

## **Indeed - Marketing | How to Homeoffice: Was sagt die Paartherapeutin | Indeed Deutschland**

Ja, damit ganz herzlich willkommen zu einem weiteren Webinar unserer Webinar-Reihe „How to Homeoffice“.

Heute mit einer ganz besonderen Edition, betitelt mit dem Namen „Was sagt die Paartherapeutin?“.

Und Paartherapeutin in dem Fall, das ist eine schon ganz alte Freundin, also alt ist sie nicht, wir kennen uns schon ganz lange, eine ganz gute Freundin von mir.

Das ist die Carina.

Carina, schönen guten Mittag.

Hallo. Grüß dich.

Carina, du bist Psychologin und, in unserem Fall noch viel spannender, auch systemische Paartherapeutin.

Richtig. Genau.

Möchtest du uns ein kleines bisschen über dich erzählen, was du so machst?

Ja, sehr gerne.

Also wie du ja grade schon gesagt hast, also so alt bin ich dann doch noch nicht.

Und genau, bin studierte Psychologin und arbeite unter anderem auch als Paartherapeutin auf selbstständiger Basis.

Und ja, berate Menschen in Paarfragen, Beziehungsfragen, Ehefragen, auch Trennungsfragen.

Also all das, was dazu gehört zu diesem Thema Partnerschaft.

Sehr schön.

Dann bist du ja für das heutige Thema genau richtig bei uns.

Ich hab mal sinnbildlich ein Bild mitgebracht, das mir ein paar Kollegen im Vorfeld an dieses Webinar geteilt haben: „Tag 14 der Quarantäne.“

Meine Frau hat mit der Gartenarbeit begonnen, aber sie sagt mir nicht, was sie pflanzen wird.“ Aber sagen wir mal unter der Prämisse, also wir haben von vielen ... Also wir sind ja mittlerweile schon die fünfte Woche im Homeoffice bei Indeed.

Viele unserer Kolleginnen und Kollegen haben natürlich ihre Partner zu Hause.

Das ist eine besondere Situation.

Man verbringt sehr viel Zeit plötzlich miteinander.

Was sind denn da aus einer paartherapeutischen Sicht so die Herausforderungen an dieser Situation?

Also die Herausforderungen sind natürlich zum einen, dass du halt sehr viel Zeit gemeinsam auf einmal zu Hause verbringst.

Also normalerweise ist es ja so: Gehen beide morgens aus dem Haus oder zumindest einer und dann sieht man sich auch erst mal acht bis zehn Stunden nicht.

Was natürlich jetzt ganz anders ist.

Das heißt, man läuft sich mehrfach am Tag über den Weg und hat natürlich auch diese räumliche Nähe.

Weil es hat ja nicht jeder ein Haus oder eine 100-Quadratmeter-Wohnung.

Also es kann ja durchaus sein, dass man gar nicht so viel Platz hat, um sich auch dann entsprechend aus dem Weg gehen zu können, was eine Herausforderung ist.

Und natürlich halt auch die Themen selbst auch nicht rausgehen zu können, seine Freunde nicht sehen zu können.

Also sprich auch eine gewisse Belastung.

Auch nicht zu wissen, wie geht's jetzt weiter vielleicht mit dem Job etc.

Also das sind ja alles Komponenten, die da jetzt grade hinzukommen und die natürlich dann auch wiederum durchaus eine Belastung oder eine Probe für die Partnerschaft sein können.

Das heißt also generell, wir Menschen sind in sich schon belasteter als normal?

Richtig.

Zu welchen Konflikten kann das führen?

Also da gibt es ganz unterschiedliche, sagen wir mal, Konflikte, die da kommen.

Also zum einen sind das natürlich Dinge wie: Ich fühle mich in meiner Autonomie, in meiner Selbstständigkeit vielleicht auch bedrängt oder eingeengt.

Aber auch natürlich Themen wie Existenzängste, Zukunftsängste.

Das sind so vielleicht die eigenen inneren Konflikte, die hinzukommen.

Unsicherheit, nicht zu wissen, wie geht das jetzt weiter das Ganze.

