

# Arbeiten, ohne die eigenen vier Wände hoch zu gehen

Dr. Hannah M. Schade



LEIBNIZ-INSTITUT  
FÜR ARBEITSFORSCHUNG  
AN DER TU DORTMUND

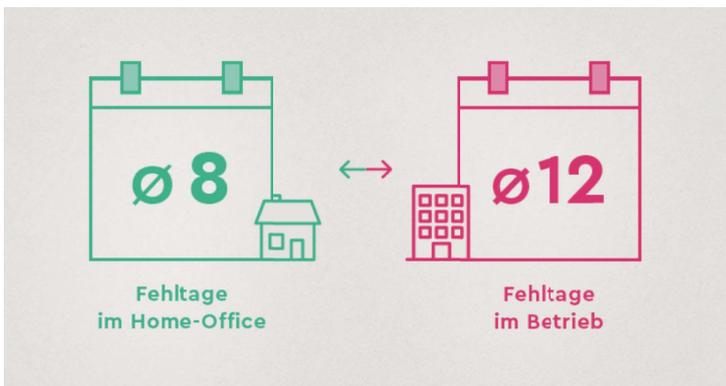
[www.ifado.de](http://www.ifado.de)

- **„Wir forschen zum Wohl & Schutz des arbeitenden Menschen“**
  - Ergonomie, Toxikologie, Psychologie, ...
  
- **Flexible Verhaltenssteuerung**
  - Selbstkontrolle
  - Anpassungsleistung
  - Soziale Unterstützung
  
- **Mein persönlicher Hintergrund**
  - B.A. Politik, Gesellschaft, Medien (HHU Düsseldorf)
    - Forschung zu Langzeitarbeitslosen, IAB
  - Forschungsmaster Sozialpsychologie (VU Amsterdam)
    - “The regulation of social behavior“
    - Selbstkontrolle, Sozialer Ausschluss, Wichtigkeit sozialer Beziehungen
  - Promotion in der Psychologie der Lebensspanne (HU Berlin)



[www.ifado.de](http://www.ifado.de)

- Derzeit 25% Prozent im Homeoffice
- Obwohl mind. 40% könnten...
- Die meisten wünschen sich, (auch) von zuhause arbeiten zu können
- Präsenzkultur als Hindernis
- Misstrauen unbegründet

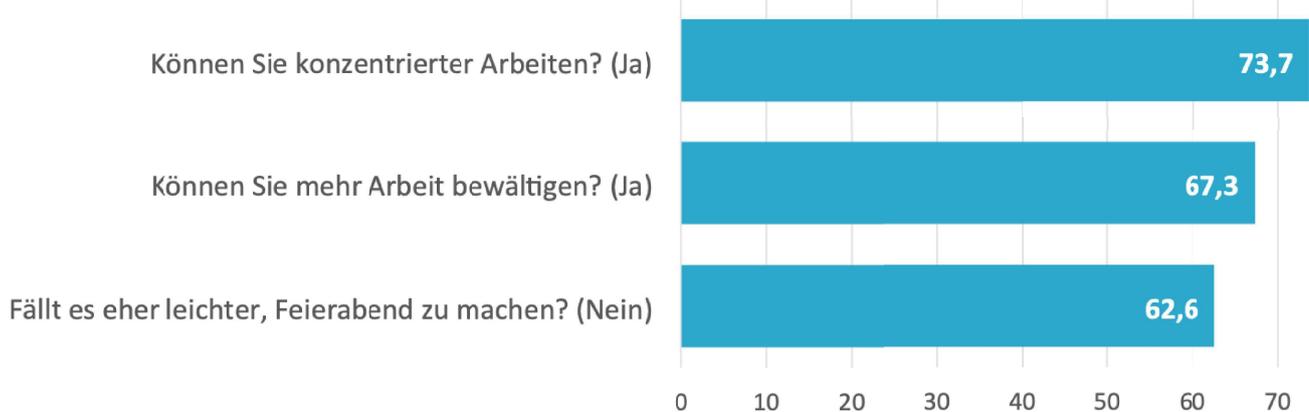


Quelle: AOK-Fehlzeitenreport 2019

# Homeoffice: Vor- und Nachteile

„Beim Arbeiten außerhalb ihres betrieblichen Arbeitsplatzes im Unternehmen...?“

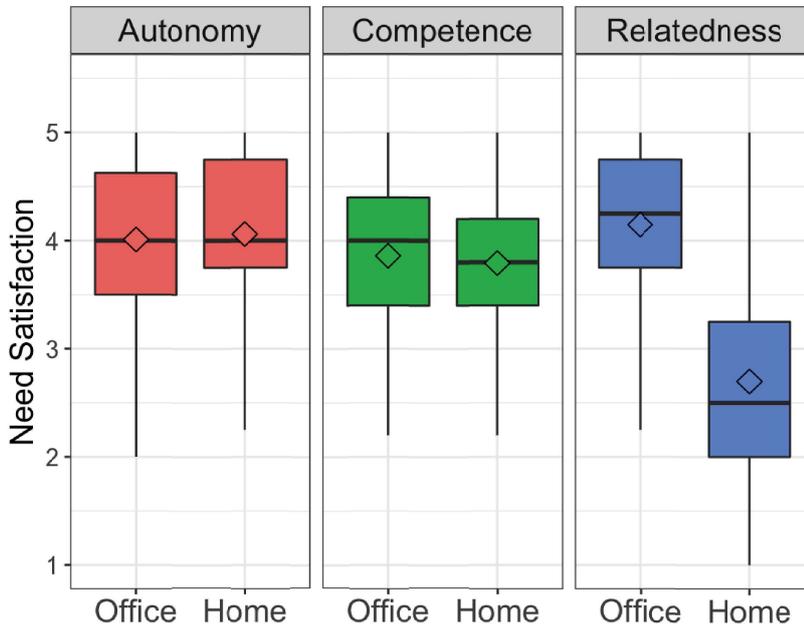
Anteil in %



Quelle: Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer (Hrsg.). Fehlzeiten-Report 2019. Digitalisierung – gesundes Arbeiten ermöglichen

