

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Eine Handlungsanleitung für Erholung – trotz Homeoffice</b>	<b>1</b>
1.1	Einleitung	2
1.2	Die App swoliba – smartWorkLife	5
1.2.1	Beschreibung der App swoliba	5
1.2.2	Wissenschaftliche Überprüfung des Nutzens	7
	Literatur	8
<b>2</b>	<b>Ein theoretischer Überblick zur Veränderung der Arbeitswelt</b>	<b>11</b>
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
<b>3</b>	<b>Homeoffice ist, was man daraus macht: Erholung hat mehrere Facetten und kann bewusst trainiert werden</b>	<b>39</b>
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	<b>New Ways of Working aus Organisationsperspektive . . . . .</b>	<b>83</b>
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	<b>Fazit: New Ways of Working – Wie Nutzen maximieren und Gefahren reduzieren? . . . . .</b>	<b>121</b>
	Literatur . . . . .	130