Und dann gibt es natürlich die Möglichkeit, sagen wir es mal so, dass ich dann diese inneren Konflikte entsprechend auch auf den Partner irgendwo projiziere.

Also meine Launen und meine Stimmungen entsprechend dem anderen sozusagen vor die Füße lege und derjenige sozusagen der Punchingball grade dann auch ist.

Und dann haben wir wieder auch dort in diesem System, quasi ein zwischenmenschliches System, ein Konflikt oder ein Problem.

Was dann wiederum natürlich auch in Diskussionen, in Streitereien und so was münden kann, muss es aber natürlich nicht.

So was kann auch theoretisch harmonisch vonstattengehen.

Theoretisch harmonisch.

Aber wenn man sich letztendlich auch traurigerweise jetzt die Zahlen anschaut von häuslicher Gewalt, wie die natürlich auch nach oben gehen, ist es schon eigentlich deutlich, dass auch grade für Paare, für Wohngemeinschaften, wie man das auch immer nennen mag, es natürlich entsprechend schwierig sein kann, so eine Situation.

Wollen wir nicht vom Schlimmsten ausgehen, aber gehen wir mal unter Umständen von Konflikten durchaus auch aus.

Was würdest du denn empfehlen?

Also ich komme jetzt nicht drum herum, ich muss die nächsten Wochen noch weiter mit meiner Partnerschaft quasi auf engstem Raum verbringen.

Was für Tipps würdest du den Leuten geben, um vielleicht Konflikten vorzubeugen?

Also das Erste, was ich selbst auch festgestellt habe und was aber auch ganz, ganz wichtig ist, ist, dass wirklich auch eine gewisse Distanz geschaffen wird.

Also, dass man wirklich jetzt auch nicht 24/7 aufeinander hockt.

Und wirklich guckt: Okay, wie können wir auch vielleicht eine räumliche Distanz reinbringen?

Sodass jeder auch seinen Arbeitsplatz hat und auch das Gefühl hat: Hey, da ist Raum für mich und da geht jetzt auch keiner hin und da bin ich alleine und da kann ich machen, was ich möchte.

Das ist entscheidend.

Aber auf der anderen Seite auch eine gewisse Routine und Rituale auch in den Alltag zu implementieren.

Also, dass man auch sagt: „Okay, wir frühstücken gemeinsam und dann geht jeder sozusagen an seinen Arbeitsplatz.“ Oder man isst zusammen Mittag.

Also, dass schon auch solche Routinen aufrechterhalten werden, aber entsprechend auch, dass jeder das Gefühl hat, auch was für sich tun zu können.

Also, dass jetzt nicht auch dieser Anspruch entsteht: Hey, jetzt sind wir beide zu Hause und jetzt müssen wir auch wirklich 24 Stunden am Tag zusammenhängen.

Weil das ist man ja auch nicht gewöhnt.

Also normalerweise ist man ja mit seinem Partner nicht so viel zusammen.

Ist ja einfach so, also in der Regel.

Und das ist ganz wichtig.

Also, dass so eine Balance hergestellt wird zwischen Nähe und Distanz.

Das ist ganz, ganz wichtig.

Du hattest in unserem Vorgespräch gesagt: Und dennoch würdest du empfehlen, auch so gewisse partnerschaftliche Rituale wahrzunehmen oder vielleicht sogar einzuführen.

Was kannst du da so empfehlen?

Genau.

Also das ist nämlich auch wichtig, dass jetzt nicht zum Beispiel zu sehr auf Distanz gegangen wird.

Also sodass der Eindruck entsteht, obwohl wir so dicht beieinander sind, aber so eine persönliche Distanz entsteht da.

Sondern, dass man wirklich guckt: „Okay, was kann man denn gemeinsam eigentlich aufgrund dieser Situation noch machen?“ Und sei es irgendwie mal ein Spaziergang oder wirklich mal zu sagen: „Komm, wir wollen eh beide so drei, vier Kilo abnehmen, lass uns mal mit dem Joggen anfangen.“ So kleine Etappenziele zu machen. Oder gemeinsam Fahrrad zu fahren oder sich einfach mal Dinge suchen, wo man sagt: „Hey, wir wollten mal immer zusammen, weiß ich nicht, eine Sprache lernen oder jeder, sollen wir das nicht zusammen machen?“ So ein gegenseitiges sich dann auch bestärken, Vokabeln abfragen, was auch immer.

