

Tipps von der Expertin fürs Home-Office

Zeitmanagement-Expertin Sabine Wöhrstein erklärt, wie wir zu Hause effektiver arbeiten



Foto: Susanne Hauber

VON UNSERER MITARBEITERIN
 TIANA ZORIC

Weinstadt. „Wie die Jungfrau zum Kind“, beschreibt Sabine Wöhrstein ihren Weg zur Expertin für Zeit- und Büromanagement. Als sie vor zehn Jahren Kreativ-Workshops für Kinder an der VHS gab, wurde die gelernte Europasekretärin gefragt, ob sie nicht auch Office-Management-Kurse geben könnte. Und das tat sie. Mittlerweile hat sich die 52-Jährige ein zweites Standbein in diesem Bereich aufgebaut und arbeitet selbst zu 50 Prozent aus dem Home-Office.

Tipps 1: Arbeitsbereich sauber halten und Technik überprüfen

Ob im eigenen Büro oder am Küchentisch: Wer produktiv im Home-Office arbeiten will, sollte seinen Arbeitsbereich sauber halten. „Der Arbeitsbereich sollte weiterhin den Charakter einer Arbeitsstätte haben“, erklärt Sabine Wöhrstein. Dafür sei es wichtig, alle Dinge, die nicht zum Arbeiten gebraucht werden, vom Tisch zu entfernen. Wer Kinder im Home-Schooling betreut, kann am Esstisch einen großen Arbeitsbereich einrichten: „Räumen Sie den Tisch am Morgen frei und arbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Kindern.“ Auch die technische Ausstattung wie eine gute Internetverbindung und ein funktionierendes Notebook seien essenziell. „Die Motivation sinkt, wenn man ständig auf technische Probleme stößt“, so die Expertin.

Tipps 2: Smartphone aus dem Sichtbereich

„Man sollte mit einer Analyse anfangen und überlegen, ob man eher fokussiert arbeitet oder impulsiv gesteuert“, erklärt die Weinstädterin. Fokussierte Menschen hätten weniger Probleme beim Arbeiten im Home-Office, da sie sich auf die Aufgabe gut konzentrieren und nur wenig abgelenkt werden können. Wer sich nicht sicher ist, kann einen kleinen Selbsttest machen: „Legen Sie das Handy mit dem Bildschirm nach oben, während Sie arbeiten. Wenn Sie sich viel durch die Mitteilungen ablenken lassen und sich nicht weiter auf Ihre Aufgabe konzen-

trieren können, spricht das für eine niedrige Reizschwelle.“ Das sei jedoch für die meisten Menschen schwierig. Deshalb rät die Expertin, das Handy während der Arbeitszeit in einen anderen Raum zu legen. Für diejenigen, die ihren Kalender im Handy führen, hat sie einen weiteren Tipp: „Synchronisieren Sie das Handy mit dem Computer, dann können Sie auch von dort aus auf ihren Kalender zugreifen.“

Tipps 3: Routinen beibehalten

„Duschen, rasieren oder sich schminken, frühstücken, Zähne putzen und sich anziehen sind essenzielle Dinge in unserer Morgenroutine“, erklärt die Expertin. Wer das Gefühl der „normalen Arbeitszeit“ beibehalten will, sollte auch im Home-Office die eigene morgendliche Routine beibehalten. Um sich mental auf die Arbeit vorzubereiten, sei es wichtig, sich zu verhalten, als würde man tatsächlich ins Büro fahren.

Auch bei der Wahl der Kleidung sollte statt zur Jogginghose zur normalen Arbeitskleidung gegriffen werden. „Man fühlt sich gleich ganz anders und trennt direkt das Berufliche vom Privaten“, so die Weinstädterin.

