

8 Tipps für ein gelungenes Home Office mit Familie

1. Definiere feste Arbeits- und Familienzeiten

Schaffe dir einen möglichst festen Rahmen für deinen Alltag. Sprich: feste Zeiten um aufzustehen/ins Bett zu gehen, zu arbeiten und Zeit für die Familie (bspw. Arbeit von 6-8 Uhr, 9-13 Uhr und 14 bis 17 Uhr, in den Pausen und danach Familie).

Dadurch stellst du sicher, dass du fokussiert und achtsam in beiden Bereichen agieren kannst ("im Flow sein"). Feste Strukturen & Routinen unterstützen, dass du mental und körperlich auf die Arbeit bzw. das Familienleben eingestimmt bist und Höchstleistung bringen kannst.

Merke:

- Bei jeder Unterbrechung verlierst du den Fokus und musst dich wieder neu in das Thema einarbeiten.
- Stimme deine Arbeitszeiten im Vorfeld mit deiner Familie & den Kollegen ab und kommuniziere sie allen deutlich.
- Und: Verabschiede dich von deiner Familie, wenn du in dein "Home Office" gehst. Damit wird klar: Jetzt beginnt die Arbeit.

2. Stimme dich mental auf das Familienleben ein

Der immense Unterschied zwischen den beruflichen Themen (Strategie, Mitarbeiterführung, Kundenbindung, Digitalisierung) und familiären Themen (volle Windeln, Kindergeburtstage, (ein-)schlafen) ist eine große Herausforderung. Der Übergang von dem einen Themenbereich zum anderen ist gewaltig.

Nimm dir 2 Minuten Zeit den Übergang vom Berufs- ins Familienleben bewusst zu gestalten. Bevor du abends ins Familienleben startest, spiele den Abend gedanklich durch: Welche Themen können kommen? Wie wirst du damit umgehen? Was für ein Vater/Partner möchtest du heute Abend sein?

3. Übernimm Verantwortung in der Kommunikation

Die Verantwortung in der Kommunikation (egal, ob mit Kollegen oder in der Familie) liegt **IMMER** bei dir.

Natürlich kann es sein, dass dein Gegenüber nicht richtig zuhört und Du dadurch nicht richtig verstanden wirst.

Jedoch ist es deine Verantwortung sicherzustellen, dass das "Senden" deiner Nachricht funktioniert hat.

Wie?

Beispielsweise in dem du deinen Gegenüber bittest, das von dir Gesagte zu wiederholen, z.B. "Ich möchte sichergehen, dass ich mich verständlich ausgedrückt habe. Würdest Du bitte wiederholen/zusammenfassen was Du verstanden hast?"

4. Kommuniziere pro-aktiv

Speziell beim Arbeiten im Home Office ist es elementar in Verbindung zu bleiben und pro-aktiv zu kommunizieren. Ein Großteil der Kommunikation wird auf Chats und Email verlagert und die Gespräche auf dem Flur, in der Küche oder beim Mittagessen entfallen.

Dadurch entstehen öfters Missverständnisse, weil eine geschriebene Nachricht von Sender/Empfänger unterschiedlich beurteilt wird.

Merke:

1. Bei Unklarheiten, Irritationen oder einem schlechten Gefühl, sofort zum Hörer greifen und den Anderen anrufen (noch besser: Videokonferenz) und für Klarheit sorgen. Kein Chat-Ping-Pong!
2. Bleibe in Verbindung und telefoniere mit deinen wichtigsten Ansprechpartnern auch ohne Grund (Wie geht es dem anderen? Was sind aktuell seine Herausforderungen? Was begeistert ihn?)

5. Plane Zeit für dich ein

Der wichtigste Mensch bist du. Und daher ist auch das wichtigste Ziel, dass du gesund, energiegeladener und in gehobener Stimmung bist.

Plane täglich Zeit für dich ein. Verbringe diese Zeit mit den Aktivitäten, die deinen Akku aufladen und dich für die beruflichen und privaten Herausforderungen rüsten.

Diese Aktivitäten können sein: Sport, Meditation, Journaling, Lesen usw.