Also wirklich zu überlegen: „Was können wir auch zusammen tun, damit auch so dieses Gefühl besteht, wir machen was gemeinsam.“ Und dass dann nicht jeder dann so zu Hause so sein Ding macht und man eigentlich das Gefühl hat: „Oh, ich hab mit dem anderen auch so gar nichts mehr zu schaffen.“ Ja, und vielleicht auch, weil man unter Umständen auch gar nicht mehr genug Gesprächsstoff hat, um sich über so einen langen Zeitraum miteinander zu unterhalten.

Also schafft man sich unter Umständen dadurch zusätzliche Möglichkeiten, sich auch auszutauschen, oder?

Ganz genau, ganz genau.

Weil normalerweise ist es ja so: Wir gehen aus dem Haus, wir gehen arbeiten und wir bringen Themen mit nach Hause.

Sei es, was mir im Supermarkt passiert ist, auf der Arbeit oder was Freunde mir vielleicht bei Treffen erzählt haben oder was auch immer.

Und diese Themen bringe ich ja mit nach Hause und tausche mich in der Regel ja mit meinem Partner darüber aus.

Und das fällt jetzt natürlich alles weg.

Und dann kann natürlich auch mal so eine betretene Stille sich auf einmal am Esstisch breitmachen, was auch sehr unangenehm sein kann.

Und deswegen ist es eigentlich auch wichtig, sich nämlich neuen Gesprächsstoff dann auch letztendlich zu generieren.

Also indem man wirklich mal sagt: „Okay, wir probieren was aus.“ Oder einer liest einen Artikel oder ein Buch und erzählt darüber.

Also, dass wirklich versucht wird, auch in diesem Austausch letztendlich zu bleiben.

Du hattest im Vorgespräch auch angedeutet, was ich ganz spannend fand, dass man ja häufig auch ... Manchmal hat der eine Partner vielleicht eine etwas angespanntere Gemütslage, das kann der andere so ein bisschen abfangen.

Aber manchmal ist es eben so, dass wenn beide in sehr belasteten Situationen sind, eben das Konfliktpotenzial noch viel größer wird.

Und wir hatten aber auch darüber gesprochen: Okay, es gibt also die Maßnahmen, die du grade angesprochen hast, mit denen man versuchen kann, Konflikte zu vermeiden, aber manchmal lässt sich das vielleicht nicht ganz vermeiden.

Es kommt also zum Konflikt, es kommt zum Streit zum ersten Mal, man pufft sich gegenseitig an oder so.

Wie gehe ich jetzt mit so was um, wenn ich dem irgendwie möglichst positiv entgegentreten möchte?

Ja, ja. Okay, gut.

Also grundsätzlich ist es so: Streit ist für mich oder Konflikte ist nichts Schlimmes.

Es ist völlig normal, in einer Partnerschaft zu streiten oder auch einen Konflikt zu haben.

Das ist völlig in Ordnung. Das ist auch okay.

Und der darf auch sein.

Also man muss jetzt auch nicht mit so einer überhöhten Erwartungshaltung an so eine Situation rangehen, indem man sagt: „Nein, wir sind jetzt zu Hause und dürfen uns nicht streiten.“

Um Gottes willen, die Harmonie muss aufrechterhalten bleiben.“ Das ist Quatsch.

Also das ist wirklich Blödsinn und das ist dann auch wieder zu viel Druck.