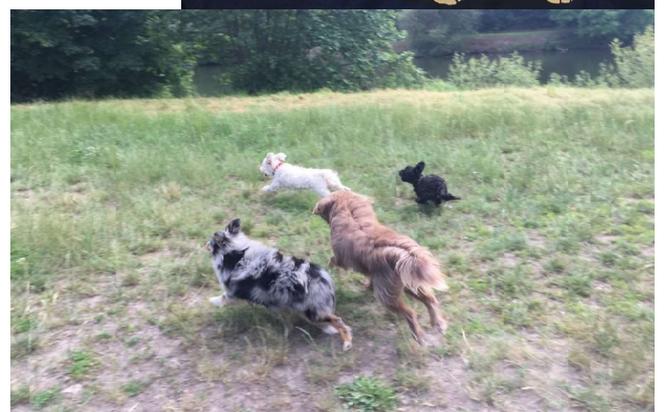
N=332 Befragte

# Selbstbestimmte Arbeit befriedigt Bedürfnis nach Autonomie, Kompetenz, Wir-Gefühl



## Was im Homeoffice besonders wichtig ist / fehlt:

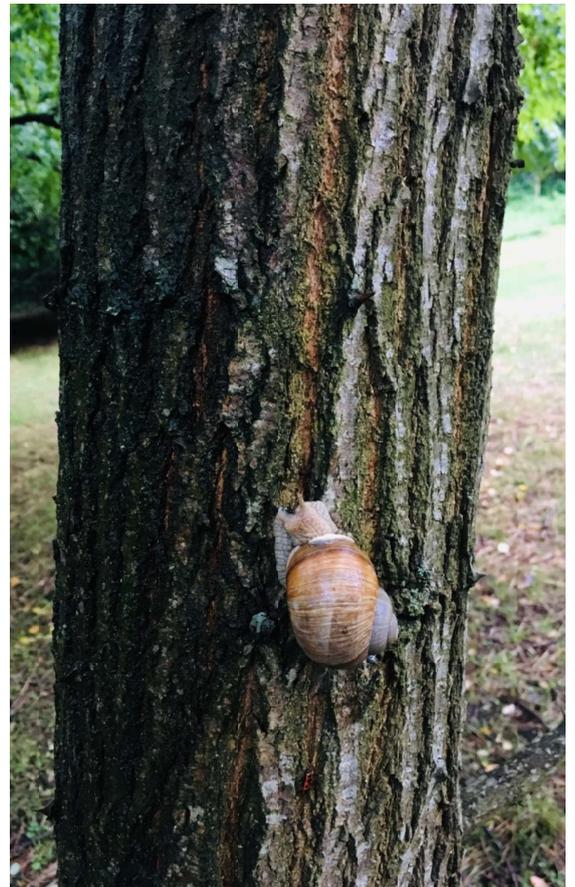
1. Struktur, Selbstführung
2. Kontrollspielräume, Führung
3. Abschalten, Erholen
4. Kontakt zu KollegInnen



- Struktur entlastet vom permanenten Zwang Entscheidungen zu treffen
- Entscheidungen sind anstrengend, Gewohnheiten ‚kosten nichts‘
- Eigene Struktur schaffen
  - Passende Routinen gestalten, konsequent umsetzen
  - Passung evaluieren: Test-Operate-Test-Exit
  - Routinenbildung unterstützen
    - Soziale ‚Kontrolle‘: Kaffeecall um 8.15
  - ‚Wenn‘ – ‚Dann‘– Regeln für Abweichungen
    - What the Hell Effekt vorbeugen



- Auch im Büro gibt es schlechte Tage!
- NICHT
  - sich Vorwürfe machen
  - am Feierabend sparen
  - unproduktiv überarbeiten
- Den nächsten Tag bestmöglich vorbereiten
  - Abschalten, Erholung, Schlaf
  - Unterstützung ‚organisieren‘
  - Work-Mindset unterstützen, z.B. durch Kleidung, ‚Gang ins Büro‘

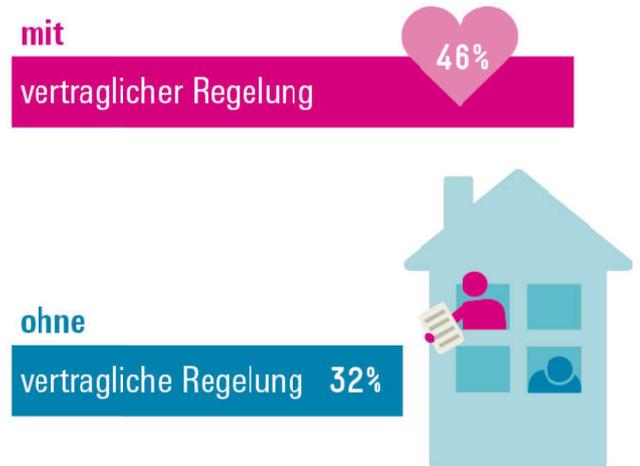


## Selbstführung unterstützen:

- Genug Spielraum
  - Kompetenzerleben ermöglichen
  - Remote Micro-Management ☹️
  - Kontrolle kommuniziert Misstrauen
  
- Genug Klarheit
  - Explizite Vereinbarungen
    - Erreichbarkeitskorridore
    - Leistungsziele
 (um digitale Omnipräsenz & Überarbeiten vorzubeugen)

## Homeoffice: Besser geregelt

Die Wahrscheinlichkeit, dass Beschäftigte ausschließlich positive Erfahrungen mit Homeoffice machen, beträgt ...

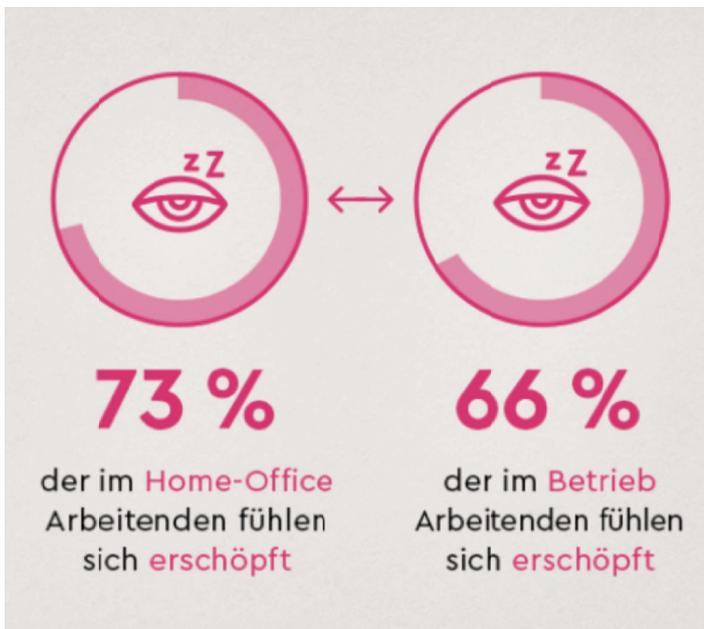


Quelle: Lott 2020 Grafik [bit.do/impuls1727](http://bit.do/impuls1727) Hans Böckler Stiftung

