

Homeoffice einrichten

Tipps für Ihr Büro zu Hause



Foto: Home24

Durch die Coronakrise hat sich nicht nur das öffentliche Leben, sondern auch die Arbeitswelt um 360 Grad gedreht. Während Homeoffice vor Corona in den meisten Unternehmen eher als Ausnahme galt, sieht es seit 2020 anders aus. Homeoffice wurde innerhalb kürzester Zeit zur bevorzugten und teilweise vorgeschriebenen Arbeitsweise unzähliger Berufsgruppen.

Das **Arbeiten in den eigenen vier Wänden bringt einige Vorteile** mit sich: Kein Anfahrtsweg, flexiblere Arbeitszeiten, eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben sind einige Gründe, die dafür sprechen. Allerdings lauern hier auch viele kleine Fallstricke, die für Ablenkung und schlechte Konzentration sorgen können.

„Die Umgebung ist ausschlaggebend dafür, wie gut man sich konzentrieren kann. Deshalb sollte auch ein Homeoffice-Platz entsprechend angepasst und ausgestattet werden“, weiß Steven Schneider, Chefeinrichter bei home24. Er gibt im Folgenden **Tipps zur Einrichtung des Arbeitsplatzes zu Hause**. So kann selbst eine kleine Nische zum Homeoffice-Arbeitsplatz werden.

Klare Abgrenzung zwischen Büro und Wohnung

Nicht jeder hat ein extra Zimmer übrig, das sich als Büro eignet. Umso wichtiger ist es, den **Arbeitsplatz optisch vom Wohnbereich abzutrennen**. Das geht zum Beispiel mit großen Zimmerpflanzen, schönen Raumteilern, offenen Regalen oder einem Eckschreibtisch.

Achten Sie außerdem darauf, dass Ihr Heimarbeitsplatz **fernab von häufig frequentierten Aufenthaltsräumen** oder vom Straßenlärm liegt. Sollte das auf Ihr Schlafzimmer zutreffen, achten Sie darauf, dass die Bereiche Arbeiten und Schlafen optisch streng voneinander getrennt sind. Denn wer beim Einschlafen unerledigte Arbeit vor Augen hat, kann schwer abschalten.

Ist womöglich ein ruhiges Plätzchen unterm Dach frei, kann auch an einer Wand unter der Schräge eine komplette Bürozeile Platz finden, die abends diskret hinter Schiebetüren verschwindet.

Der richtige Schreibtisch

Das A und O beim Arbeitsplatz ist zweifelsohne der richtige Schreibtisch. Dieser sollte **ergonomisch und höhenverstellbar** sein.

Als Faustregel gilt: Der Schreibtisch hat eine **optimale Höhe**, wenn sich die Ellenbogenspitzen bei herabhängenden Armen und aufrechtem Sitz 2 bis 3 cm unter der Tischplatte befinden und die Unterarme waagrecht auf der Schreibtischplatte liegend einen rechten Winkel zu den Oberarmen bilden.



Der Schreibtisch sollte genügend Platz für die Beine bieten, sodass man bequem sitzen und auch die Beinposition wechseln kann. Foto: home24

Tipps für Ihr Büro zu Hause

Die **ideale Schreibtischgröße** bemisst sich so:

- Im besten Fall sollte die Tischplatte **80 cm Platz** zu beiden Seiten messen.
- Da der optimale Sehabstand zum Bildschirm je nach Sehkraft zwischen 50–80 cm variiert, ist ein Schreibtisch mit einer **Tiefe von mindestens 60 cm** optimal.
- Je nach Körpergröße wird eine **Schreibtischhöhe** von 68 cm (bei einer Körpergröße von 1,65 m) oder 78 cm (bei einer Körpergröße von 1,80 m) empfohlen.

„Schreibtische, die sich neigen lassen, sind besonders empfehlenswert, da hier ein optimaler Augenabstand zum Monitor hergestellt werden kann“, rät Schneider. „Das schont besonders den Kopf- und Nackenbereich.“

Achten Sie auf eine optimale Beleuchtung

Eine gute Ausleuchtung des Arbeitsplatzes fördert die Konzentration und schont die Augen. Optimal ist natürlich **Tageslicht**, weshalb der Schreibtisch am besten seitlich zum Fenster steht. Ansonsten helfen Stehleuchten oder Schreibtischlampen.

Ein hoher Lichtkontrast zwischen Arbeitsbereich und dem Rest des Raumes strengt die Augen sehr an. Steven Schneider empfiehlt deshalb, auf eine ausreichende Grundbeleuchtung im ganzen Raum zu achten.

Ordnung halten

Unordnung lenkt ab! Ordner, Aufbewahrungsboxen und ein funktionales Schubladensystem sorgen dafür, dass alles seinen Platz hat und vor allem schnell und ohne langes Suchen griffbereit ist. Optional bieten sich auch praktische Sekretäre an, die nach getaner Arbeit einfach zugeklappt werden können und mit einem Griff das Chaos verschwin-



Grün ist eine sehr gute Bürofärbung: Sie fördert die Konzentration und wirkt stressreduzierend. Foto: home24

den lassen. Ein ordentlicher Arbeitsplatz ist zudem besser sauber zu halten.

Die richtige Arbeitsumgebung

Farben haben eine stärkere Wirkung, als man denken mag. Im Homeoffice sollten ruhige, freundliche Farben wie Weiß, Creme oder Grau dominieren. Auch Pastelltöne sind willkommen. Von knalligen Farben ist abzuraten. Sie lenken leicht ab und machen den Arbeitsplatz unruhig.

Zimmerpflanzen wirken entspannend und fördern die Konzentration. Außerdem verbessern sie das Raumklima und filtern Schadstoffe aus der Luft.

Und nicht zu vergessen: die **Raumakustik**. Sie lässt sich mit Vorhängen, Wandpaneelen oder Teppichen verbessern.

Kleine Motivatoren

„Ausgewählte Deko, wie Pflanzen, motivierende Bilder und Urlaubsandenken, verleihen dem Arbeitsbereich Persönlichkeit, lenken aber gleichzeitig nicht zu sehr vom Wesentlichen ab“, so Schneider. Und die besten Ideen kommen ja bekanntlich, wenn man nicht gerade nach ihnen sucht, sondern vielleicht mit den Gedanken beim letzten Strandurlaub ist.



Im Homeoffice hat man besonders viele Freiheiten, den Arbeitsplatz gemütlich einzurichten. Foto: home24