Aber wenn es denn dann mal zu einem Streit kommt, also wirklich nur wegen vielleicht einer Kleinigkeit, dann ist es natürlich auch immer wichtig, erst mal vielleicht eine gewisse Pause einzulegen oder auch eine Distanz zu diesem Streit erst mal herzustellen und sich zu fragen: „Okay, ist es denn jetzt auch wirklich so wichtig, darüber weiter zu streiten?“

Ist es auch wirklich so wichtig, darüber noch mal zu sprechen?“ Und wenn ich mir aber die Frage mit Ja beantworte, wäre es schon auch gut, auf den anderen zuzugehen und zu sagen: „Hey, wann hast du mal Zeit oder wann passt es, dass wir uns noch mal zusammensetzen und darüber sprechen?“ Also das ist schon auch sehr wichtig, damit sich auch diese Sachen über die Zeit nicht einfach kumulieren.

Also, dass einfach nicht am Montag gestritten wird, am Mittwoch, am Donnerstag, am Freitag und Samstag ist, sagen wir mal, Streitfass total voll und dann eskaliert die ganze Geschichte.

Sondern wirklich auch sich hinzusetzen und auch wirklich anzuhören, was der andere zu sagen hat.

Weil es kann ja auch durchaus sein, dass ich entsprechend auf was ganz anderes eigentlich reagiere.

Also nehmen wir mal ein Beispiel: Keine Ahnung, jemand geht zum Beispiel an den Kühlschrank und sagt einfach so was wie: „Die Milch ist alle.“ Und ich reagiere jetzt mit: „Willst du mir sagen, dass ich nie einkaufen gehe?“ „Eine schlechte Hausfrau.“ „Genau, ich bin eine schlechte Hausfrau. Du hast sie ja wohl nicht alle.“ Zack ist das Fass offen.

Und die Frage ist ja dahinter auch wirklich: Ging es jetzt um die Milch oder ging es um was ganz anderes?

In der Regel geht's natürlich um was ganz anderes.

Aber dass man auch soweit offen zu sich selbst ist und dass auch vielleicht dem Partner mitteilt.

Also, dass man ihm vielleicht dann gar nicht sagt oder dass man ihm dann auch mitteilt: „Pass mal auf, mir fehlt grade total irgendwo eine gewisse Form, weiß ich nicht, der Anerkennung und der Bestätigung auf der Arbeit.“

Und dieser Satz einfach nur 'es ist keine Milch mehr da', da denk ich, ich mach einfach alles falsch, weil mir einfach grade dieser wichtige Teil von mir fehlt.“ Als Beispiel jetzt.

Und das ist halt auch wichtig, dem Partner mitzuteilen, was eigentlich bei mir auch so vorgeht oder welche Prozesse, welche Denkmuster dahinter sind, damit er auch damit umgehen kann.

Weil, wenn ich jetzt derjenige wäre, der sagt, da ist keine Milch mehr, und ich werde so angebögelt, da schieß ich doch zurück.

Also da stell ich mich ja nicht hin und sage: „Ja, hast du recht.“ Ja, und du hattest gesagt, das fand ich auch ganz spannend, dass es eben im Grunde immer zwei Botschaften gibt: Die, die gesendet wird und letztlich auch die, die empfangen wird.

Die ja häufig auch eher eine Interpretation dessen ist.

Also es könnte ja auch wirklich einfach nur der Hinweis darauf sein, dass keine Milch mehr da ist.

Ich gehe jetzt vielleicht welche holen.

Richtig.

Und da hast du, glaube ich, gesagt, da ist es auch wichtig, erst mal noch mal zu checken: Habe ich eigentlich das gehört, was du senden wolltest, oder?

Ganz genau.

Also das wird auch so ein bisschen so das Zwiegespräch sozusagen genannt diese Methode.

Und zwar, es geht darum, wenn diese Aussage einfach getroffen wird „ist keine Milch mehr da“ und ich interpretiere da etwas rein und mir wird das auch deutlich, dass ich da etwas hineininterpretiere, dann sollte ich auch entsprechend das rückmelden: „Also willst du mir jetzt einfach nur sagen, dass keine Milch da ist und wir sollten uns mal austauschen, wer jetzt in den Supermarkt geht?“ Oder ist es so: „Ich habe daraus das und das gehört, trifft das vielleicht zu?“ Und dass dann sozusagen der andere auch die Möglichkeit hat, darauf zu reagieren.