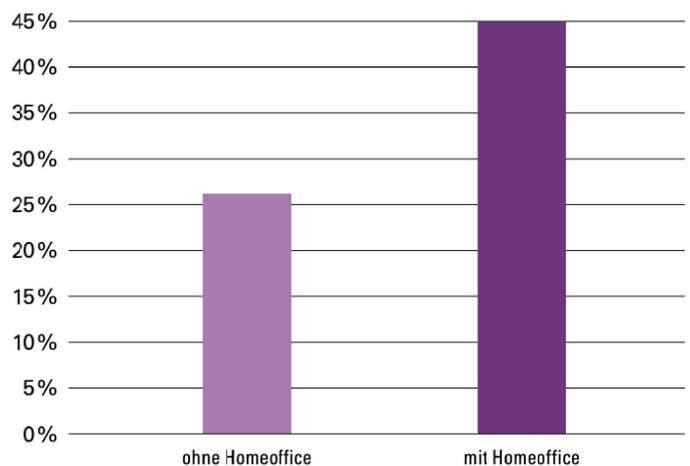
[www.ifado.de](http://www.ifado.de)

## Abschalten, Erholen

- Im Homeoffice wird länger gearbeitet (Ø 48 Minuten), **und** es ist schwieriger, abzuschalten
- Erholung besonders wichtig, Erholung besonders schwierig



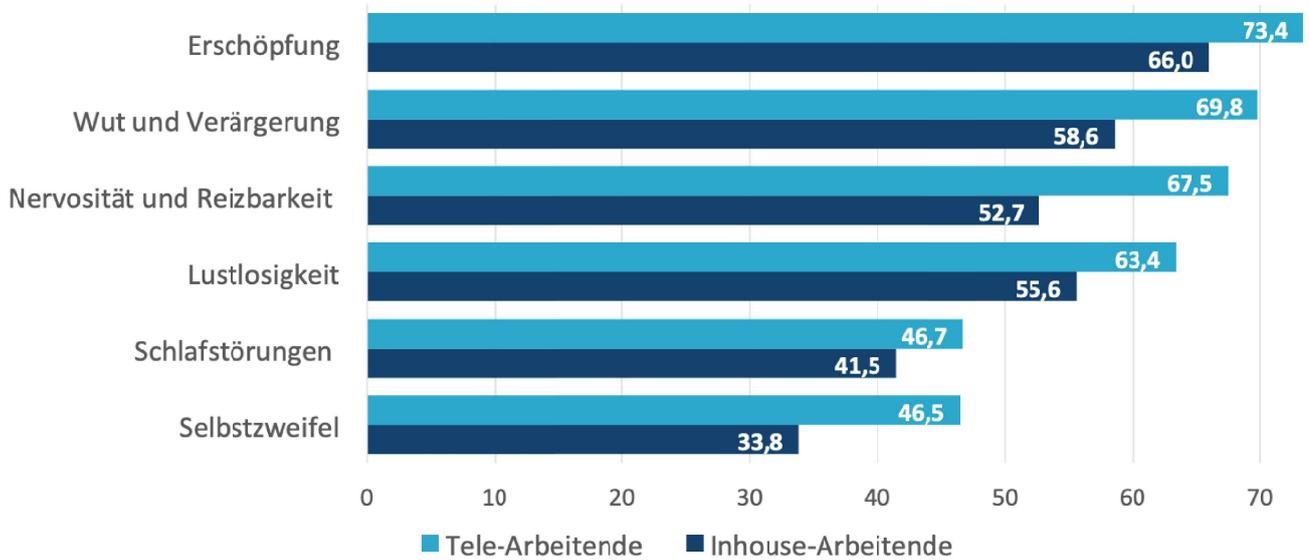
Wahrscheinlichkeit, abends von der Arbeit nicht abschalten zu können, mit und ohne Homeoffice



Quelle: Sozio-oekonomisches Panel 2012  
Anmerkung: Selbsteinschätzung der Befragten, N = 4.136

„Unter diesen Beeinträchtigungen gelitten...“

Anteil in %



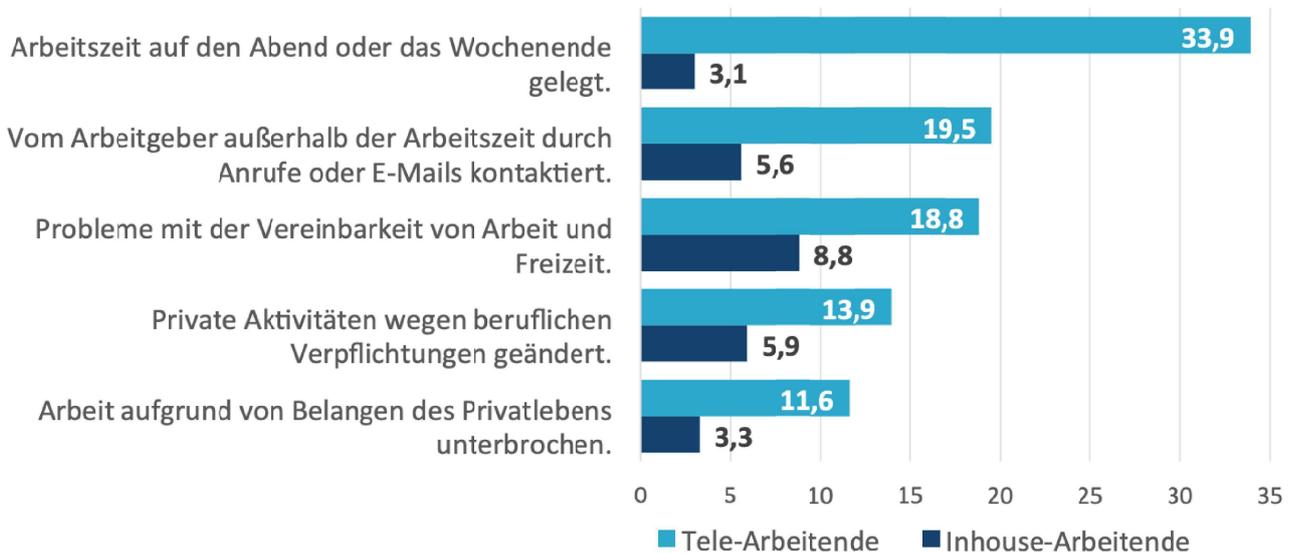
Quelle: Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer (Hrsg.). Fehlzeiten-Report 2019. Digitalisierung – gesundes Arbeiten ermöglichen