Tipps 4: Tages- und Wochenpläne aufstellen

Um am Ende des Tages zu wissen, was man den Tag über tatsächlich bewerkstelligt hat, sei laut Sabine Wöhrstein ein strukturierter Tages- und Wochenplan wichtig. Hierbei sollen feste Zeitfenster helfen, den Fokus auf die Aufgabe zu stärken. „Nehmen Sie sich feste Zeitfenster für eine Aufgabe und überlegen Sie: „Wann fange ich an? Wie lang brauche ich dafür? Und wann endet sie?““, erklärt die Expertin. Der Alltag sollte gerade im Home-Office möglichst selbst gesteuert werden, um die Motivation zu steigern. Doch auch Unterbrechungen seien kein Weltuntergang, meint die Wein-

städterin. Dennoch rät sie, sich nicht zu viel vorzunehmen: „Konzentrieren Sie sich bei ihrer Planung auf das Wesentliche und planen Sie nicht alles unnötig zu.“ Anspruchsvolle und unliebsame Aufgaben sollten gleich zu Beginn des Tages erledigt werden, um die Motivation zu steigern. Sinnvoll sei es zudem, die anstehenden Aufgaben zu priorisieren und gegebenenfalls zu delegieren, erklärt die Expertin. Auch feste Pausenzeiten, wie die Mittagspause, sollten Bestandteil der Planung sein: „Gehen Sie für diese Zeit in einen anderen Raum und kochen Sie etwas. Aber arbeiten Sie nicht während der Mahlzeiten.“

Besonders bei Eltern, deren Kinder gleichzeitig im Home-Schooling sind, seien Absprachen unabdingbar, so Wöhrstein. Wenn beide Partner von zu Hause arbeiten, seien Spielregeln, die für beide gelten, der Schlüssel zum funktionierenden Home-Office: „Sagen Sie zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin genau, wann Sie beispielsweise ein wichtiges Telefonat haben und wann dieses endet.“ In dieser Zeit soll der Partner die Betreuung der Kinder übernehmen.

Eltern, die sich allein um die Betreuung schulpflichtiger Kinder kümmern, rät Sabine Wöhrstein, gemeinsame Zeitpläne aufzustellen. Dies gebe sowohl dem Nachwuchs als auch sich selbst die notwendige Routine. Wenn auf dem Tagesplan ein wichtiger Termin anstehe, solle dies gezielt kommuniziert werden: „Auch hier ist es wichtig, klar zu sagen, wann ein wichtiger Termin ansteht. Am besten lässt sich das mit einer Art Belohnungssystem kombinieren.“ So sei es hilfreich, eine gemeinsame Aktivität, wie Fahrradfahren, direkt im Anschluss an den Termin zu planen und anzukündigen. Doch hier komme es auf die Verlässlichkeit des Elternteils an. „Das Versprechen muss eingehalten werden, sonst geht der Schuss nach hinten los“, warnt die Expertin. Generell sei es wichtig für Eltern, nicht zu streng mit sich selbst zu sein. „Wichtig ist die mentale Haltung. Lassen Sie los, wenn es mal nicht so perfekt funktioniert wie zu normalen Arbeitszeiten“, rät sie.

Für alle gelte es jedoch, Termine mit sich selbst einzuplanen. Wer lange nicht mehr gelesen hat oder gerne wieder joggen gehen würde, sollte diese Zeit auch bei der Planung berücksichtigen und ernst nehmen, rät die Expertin: „Termine mit Freunden und Bekannten sagt man auch nicht ab. Aber warum die mit uns selbst?“



Ein sauberer Arbeitsplatz ist auch zu Hause wichtig.

Brennende Scheune und Ölfilm im Wasser

Feuerwehr Weinstadt hat am Samstag sehr viel zu tun

Weinstadt. Mehrere Einsätze haben die Feuerwehr Weinstadt am Wochenende auf Trab gehalten.

Unbekannte haben sich am Samstagmorgen gegen 5 Uhr in der Verlängerung der Traubenstraße/Neuffenstraße in die Weinberge Zutritt zu einer Scheune verschafft. Dort beschädigten sie eine im Obergeschoss befindliche Türe und warfen mehrere Reifen nach unten. Sowohl die Reifen als auch zwei Benzinkanister wurden in der Folge vor die Scheune gebracht und angezündet. Das Feuer griff auf die Scheune über. Der Brand konnte durch die Freiwillige Feuerwehr Weinstadt gelöscht werden, die mit insgesamt vier Fahrzeugen vor Ort war. Der Sachschaden kann bislang noch nicht beziffert werden.