Und der kann ja dann auch das korrigieren und sagen: „Nein, ich wollte eigentlich wirklich nur sagen, die Milch ist alle und ich gehe gleich in den Supermarkt.“ Oder der sagt: „Nein stimmt, ich wollte dir eigentlich wirklich sagen, du bist eine schlechte Hausfrau.“

Also das kann ja auch durchaus der Fall sein, aber wichtig ist halt, diese Interpretation letztendlich auf Wahrheit zu überprüfen oder auf Wahrheitsgehalt zu überprüfen.

Weil wir reagieren ja in der Regel eher auf unsere Interpretation und nicht auf der Sachebene einer Nachricht, sondern auf das, was wir hören möchten oder was wir sozusagen automatisiert haben zu hören.

Wir haben übrigens die erste Frage.

Die Leute können gerne auch weiterhin Fragen im Chat stellen.

Das ist allerdings eine durchaus nicht ganz einfach zu beantwortende Frage, glaube ich.

Die Frage ist: Wie bekomme ich denn eine Auszeit hin, wenn 24 Stunden, 7 Tage lang alle da sind?

Okay, also mit alle ist wahrscheinlich dann auch die Familie gemeint.

Könnte mir vorstellen, da hängen noch ein paar Kinder mit im Boot.

Hängen noch ein paar Kinder ... Ja, das ist natürlich schwierig.

Aber man muss ja auch sagen, das ist ja auch letztendlich grade für Familien auch im Alltag auch natürlich eine Kunst.

Klar, dann hat man die Kita, man hat die Schule, man kann vielleicht mal sagen: „Okay, ich bin jetzt mal weg oder beim Sport.“

Und ich glaube, so kann man es aber auch zu Hause versuchen zu regeln.

Also indem man letztendlich für sich vielleicht einen Zeitplan erstellt, indem man sagt: „Okay, weiß ich nicht, um 18 Uhr oder bis 19 Uhr da ist meine Stunde, in der es gut wäre, wenn jetzt der eine sich dann um die Kinder kümmert oder mit denen vielleicht gemeinsam kocht oder das Essen zubereitet und ich einfach mal die Stunde nutzen kann, um in die Badewanne zu gehen oder vielleicht, weiß ich nicht, ein paar Sportübungen im Schlafzimmer zu machen, was auch immer.“ Aber sodass es eine Absprache auch gibt, wer macht was wann zu welchem Zeitpunkt.

Also das ist schon auch wichtig.

Auch um so ein bisschen die Last sich zu teilen, auch psychologisch.

Ich hatte da auch mal so eine spannende Studie zu gesehen, wo es auch grade bei jungen Eltern darum ging, dass vielleicht häufig der Mann hilft, aber letztlich die Frau ihm immer sagen muss, was er tun muss.

Und deswegen so diese Share of Thought, also das, was die Frau wirklich planen muss, viel größer ist, als das, was der Mann letztlich tun muss.

Das stimmt.

Also das ist so eine Komponente.

Aber da geht es natürlich auch ganz stark darum, das hat auch viel mit Ansprüchen und Erwartungshaltung zu tun.

Also so: Wie gehe ich denn die Sachen an?

Und wenn natürlich meine Vorstellung von der Herangehensweise einer Sache schon sehr, sehr strikt ist und er oder sie macht's vielleicht anders, dann bin ich natürlich auch damit beschäftigt, erst mal dem oder ihr zu erklären: „Nein, mach das aber mal so und so und so.“ Anstelle von ihn oder sie vielleicht einfach zu lassen und mich da gar nicht einzumischen.

Also da kommen noch so ein paar andere Komponenten dazu, warum dann dieser Eindruck entsteht, dass der eine mehr macht als der andere dann.

Okay, also dann das zu dem Thema.

Es ist natürlich keine leicht zu beantwortende Frage.

Wenn die alle nun mal da sind, sind sie da.

Ja, richtig.

Und wenn man nicht wegkann, dann ist das ein bisschen schwieriger.

Gehen wir doch vielleicht noch mal kurz zurück, also auch zu dem Thema Konfliktbewältigung sozusagen.

Ich glaube, wir alle haben auch schon mal erlebt, dass du im Nachhinein auf eine Situation vielleicht anders reagiert hättest mit dem nötigen Abstand.