N=2.001 Befragte

## Flexibilitätsanforderungen: Vergleich Inhouse-Arbeitende zu Tele-Arbeitenden

„(Sehr) häufig in den letzten vier Wochen...“

Angaben in %



Quelle: Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer (Hrsg.). Fehlzeiten-Report 2019. Digitalisierung – gesundes Arbeiten ermöglichen

N=2.001 Befragte

## ■ Abschalten und Erholung unterstützen:

- Klaren Feierabend definieren, dann unerreichbar sein
- Niemals „nur noch kurz die Arbeitsmails checken“!
- Mit Ritualen den Feierabend einläuten
  - Spaziergang, Sport, Tagebuch, Meditation, ....
  - Geschafftes würdigen, „Feier-Abend“



## ■ Teufelskreis verhindern:

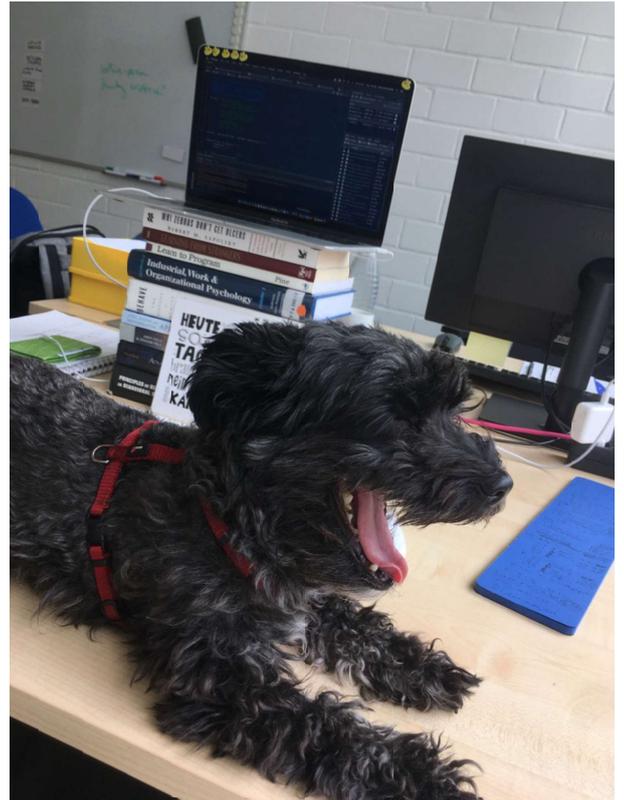
“Zu wenig geschafft“ ▶ Länger arbeiten ▶ Kein Abschalten  
▶ Schlechterer Schlaf ▶ Erschöpft & Unkonzentriert am Folgetag

## ■ Wer morgen wieder ein guter Arbeitnehmer sein will, muss heute Abend an sich denken!



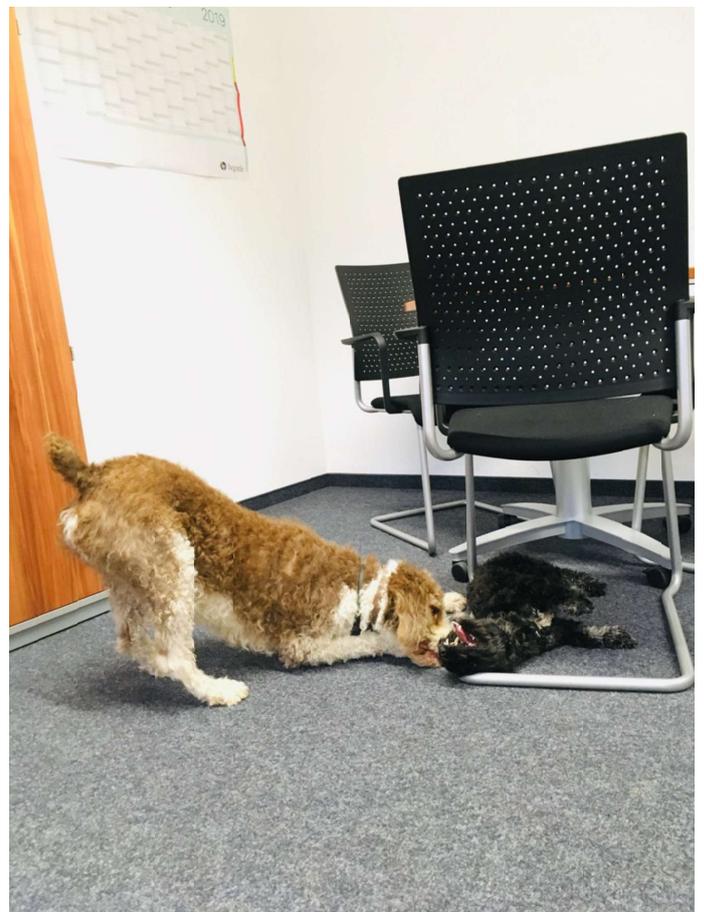
## ■ Pausen

- Regelmäßig, öfter als man denkt
- Besonders am Nachmittag
  
- Wirklich erholsam gestalten
  - Natur
  - Bewegung
  - Gemeinschaft
  - Power Nap von 20 Minuten
  - .....
  
