oder nicht.

Und ansonsten halt wirklich laufen gehen, Kopf frei kriegen, laufen gehen dürfen wir ja noch draußen.

Dass man da irgendwie Möglichkeiten findet als Ausgleich. Aber ein Ausgleich insgesamt ist auf jeden Fall sehr wichtig.

Okay, ich möchte Ihnen übrigens anbieten: Wenn Sie mögen, stellen Sie einfach Fragen hier bei YouTube.

Die kommen auch bei uns an, und dann gebe ich die an dich weiter, Anne.

Und vielleicht kannst du sie uns beantworten.

Wir haben jetzt aber noch ein letztes Thema und ich glaube, deswegen stehst du da oder sitzt du.

Ich weiß nicht genau, wie du da gerade bist? Aber du hast auf jeden Fall ...

Ich stehe. Du hast auch diesen etwas weiteren Hintergrund, denn, also ich hab das echt erlebt.

Ich war zwei Wochen im Homeoffice, bevor ich mir diesen Arbeitsplatz hab eingerichtet und ich hab mich irgendwann hundsmiserabel gefühlt, weil mir der Rücken weh tat und dann hab ich gesagt: Okay, jetzt musst du was ändern.

Du merkst, es geht auf Dauer so nicht weiter und es wird so schnell nicht vorbei sein.

Und da hätte ich mir sehr gewünscht, auch so ein bisschen zu wissen, was kann ich denn an Übungen durchführen, um mich so ein bisschen zu mobilisieren?

Kannst du uns ein paar Sachen zeigen vielleicht?

Ja klar, sehr gerne.

Mach dir mal so ein bisschen Platz bei dir.

Ich hab Platz. Du hast Platz bei dir?

Super. Arme erst mal ganz entspannt locker hängen lassen.

Wir mobilisieren uns so ein bisschen, erstmal im Schulterbereich.

Das heißt, schön die Schultern nach hinten kreisen.

Genau. Das kannst du in Stehen, im Sitzen überall machen.

Das ist immer eine super Übung.

Vor- und rückwärts?

Oder egal? Ja, du kannst auch gern mal nach vorne kreisen.

Im Prinzip ist vorwärts Kreisen genauso wichtig wie rückwärts.

Wichtig ist nur, dass du danach dich wieder öffnest, weil durch dieses vorwärts Kreisen, ich zeigs dir mal, machst du dich ja immer weiter rund und da verfallen wir automatisch in diese Bildschirm-Arbeitsposition rein.

Das heißt, wenn du nach vorne kreist, immer nochmal kurz nach hinten.

Was du auch machen kannst, ist auch mit den Armen schön lange kreisen, dass du dich da noch ein bisschen mehr streckst.

Genau, schön lange Arme.

So viel Platz hab ich.

Ich hab mein Laufband gerade aufgestellt.

Ok. Ja. Verstehe.

In beide Richtungen.

Ansonsten die Arme mal seitlich halten und nach hinten federn, dass wir uns hier im Brustkorb öffnen.

Immer schön federnd. Dynamisch. Genau.

Hätte ich auch nicht gedacht, dass ich das mal in einem Webinar mache.

Eine sehr schöne Übung ist auch, wenn du versucht, die Hände hinterm Rücken zusammen zu nehmen.

Das schaff ich nicht. Ja. Genau.

Und dann immer wieder öffnen und zur anderen Seite. Kommst du auf beiden Seiten gar nicht ran? Ne.

Das ist dann dein Ziel jetzt in deinem Homeoffice, dass du das irgendwann schaffst. Ich komme aber auch nicht an meine Zehen ran. So im Runterbeugen. Ne? Ja, das ist auch 'ne super Übung.

Was du auch machen kannst, wenn du die Arme an der Seite beibehältst.

Versuchs jetzt unten komplett fest stehen zu bleiben und nur den Oberkörper zu rotieren, Genau. Dass du wirklich nur die Rotation in der Wirbelsäule hast.