Du hast keine Zeit dafür? Dann stehe wenigstens 15 Minuten früher auf und kümmere dich in dieser Zeit bewusst um dich.

6. Unterstütze deine Familie

Arbeiten und Leben im Home Office kann schnell zu einem "Lagerkoller" und Disharmonie führen. Jedes Familienmitglied hat dabei seine eigenen Herausforderungen und Bedürfnisse.

Frage daher deine Partnerin/deinen Partner:

- Wie kann ich dich am besten unterstützen?
- Was brauchst du aktuell von mir?
- Was würde deinen Alltag leichter machen?

Die gleichen Fragen darfst du selbstverständlich auch deinen Kindern (und dir selbst) stellen.

7. Plane die Woche

Ein strukturierter Alltag bringt Klarheit und Leichtigkeit in den Alltag. Plane (bspw. jeden Sonntag) die kommende Woche gemeinsam mit deiner Partnerin/deinem Partner.

- Wochenplan fürs Essen: Was gibt es wann zu Essen?
- Einkaufen: Wer geht wann zum Einkaufen?
- Arbeit: Wer arbeitet wo und wann?
- Haushalt: Wer macht wann und was im Haushalt?

Dadurch setzt man sich nur 1x in der Woche mit diesen Themen auseinander und hat Klarheit für den Rest der Woche.

Merke: Klarheit bringt Freiheit

8. Sei achtsam

Nimmst du dein Kind wirklich wahr? Bist du während der Arbeit wirklich präsent?

Oftmals machen wir Dinge im Alltag ganz nebenbei und sind gedanklich nicht wirklich präsent. Unsere Gedanken kreisen während der Familienzeit noch um die Herausforderungen bei der Arbeit.

Die Tochter eines guten Friends hat mal zu ihm gesagt: "Wenn du hier bist, sei wenigstens auch da!" Das bringt es auf den Punkt. Bist du wirklich da?

Übung: Versuche die Momente mit deinem Kind ganz bewusst wahrzunehmen. Wenn du dich von deinem Kind verabschiedest, spüre die Umarmung, wie es riecht und wie groß/weich es ist. Wenn du deinem Kind beim Anziehen hilfst, mache das ganz bewusst. Über welchen Arm ziehst du seine Jacke zuerst? Lächelt dein Kind dich an? Was sagt es?

Das Gleiche gilt auch für die Arbeit: wenn du arbeitest, arbeitest du!

Über Jörg Kundrath

Jörg Kundrath (Jahrgang 1982) ist Papa von drei Kindern, Ehemann und arbeitet seit 2011 als Unternehmer im Home Office. Heute unterstützt er andere Unternehmer dabei, mehr Zeit, Achtsamkeit und Fokus zu haben und dadurch Familien- und Berufsleben besser in Einklang zu bringen.



Nach dem Studium arbeitete er zwei Jahre bei Amazon, bevor er 2011 sein eigenes Unternehmen KAVAJ gründete. KAVAJ wurde schnell einer der größten Händler auf Amazon (insgesamt 20+ Mio € Umsatz, 700.000+ Bestellungen) und gilt als Musterbeispiel für Markenaufbau auf Amazon. 2016 wurde KAVAJ vom Bundesfamilienministerium als eines der familienfreundlichsten Unternehmen Deutschlands ausgezeichnet.

Als Jörg 2014 zum ersten Mal Vater wurde, hat er sich die Frage gestellt, wie er die beiden Lebensbereiche Familie und Unternehmertum ideal in Einklang bringen kann.

Vor diesem Hintergrund hat er sich in den vergangenen Jahren intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, zahlreiche Seminare besucht und eine Ausbildung zum Mentalcoach absolviert.

Mit all seinen Erfahrungen und Erlebnissen hat er einen "Werkzeugkasten" für den Alltag geschaffen. Dieser ermöglicht es, langfristig in allen Lebensbereichen Erfolg zu haben, glücklich zu sein und mit Energie, Struktur und Achtsamkeit den Alltag zu meistern.

Website: www.joergkundrath.de

E-Mail: joerg@joergkundrath.de

Tel.: 0176 / 15 28 25 11