- Augen vom Bildschirm entlasten, in die Ferne schauen, blinzeln

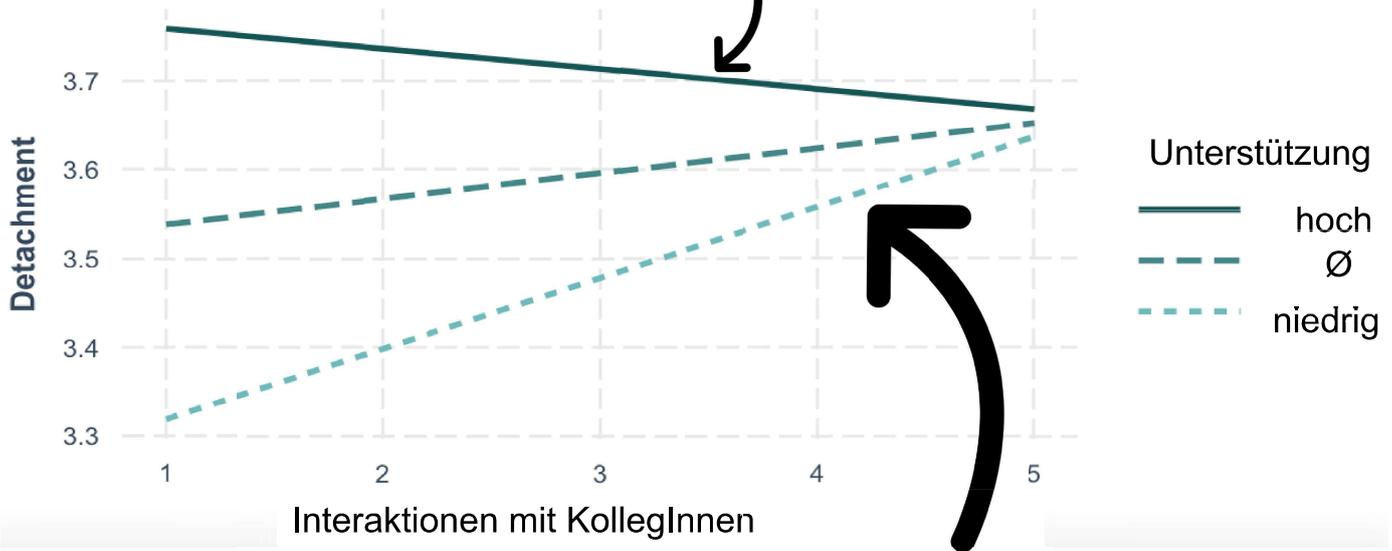


# Kontakt zu Kollegen

- Social Baseline Theory: es ist nicht normal, alleine zu sein
  - Unterstützende KollegInnen erleichtern das Abschalten im Feierabend
  - Helfen und Geholfen-Bekommen stiftet Verbundenheit
  
- Soziale Unterstützung nähren:
  - Nahbarkeit demonstrieren
  - Selber um Hilfe bitten
  
- Qualität vor Quantität
  - Smalltalk mit KollegInnen wird vermisst, aber nicht entscheidend für Arbeitszufriedenheit

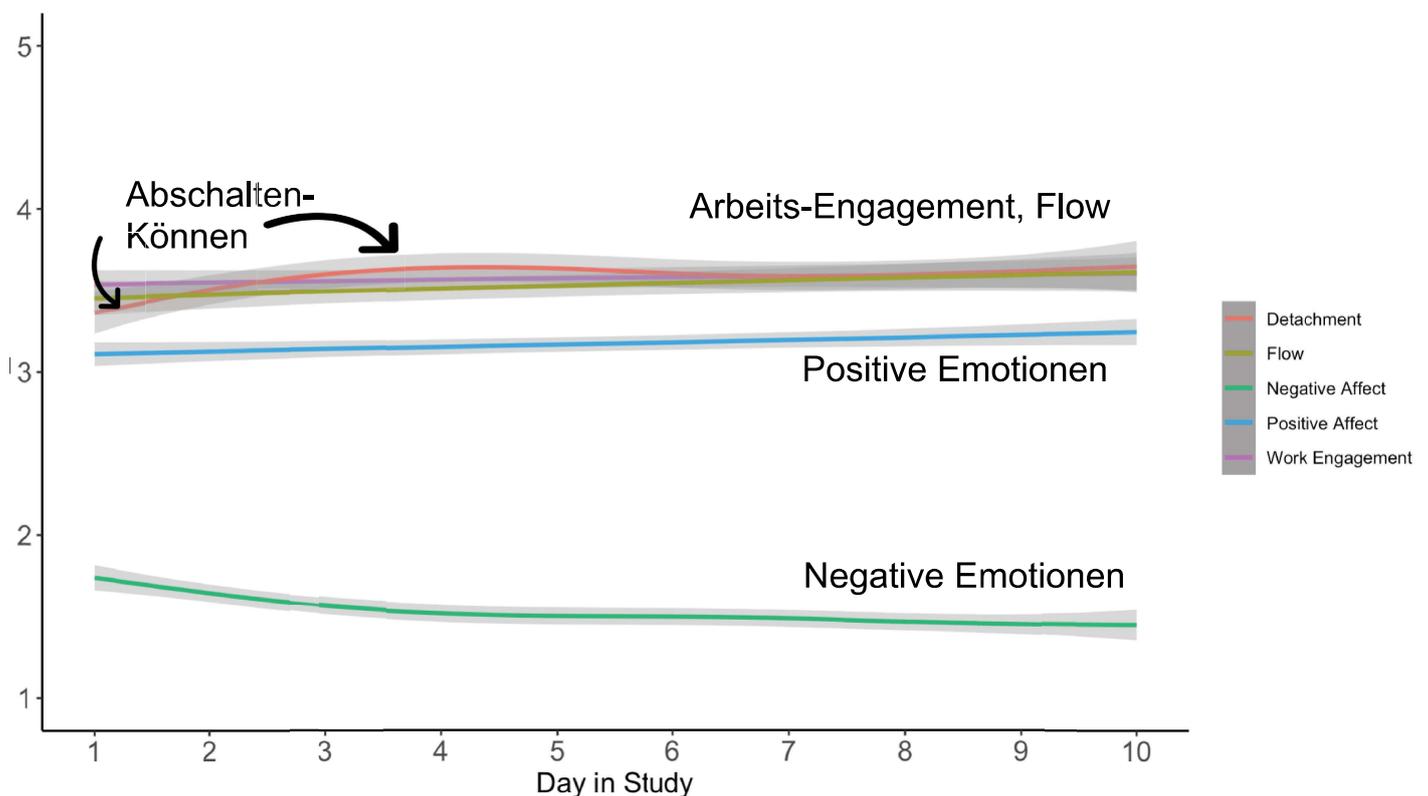


Abschalten fällt leichter, wenn man unterstützende KollegInnen hat



Quantität kann Qualität abfedern: viel Kontakt mit wenig unterstützenden KollegInnen hilft auch