Hast du einen Tipp?

Wie kann man denn versuchen, das hat irgendwas mit emotionaler Intelligenz zu tun, aber so eine Situation nicht so sehr eskalieren zu lassen vielleicht, wenn man merkt, man schaukelt sich so rein?

Also klar, wenn man schon in der Eskalation ist, dann gibt's in der Regel keine Deeskalation mehr.

Das muss man auch ganz ehrlich so sagen.

Dann ist, sagen wir, das Feuer lodert und das lodert dann auch.

Wenn man aber merkt, man steht so kurz davor, man kann schon auch als Paar, sagen wir mal, gewisse Stoppsignale oder Unterbrechungen letztendlich auch vereinbaren.

Also es gibt einfach nur das Wort Stopp.

Also ich hatte mal tatsächlich ein Pärchen, die haben zu mir gesagt: „Wir sagen jetzt Holthoff, wenn Streit droht.“ Also das ist deren.

Tatsächlich meinen Namen haben sie dann als Stoppsignal verwendet.

Also das ist eigentlich eine ganz gute Methode.

Also sich auf so ein Wort zu einigen, wie so ein Codewort, zu sagen: „So jetzt ist Schluss.“ Also da machen wir ganz klar den Cut rein, um diese Distanz, vielleicht auch zu der Situation, zu wahren.

Das ist eine Strategie, eine Methode, die durchaus funktionieren kann.

Wenn das aber jetzt nicht klappt und der Streit ist da und man streitet sich und kommt irgendwann an den Punkt und sagt: „Keine Ahnung, ich muss mal jetzt hier ein bisschen Abstand haben.“ Dann ist es aber auch wichtig, sich danach wirklich auch noch mal zusammensetzen und diese Situation noch mal zu besprechen.

Und da geht es aber nicht darum, auch unbedingt immer diesen Standpunkt des anderen zu hundert Prozent nachvollziehen zu können oder zu verstehen, sondern eher dem mitzuteilen: „Okay, ich bin vielleicht anderer Meinung, aber ich akzeptiere deinen Standpunkt.“ Den kann ich stehenlassen. Das ist völlig in Ordnung.

Also dem anderen wirklich einfach zu vermitteln: „Ich bin zwar anderer Meinung, aber es können ja auch beide Meinungen existieren.“ Also das ist ja häufig, im Streit soll ja einer gewinnen.

Da will ich den Gegner fertigmachen und nichts anderes.

Genau.

Und dann steht einem der Stolz häufig auch im Wege dann, um wieder zueinanderzufinden.

Ja, ganz genau.

Wenn ich aber diesen Abstand gefunden habe und auch mir vielleicht auch mal versucht habe, vor Augen zu führen, wie der andere das sieht, also welche Perspektiven der denn vielleicht hat, dann kann ich vielleicht auch sagen: „Okay, ich bin zwar anderer Meinung, aber das kann auch beides existieren.“

Also es ist genug Platz für unsere Meinungen.“ Also das kann auch durchaus funktionieren.

Okay.

Wir hatten auch noch mal kurz darüber gesprochen, dass eben auch ein Kontakt zu anderen Menschen wichtig ist, also Beziehungen auf jeglicher Ebene.

Ich habe gerade im Vorgespräch übrigens, lustigerweise hat Carina mir erzählt, dass sie sowohl momentan unterschiedliche Bäder und auch Schlafzimmer benutzen mit deinem Freund, einfach, weil du in der Klinik arbeitest und ihr die Ansteckungsrisiken minimieren wollt.

Genau.

Da habt ihr auf jeden Fall schon mal bisschen räumliche Distanz geschaffen.

Was machst du darüber hinaus, um auch Kontakt zu Freunden zu halten, Eltern?

Wie holst du dir noch einen Ausgleich auf der Beziehungsebene?

Also ich versuche da schon auch, wirklich regelmäßig Kontakt zu haben.

Also sei es über Skype, WhatsApp Calls oder was auch immer, Zoom.

Also da gibt's ja jetzt ganz viele Möglichkeiten, sich auch dann mal tatsächlich zu sehen.

