

# Inhalt

	Seite
<b>Über diese Schrift .....</b>	<b>4</b>
<b>1 Hintergrund: Der Trend zur mobilen Arbeit .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Arbeiten von zu Hause – alles anders? .....</b>	<b>8</b>
2.1 Nicht alles anders: Wesentliches bleibt gleich .....	8
2.2 Neue Herausforderungen durch die Arbeit zu Hause .....	8
<b>3 Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben .....</b>	<b>10</b>
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
<b>4 Trennen oder integrieren: persönliche Präferenzen .....</b>	<b>20</b>
4.1 Selbsttest Teil 2: Welcher Grenzziehungstyp bin ich?.....	21
4.2 Auswertung und Ergebnis Selbsttest Teil 2 .....	24
<b>5 Strategien zur Grenzgestaltung .....</b>	<b>30</b>
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
<b>6 Grenzen nutzen und Energie durch Erholung tanken .....</b>	<b>48</b>
6.1 Wie erholt man sich gut?.....	49
6.2 Einfach mal abschalten .....	52
<b>7 Fazit &amp; Schlusswort.....</b>	<b>59</b>
<b>Anhang 1: Literaturverzeichnis.....</b>	<b>62</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>64</b>