■ Im Gros herrscht Zufriedenheit im Homeoffice



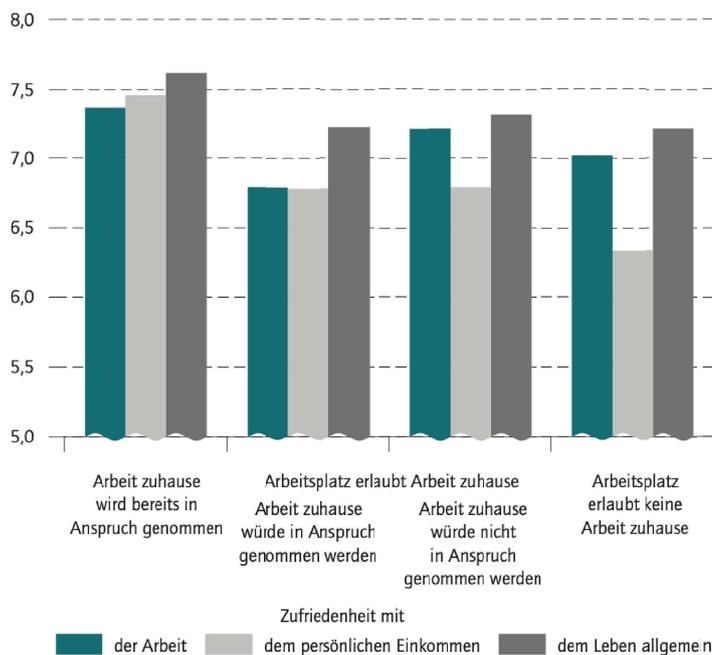
- IfADo-Expertise & Interviewpartner:
  - <https://www.ifado.de/presse-und-oeffentlichkeitsarbeit/experten-ueberblick-arbeitsforschung/?part=Experten%20aus%20der%20Arbeitsforschung>
  
- Ergonomischen Arbeitsplatz selbst erstellen:
  - <http://ergonomic-vision.ifado.de/beratungstool/>

- Studien zur Homeoffice-Gesundheit:
  - <http://wido.de/publikationen-produkte/buchreihen/fehlzeiten-report/2019/>
  - <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/sonderanalyse-2295276.html/>
  - [https://www.fit.fraunhofer.de/de/presse/20-05-07\\_fraunhofer-umfrage-homeoffice-erste-ergebnisse.html](https://www.fit.fraunhofer.de/de/presse/20-05-07_fraunhofer-umfrage-homeoffice-erste-ergebnisse.html)
  - <https://www.boeckler.de/de/boeckler-impuls-homeoffice-besser-klar-geregelt-27643.htm>



## Arbeitnehmer<sup>1</sup> mit und ohne Arbeit zu Hause und ihre Zufriedenheit 2014

— Mittelwert (Skala von 0 = ganz unzufrieden bis 10 = ganz zufrieden)



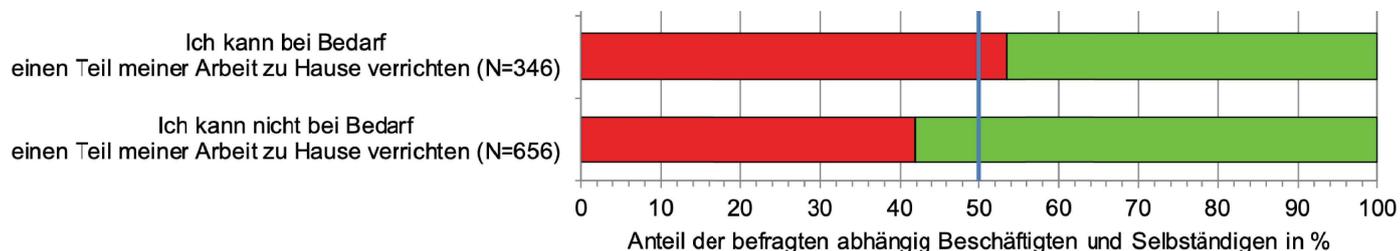
<sup>1</sup> Ohne Auszubildende, Personen in arbeitsmarktpolitischen Beschäftigungsmaßnahmen, Personen in Behindertenwerkstätten, Teilnehmer an einem freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr und Personen in Altersteilzeit ohne geleistete Arbeitszeit.

Quellen: Das sozio-ökonomische Panel (v31); Berechnungen des DIW Berlin.

© DIW Berlin 2016

Heimarbeiter sind im Schnitt zufriedener als andere Arbeitnehmer.

[www.ifado.de](http://www.ifado.de)

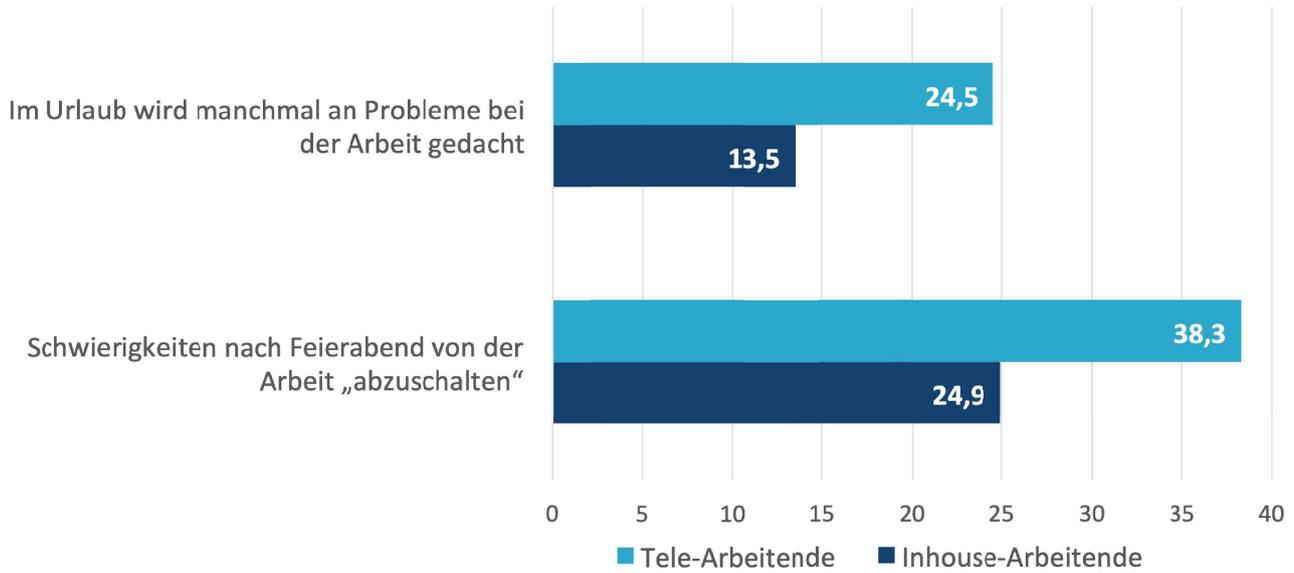


■ "Gedanken an die Arbeit": Erholungshemmnis: ja    ■ "Gedanken an die Arbeit": Erholungshemmnis: nein

