

Tipps für hybrides Arbeiten von..

Christian Brunner, Vorsitzender des IGR e.V.



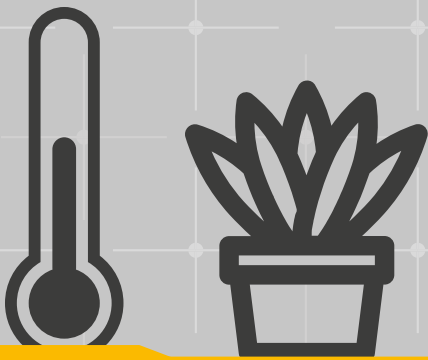
Mehr bewegen und Pausen machen

Sitzen Sie nicht zu lange, regelmäßige Bewegung ist wichtig. Stehen Sie 2-3 Mal pro Stunde für 30-60 Sekunden oder 5-10 Minuten pro Stunde von Ihrem Stuhl auf und machen Sie kleine Dehnübungen. Idealerweise 2 Minuten pro Stunde.



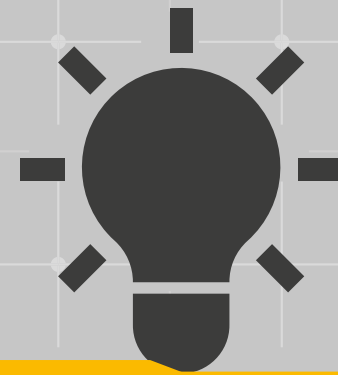
Arbeiten Sie mehr im Stehen

Stehend zu arbeiten kann helfen, Sie mobil und in Bewegung zu halten. Ein Steh-Arbeitsplatz passt am besten oder Sie stellen alternativ Ihren Laptop auf eine beliebige Fläche in Stehhöhe. So könnte es aussehen: 20 Minuten sitzen, 8 Minuten stehen, 2 Minuten bewegen.



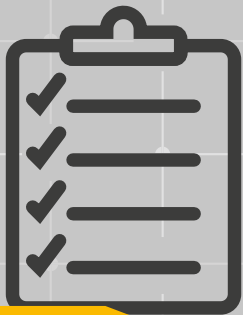
Schaffen Sie die richtige Umgebung

Die Raumtemperatur sollte angenehm sein, idealerweise zwischen 21 -24 Grad. Lassen Sie frische Luft herein, um die Luftqualität zu verbessern - Luftreiniger oder Luftbefeuchter können hier einen positiven Beitrag leisten. Pflanzen und Tageslicht können die Atmosphäre verbessern und die Produktivität steigern.



Achten Sie auf die richtige Beleuchtung

Beleuchten Sie den Arbeitsbereich und nicht den Bildschirm, fügen Sie ggf. eine Lampe hinzu. Stellen Sie sicher, dass keine Blendung oder Reflexion auf dem Bildschirm vorhanden ist. Versuchen Sie alle 20 Minuten am Bildschirm ca. 20 Sekunden auf etwas zu schauen, das 6 Meter entfernt ist - so minimieren Sie die digitale Augenbelastung.



Organisieren Sie Ihren Tag

Routine und Zeitplanung können Sie auf dem Boden der Tatsachen halten, während eine "To-Do-Liste" und Ziele den Fokus bewahren. Denken Sie daran, ausreichend zu schlafen und sich genügend "Auszeiten" zu gönnen. Sanfte Bewegung und Zeit im Freien sind sowohl für das körperliche als auch für das geistige Wohlbefinden sehr gut.



Halten Sie Ihren Arbeitsbereich sauber

Organisieren Sie Ihre Arbeitsunterlagen, Zeitschriften und andere Materialien in beschrifteten Aufbewahrungsboxen und Schreibtischschubladen, um Unordnung zu vermeiden und Dinge schnell zu finden, wenn Sie sie brauchen.