Ja. Und dich gerne auch mal so ein bisschen hier drehen, dass du Hüfte mitnimmst, dass wir alles mal in so ein paar Bewegungsrichtungen lockern.

Ok. Gut, ich bin auch schon ganz mobilisiert, habe ich das Gefühl. Ja?

Fühlst dich schon gut?

Ja, fühlt sich gut an. Eine der besten Übungen nennt sich Katze-Pferd.

Vielleicht hast du davon schon mal gehört.

Katzenbuckel, Pferderücken. Ich kipp mal kurz ein bisschen.

Das ist, wenn du dich, ich zeigs mal von der Seite, hier streckst, den Rücken.

Ja, ich gucke jetzt nur zu.

Wieder strecken. In den Pferderücken und dann den Katzenbuckel, dass du da wirklich deine ganze Wirbelsäule ein bisschen durchmobilisiert und durchbewegst.

Ja, hab ich gemacht, hast du nur nicht gesehen. Hab ich ja zwischendurch gemacht.

Ja, hast du gut gemacht.

Dann natürlich ganz wichtig beim Sitzen der Hüftbeuger, die Hüfte, durch das Sitzen ziehen wir ja die ganze Zeit die Beine ran, dass heißt, der Hüftbeuger verkürzt sich sehr, den vielleicht mal wieder dehnen, d. h., wenn ich mich einfach mal hinstelle, den Fuß hinten zu mir ranziehen.

Ein Stück vorschieben. Ganz klassische Übung.

Genau. Die wirklich auch einfach mal täglich mit einbauen.

Weil wie du vielleicht auch schon ein bisschen merkst, wirklich man im Hüftbeuger da schon dann sehr verkürzt ist. Und auch gerne auch immer so 30 Sekunden lang so eine Übung halten.

Also 30 Sekunden?

Wie oft soll ich das jetzt machen und wie lange?

Gerne täglich. Es reichen, wenn du wirklich täglich dir die Zeit dafür nimmst, reichen auch wirklich 5 Minuten vielleicht aus, dass du sagst, alles mal so ein bisschen durchmobilisieren, durchlockern.

Vielleicht mal so eine Dehnposition einnehmen, halten und da wirklich die ganzen Gelenke so ein bisschen lockern.

Fünf Minuten reichen auch voll aus.

Kannst auch gerne 10 draus machen, aber es soll halt wichtig sein, dass es nicht diese Ausrede gibt: Ich habe keine Zeit dafür.

Also das geht ganz schnell für zwischendurch.

Die Übung kannst du im Sitzen, im Stehen, überall machen und deswegen da versuchen, so ein bisschen immer einzubauen.

Mein Vater hat mir irgendwann mal gesagt, man hat nie keine Zeit.

Es sind immer nur andere Dinge wichtiger.

Richtig. Ja, okay. Also wir haben bei uns, wir haben bei uns im Team das auch mal besprochen, und wir haben gesagt, wir sind alle irgendwie im Reinen mit uns, dass wir unseren Job machen müssen, um Geld zu verdienen.

Aber vielleicht müssen wir einfach akzeptieren, dass es auch zu unserem Job gehört, unseren Körper jetzt irgendwie halbwegs in Schuss zu halten.

Und das ist vielleicht auch nicht immer jedem so angenehm, aber es muss einfach gemacht werden. Ja, und das ist ja deine Gesundheit, du hast ja nur eine Gesundheit und das ist ja das Wichtigste und deine Voraussetzung, auch um deine Arbeit auszuführen.

Also das ist ... Und auch so ein Beispiel im Flugzeug, dass wenn die Gasmasken runterkommen, musst du immer zuerst dir deine Gasmaske aufsetzen und dann den anderen.

Das heißt ... Außer du bist ein Kind, dann wartest du, bist [UNVERSTÄNDLICH]

Aber du bist ja kein Kind mehr.

Das heißt, du musst dich halt wirklich erst mal um dich selber kümmern, um deine Gesundheit, um ja dann auch deine Arbeit ausführen zu können.

Und deswegen ist das halt so wichtig.

