

Inhaltsverzeichnis

1 Eine Handlungsanleitung für Erholung – trotz Homeoffice	1
1.1 Einleitung	2
1.2 Die App swolibia – smartWorkLife	5
1.2.1 Beschreibung der App swolibia	5
1.2.2 Wissenschaftliche Überprüfung des Nutzens	7
Literatur	8
2 Ein theoretischer Überblick zur Veränderung der Arbeitswelt	11
2.1 New Ways of Working	12
2.2 Die (verschwimmenden) Grenzen im Homeoffice	16
2.2.1 Erweiterte Erreichbarkeit und „always on“	17
2.2.2 Vermischung, Wechsel und Unterbrechung von Arbeit und Privatleben	20
2.3 Herausforderungen im Homeoffice	22
2.3.1 Individuelle Aspekte	24
2.3.2 Teamaspekte	28
Literatur	31
3 Homeoffice ist, was man daraus macht: Erholung hat mehrere Facetten und kann bewusst trainiert werden	39
3.1 Die Absicht allein genügt nicht, um Verhalten zu ändern	40
3.2 Welche Handlungsstrategien fördern meine Erholung im Homeoffice?	44
3.3 Stressbewältigung durch Abstand und Grenzziehung	46
3.3.1 Bewusste Grenzziehung zwischen Beruf und Privatleben	46
3.3.1.1 Übung 1 „Planungsfrühstück“	46
3.3.1.2 Audioübung 2: „SmartPhone – SmartBalance“	49
3.3.2 Mentales Abschalten von der Arbeit in der Freizeit	51
3.3.2.1 Übung 3 „Ritualisiertes Abschalten“	51
3.3.2.2 Übung 4 „Symbolisches Bett-Machen“	54
3.3.2.3 Videoübung 5 „Freizeit-Anker“	56
3.3.2.4 Videoübung 6 „Morgen ist auch noch ein Tag“	58

3.4 Stressbewältigung durch Aufbau psychologischer Schutzfaktoren	60
3.4.1 Aufbau von Ressourcen zum Umgang mit Stresssituationen	60
3.4.1.1 Videoübung 7 „Stärkenfokus“	62
3.4.1.2 Videoübung 8 „Guter Start in den Tag“	65
3.4.1.3 Übung 9 „Trinkpause“	67
3.4.2 Aufbau von Ressourcen zur Entspannung nach erlebtem Stress . . .	69
3.4.2.1 Übung 10 „Zeit für mich“	70
3.4.2.2 Übung 11 „Körper und Geist“	72
3.4.2.3 Übung 12 „Der Weg ist das Ziel“	74
3.4.2.4 Audioübung 13 „Abendrhythmen“	75
Literatur	77
4 New Ways of Working aus Organisationsperspektive	83
4.1 Organisationen entwickeln in Richtung New Ways of Working	84
4.2 Stimmen aus der Praxis zu New Ways of Working	89
4.3 Erfahrungsberichte zum Einstieg ins Homeoffice zu Pandemiebeginn . .	92
4.4 Die Betriebsvereinbarung und das Recht auf Nicht-Erreichbarkeit	96
4.5 Der Betriebsrat als Gestalter von New Ways of Working	101
4.6 Klare Kommunikation in unsicheren Zeiten	103
4.7 Führungskräfte als aktive Gestalter der Organisations- und Teamkultur .	108
4.8 Teams entwickeln in Richtung New Ways of Working	111
Literatur	114
5 Fazit: New Ways of Working – Wie Nutzen maximieren und Gefahren reduzieren?	121
Literatur	130