



<https://biz.li/308s>

VOM STRESS ZUM GENUSS – DAS HOMEOFFICE IN EINE OASE VERWANDELN

Veröffentlicht am 22.05.2024 um

Arbeiten von zu Hause klingt erstmal wie ein Sechser im Lotto, nicht wahr? Aber viele Menschen merken schnell, dass Konferenzen plötzlich das gute, alte Büro vermissen. Das fehlt Ihnen? Dabei haben Sie selbst in der Hand, wie Sie Arbeitsplatz von einem langweiligen Tisch mit Laptop in Tipps für Sie vorbereitet. Was haben Kakteen, [Nespresso](#) diesem Artikel heraus!



Sie bestimmen die Atmosphäre!

Im Office herrscht Clean-Desk-Policy, im Homeoffice darf gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz nach Ihren Vorlieben und Vorstellungen. Kakteen sind nicht nur pflegeleichte Wegbegleiter, sondern sorgen mit ihrem Grün auch für ein bisschen gute Laune auf dem Schreibtisch. Weitere Ideen für ein tolles Arbeitsumfeld?

Büromöbel: Klobige, unpersönliche Büromöbel waren gestern. Heute sorgen farbenfrohe Accessoires und persönliche Gegenstände dafür, dass die Motivation nicht schon am Montagmorgen flöten geht. [Ergonomisch](#) darf es natürlich trotzdem sein – ein höhenverstellbarer Schreibtisch oder ein bequemer Bürostuhl sind unverzichtbar für eine gesunde Körperhaltung ohne Schmerzen.

Beleuchtung: Falls Ihr Homeoffice nicht über große Fenster verfügt, ist die richtige Beleuchtung umso wichtiger. Investieren Sie in eine helle Schreibtischlampe und sorgen Sie für ausreichend Licht im Raum.

Entspannungszonen: Wer sagt denn, dass man im Homeoffice keinen entspannten Rückzugsort haben kann? Ein gemütlicher Sessel, ein paar Kissen und eine Decke laden nicht nur zu kurzen Entspannungspausen ein, sondern bieten auch einen Tapetenwechsel, der die Kreativität anspricht. Vielleicht ist auch eine kleine Ecke mit einer Kaffeemaschine, Snacks und Nespresso Kapseln in verschiedenen Geschmacksrichtungen genau das Richtige für Sie?

Dekoration: Erlaubt ist alles, was Ihnen gefällt! Eine Fotowand mit Erinnerungen, ein Regal mit Pflanzen, bunte Bilder oder Kerzen für die Gemütlichkeit – lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und schaffen Sie sich einen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen.

Genussvolle Pausen einplanen

Vergessen Sie nicht, Pausen einzulegen. Und nein, damit ist nicht gemeint, dass Sie von Ihrem Laptop zum Smartphone wechseln und dabei im Stehen Ihr Mittagessen herunterhängen oder den Kaffee gar nicht richtig genießen. Gönnen Sie sich echte Pausen, in denen Sie aufstehen, sich bewegen und vielleicht sogar ein bisschen frische Luft schnappen. Eine kleine Yoga-Session oder etwas [Sport](#) zwischen zwei Meetings? Warum nicht? Bewegung löst Verspannungen und kurbelt die Produktivität wieder an. Halten Sie die Yoga-Matte also griffbereit oder machen Sie einen kurzen Spaziergang um den Block.

Bleiben Sie mit Kollegen in Kontakt

Auch wenn die Kaffeeautomaten-Pausen wegfallen, bedeutet das nicht, dass Sie auf den sozialen Austausch verzichten müssen. Wie wäre es mit einem virtuellen Mittagessen einmal in der Woche oder einer kurzen Kaffeepause über Videochat? So haben Sie weiterhin die Möglichkeit, sich mit Kollegen auszutauschen und auch mal über andere Themen als Arbeit zu reden. Denn auch im Homeoffice ist es wichtig, einen Ausgleich zum Arbeitsalltag zu finden.