Quelle: Erholungsbefragung 2012, LIA.nrw

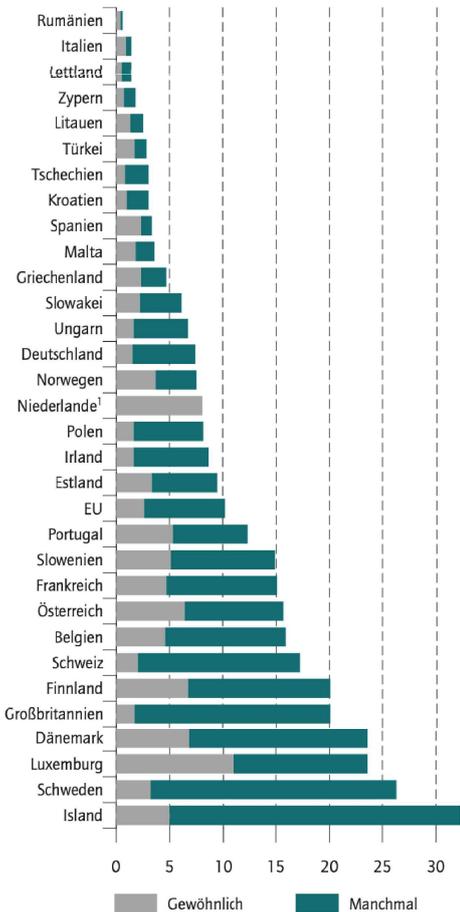
„Trifft überwiegend/eher zu“

Anteil in %



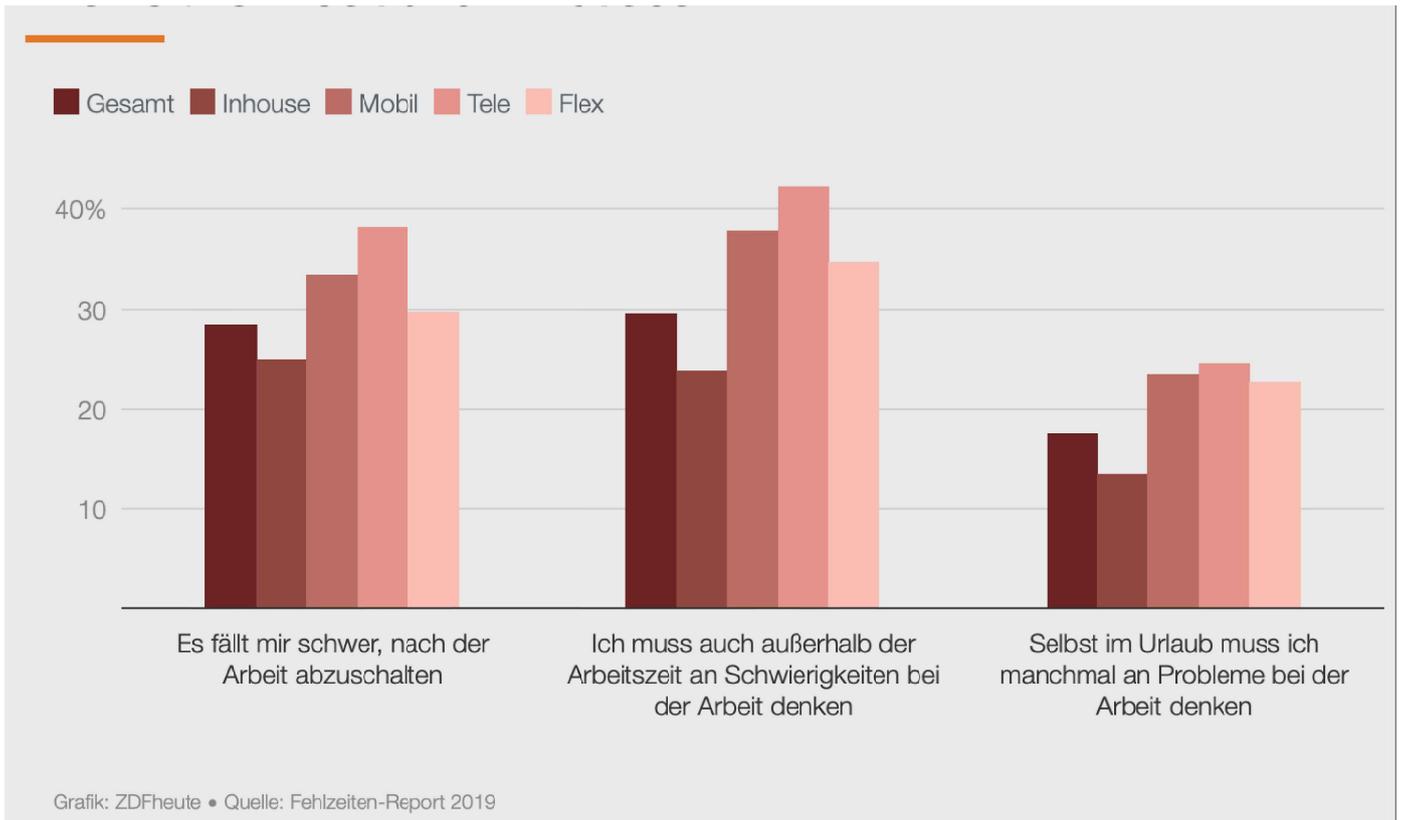
Quelle: Badura, Ducki, Schröder, Klose, Meyer (Hrsg.). Fehlzeiten-Report 2019. Digitalisierung – gesundes Arbeiten ermöglichen

N=2.001 Befragte



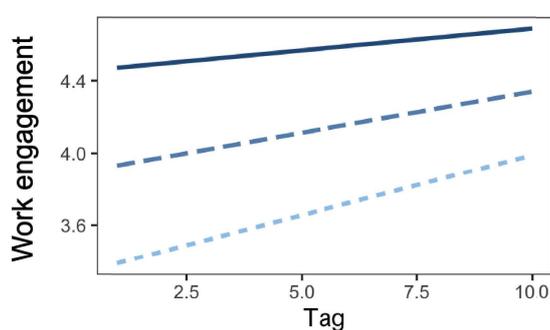
<sup>1</sup> Keine Angaben über den Anteil derjenigen Arbeitnehmer verfügbar, die „manchmal“ zu Hause arbeiten.