Und mit einigen, muss ich sagen, was auch sehr schön ist, hat man jetzt auf einmal mehr Kontakt als vorher.

Das.

Aber ich habe auch gedacht: Na ja, was sind denn noch schöne Dinge?

Also ich finde auch toll, wenn man vielleicht jemandem wirklich mal irgendwie einen Brief schreibt oder eine Postkarte.

Oder wenn man eher vielleicht ein handwerkliches Hobby hat, jemandem vielleicht mal was zu malen oder zu basteln oder zu stricken.

Also einfach so eine Aufmerksamkeit vielleicht denjenigen auch zukommen zu lassen.

Oder ein kleines, habe ich jetzt auch noch mal gestern Abend irgendwie überlegt, auch mal so wirklich so ein kleines vielleicht Video oder so was zu drehen.

Also wenn man irgendwie sagt: Okay, ich bin sportlich total aktiv und ich mache da für die Eltern einfach mal so ein paar Fitnessübungen oder für die Freunde.

Mach ich sehr viel, ja.

Genau.

Oder weiß ich nicht, ich bin ja auch Yogalehrerin, also mal so ein kleines Yogavideo, aber nur für Freunde wirklich zu machen, denen das zu schicken dann, um die auch ein bisschen teilhaben zu lassen.

Aber ich glaube, am wichtigsten ist es einfach tatsächlich, diesen Kontakt irgendwie zu haben, sodass man einfach auch und sei es nur eine WhatsApp oder eine SMS zu schicken, wo man sagt: „Hey, ich denk an dich und lass uns doch nachher mal telefonieren.“ Oder einfach anzurufen.

Auch gar nicht immer so dieses Verabreden zum Telefonieren, was sich ja sehr eingebürgert hat, sondern vielleicht einfach mal so zum Hörer zu greifen, wie wir das vor 20 Jahren ja auch gemacht haben, als es noch keine Handys gegeben hat.

Stimmt.

Okay, Carina, wir sind schon über der Zeit.

Deswegen vielen Dank. Das war echt super spannend.

Und ich glaube, da waren für jeden so zwei, drei wirklich praktische Sachen dabei, die man tun kann.

Die Routinen.

Ich fand vor allen Dingen das Thema Streitbewältigung und so wirklich spannend und so ein paar Tipps und Tricks nachzufragen und so.

Man kann sich natürlich über deine Webseite bei dir melden, wenn man sagt: „Das hat noch nicht gereicht. Wir fetzen uns immer noch.“ Ich weiß, dass du auch mittlerweile natürlich Online-Beratungen anbietest.

Auch mal so ein Erstgespräch, einfach um herauszufinden, ob da geholfen werden kann oder ob alles verloren ist.

Vielen lieben Dank dir an der Stelle.

Ich sage gleich noch mal zu dir Tschüss.

Ich weise nur noch mal ganz kurz auch darauf hin, dass wir natürlich weitermachen mit unserer Webinar-Reihe.

Jetzt am Freitag geht's dann um das Thema Arbeitsalltag organisieren.

Nächste Woche Donnerstag dann widmen wir uns besonders dem Thema Recruiting.

Also wie kann ich eigentlich auch noch in dieser digitalen, virtuellen Meeting-Welt Kandidaten rekrutieren, mit denen sprechen.

Alle Themen dazu gibt's auf [recruiting-indeed.de/homeoffice](https://recruiting-indeed.de/homeoffice).

Und wenn Sie Tipps und Tricks haben, dann gerne mit uns teilen unter [howtohomeoffice](https://howtohomeoffice).

Das posten wir dann.

Und lieben Dank vor allen Dingen auch an Elise, die wieder bei dem Aufsetzen und auch der Umsetzung des Webinars unterstützt hat.

Und damit, liebe Carina, vielen lieben Dank.

Das war echt unterhaltsam und richtig spannend.

Ja, hat mir auch Spaß gemacht, danke.

Und bis bald.

Ja, bis bald. Mach's gut.

Tschüss.

Dankeschön. Mach's gut.

Tschüss. Tschau, tschau.