Empfehlst du, dass man sich vielleicht so Reminder, also wie einen Wecker oder eine Erinnerung setzt, dass man dieses Training durchführen sollte?

Auf jeden Fall. Entweder einen Reminder oder auch einfach so ein Post-it an Bildschirm hängen oder irgendwo im Raum.

Das heißt, wenn ich da immer dran vorbeigehe, steht da ja Schultern kreisen und schon kreise ich meine Schultern.

Auf jeden Fall hilft das.

Okay. Und letzte Frage: Viel trinken wahrscheinlich während der Zeit, oder?

Klar, wie immer ... Altbier oder ... ?

Ja, gerne auch Wasser. Altbier nach dem Feierabend erst.

Da gibt's auch wieder, wie du gesagt hast, sowie Reminder, dass man sich so tägliche Routinen vielleicht mit einbaut.

Das heißt morgens, wenn ich aufstehe, das Erste, was ich mache, ist ein Glas Wasser zu trinken.

Dann, bei jeder Mahlzeit trinke ich was dabei.

Und gerade beim Homeoffice vergisst man das ja vielleicht, weil man sonst vielleicht auf der Arbeit sich mit Kollegen trifft, beim Wasserspender, da mal was zusammen trinkt. Ganz genau.

Weil es einem manchmal auch einfach häufiger ...

Es ist einem näher, weil man hat es direkt.

Man sieht es, man geht eher an der Küche vorbei, ist so ein Automatismus.

Und zuhause hat man es vielleicht nicht so im Rhythmus drinnen.

Genau. Deswegen, da dir wirklich deine eigenen Routinen wieder schaffen.

Dass du wirklich das mit einbaust.

Anna, ich fand das super spannend.

Ich sag einmal hier lieben Dank.

Und wer mehr erfahren möchte, kann sich natürlich super gerne bei euch melden.

Ich möchte auch kurz darauf hinweisen, dass wir schon am Freitag unser nächstes Webinar zu dem Thema haben, nämlich Arbeiten daheim mit Kindern.

Ich weiß nicht, ob du dich dieser Herausforderung auch gestellt siehst?

Das musst du nicht kommentieren, aber das machen wir am Freitag.

Und dann super spannend: Nächste Woche Dienstag, also in einer Woche, spreche ich mit einer meiner Freundinnen seit der fünften Klasse.

Die ist mittlerweile Psychologin und Paartherapeutin.

Und wir sprechen auch: Was bedeutet das eigentlich für die Partnerschaft und wie übersteht die Partnerschaft 3-4 Monate Homeoffice?

Wenn Sie dazu mehr wissen möchten, [recruiting-indeed.de /homeoffice](https://recruiting-indeed.de/homeoffice).

Ansonsten, ich hab jetzt im Chat, glaub ich, keine weiteren Fragen bekommen.

Deswegen, Anne, vielen lieben Dank dir, dass du dir die Zeit genommen hast.

Wir haben besprochen: Wie sollte ein guter Arbeitsplatz aussehen?

Was gibt's für Tricks, wie ich das ergonomisch gestalten kann?

Was sind Tipps, gerade fürs Homeoffice, und ein paar tolle Übungen, wie wir mobiler bleiben können? Danke dir!

Danke gleichzeitig auch an Elise, Ines und Markus, die uns bei der Durchführung und der Aufsetzung des Seminars unterstützt haben.

Und letztlich, ich sag erst einmal Danke, Anne.

Vielen lieben Dank.

Sehr gerne. Ich habe auch zu danken. Und dann bedanke ich mich wiederum auch bei allen Ihnen, die Interesse haben, sich verantwortungsvoll zu verhalten, im Homeoffice zu sein oder im Homeoffice zu bleiben.

Hoffe, Sie bleiben gesund.

Freue mich, wenn wir uns nächste Woche wiedersehen.

Und am Freitag mein Kollege, der Martin.

Schönen Dienstag und eine schöne Restwoche. Tschüss, Anne.

Tschüss.