Quelle: Eurostat (Labour Force Survey).



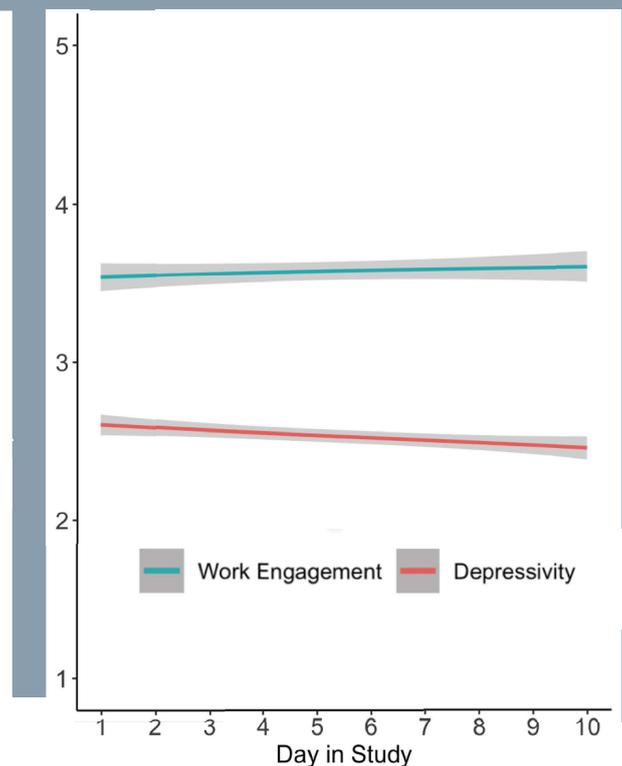
## How did productivity & well-being unfold in a week of working from home?

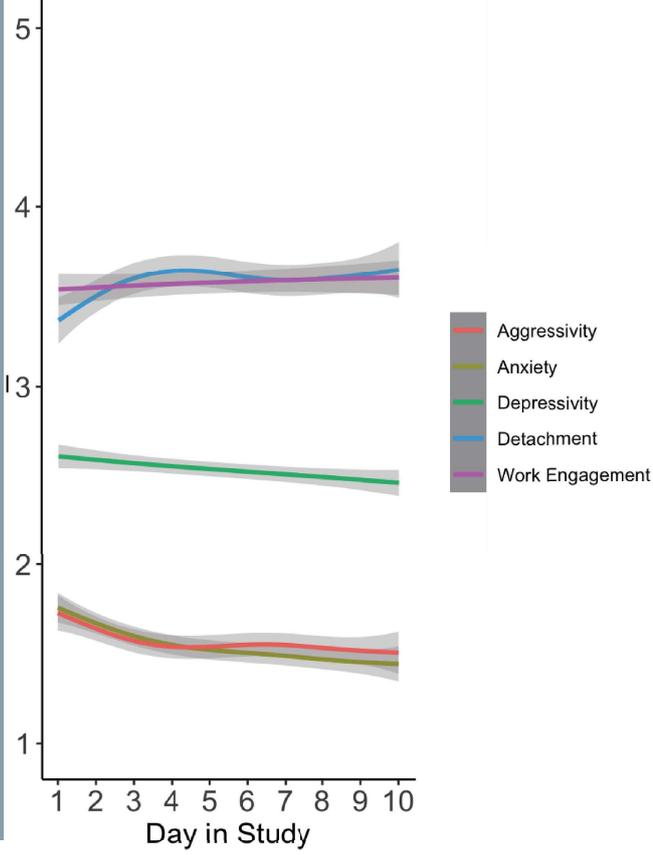
<i>Predictors</i>	<b>Work Engagement</b>	<b>Depressivity</b>
	<i>Estimates</i>	<i>Estimates</i>
Intercept	3.87 ***	2.63 ***
Linear Trend	0.05 ***	-0.02 ***
Autonomy	0.08	-0.01
Relatedness	0.11	-0.03
Competence	0.40 ***	-0.22 ***



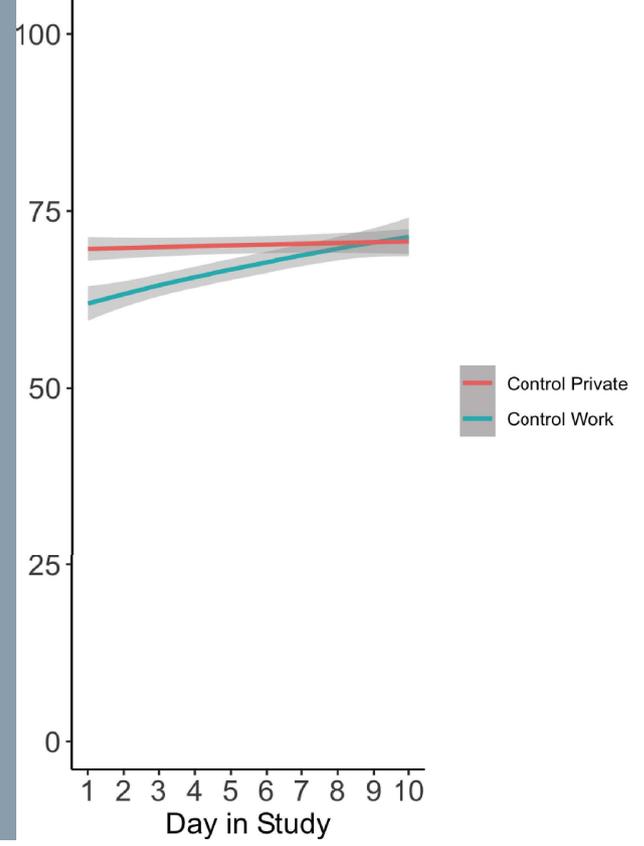
Competence

- + 1 SD
- - - Mean
- - - - 1 SD





Ardeystrasse 67, 44139 Dortmund, Germany



[www.ifado.de](http://www.ifado.de)