

Inhalt

	Seite
Über diese Schrift	4
1 Hintergrund: Der Trend zur mobilen Arbeit	6
2 Arbeiten von zu Hause – alles anders?	8
2.1 Nicht alles anders: Wesentliches bleibt gleich	8
2.2 Neue Herausforderungen durch die Arbeit zu Hause	8
3 Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben	10
3.1 Warum Grenzen zwischen Lebensbereichen wichtig sind	12
3.2 Welche Arten von Grenzen gibt es?	13
3.3 Grenzen im Homeoffice	14
3.4 Selbsttest Teil 1: Wie gestalte ich aktuell meine Grenze zwischen Arbeit und Privatleben?	15
3.5 Auswertung und Ergebnis Selbsttest Teil 1	18
4 Trennen oder integrieren: persönliche Präferenzen	20
4.1 Selbsttest Teil 2: Welcher Grenzziehungstyp bin ich?.....	21
4.2 Auswertung und Ergebnis Selbsttest Teil 2	24
5 Strategien zur Grenzgestaltung	30
5.1 Zeitliche Strategien: konkrete Anwendung	31
5.2 Räumliche Strategien: konkrete Anwendung	36
5.3 Kommunikative Strategien: konkrete Anwendung	39
5.4 Verhaltensbasierte Strategien: konkrete Anwendung	42
6 Grenzen nutzen und Energie durch Erholung tanken	48
6.1 Wie erholt man sich gut?.....	49
6.2 Einfach mal abschalten	52
7 Fazit & Schlusswort.....	59
Anhang 1: Literaturverzeichnis.....	62
Bildnachweis	64