Ebenfalls am Samstagnachmittag musste die Feuerwehr Weinstadt wegen einer Brandmeldeanlage im Beutelsbacher Industriegebiet ausrücken. Vor Ort angekommen stellte sich bei der Erkundung heraus, dass durch das Öffnen eines Härteofens die Brandmeldeanlage ausgelöst hatte. Nach einer gründlichen Erkundung war der Einsatz für die Feuerwehr wieder beendet. Nach der Rückkehr vom vorherigen Einsatz in der Daimlerstraße kümmerte sich die Feuerwehr noch um eine Ölspur im Kreuzungsbereich der Stuttgarter Straße.

Danach stand noch ein Einsatz in Großheppach an. Passanten hatten Verunreinigungen, ähnlich einem Ölfilm, auf der Rems gemeldet. Die Schleier traten unregelmäßig an verschiedenen Stellen auf. Eine Ursache konnte von der Feuerwehr zunächst nicht festgestellt werden: Wasserproben ergaben keine Hinweise auf Schadstoffe. Erst nach Rücksprache mit der unteren Wasserbehörde kam heraus, dass es sich wohl um Gerbsäure handelt. Diese entsteht etwa bei der Zersetzung von Laub und wird nun durch den starken Regen vermehrt in Bäche, Flüsse und Seen getragen. Gefahren für die Umwelt bestanden demnach nicht.

Kompakt

Jugendgemeinderat: Sitzung vor Online-Wahl

Weinstadt. Der Jugendgemeinderat der Stadt Weinstadt hat am Montag, 8. Februar, seine letzte Sitzung vor der Online-Wahl vom 15. bis 25. März. Beginn ist 18 Uhr in der Steinscheuer. Es geht unter anderem um Müllvermeidung, Verkehrssicherheit für Jugendliche und die Gestaltung des Schulgeländes am Bildungszentrum. Im Jugendgemeinderat der Stadt Weinstadt sind 13 Sitze zu vergeben. Um einen dieser Sitze können sich interessierte junge Menschen bis zum 18. Februar 2021, 12 Uhr, beim Stadtjugendreferat bewerben und ihre Kandidatur erklären.

Nachbarschaftshilfe „Strümpfelbach hilft“

Weinstadt-Strümpfelbach. Wer jetzt in der Coronazeit Unterstützung braucht, kann sich an die Nachbarschaftshilfe „Strümpfelbach hilft“ wenden – auch beim Reservieren eines Impftermins. Kontakt: A. Jähne, 0 71 51/1 69 36 00, E. Heubach, 60 37 14, S. Würtele 66 02 17, M. Knauss, 61 02 32, Pfarramt Strümpfelbach 6 20 17.

Wir gratulieren

Waiblingen: Waltraud Solmierzik zum 90. Geburtstag.
Kernen-Rommelshausen: Hariolf Reitmaier zum 70. Geburtstag.
Weinstadt-Endersbach: Rainer Bliesener zum 70. Geburtstag.
Schwaikheim: Lucrezia Cicciu zum 70. Geburtstag.

Was · Wann · Wo

Aufgrund der aktuellen Situation:
Alle Angaben ohne Gewähr!

Jugendtreffs

Weinstadt-Beutelsbach:
 - Haus der Jugendarbeit: 15 Uhr kleine Schrift-

steller - schreibt die Geschichte fertig. Wir beginnen, ihr schreibt weiter. Schickt eure Ergebnisse ein, Zoom-Link unter Instagram: hdja_Weinstadt oder www.facebook.com/ HdJa.Weinstadt.

Büchereien

Weinstadt-Beutelsbach:

- Abholung von Medien zu verschiedenen Terminen nach vorheriger Bestellung.

Gastronomie und Freizeiteinrichtungen

bleiben voraussichtlich bis 14. Februar geschlossen.

Nachtdienst-Apotheke

Winnenden:
 - Apotheke am Rathaus, Torstraße 9, ☎ 0 71 95/ 6 09 86.

Waiblingen-Bittenfeld:
 - Apotheke Friedrich, Schillerstraße 58, ☎ 0 71 46/ 87 30 00.

Abwechslungsreich Mittag essen

Angebote zur Abholung vom 8. bis 12. Februar 2021

S'burgstüble im TV-Heim Stetten
 Am Sportplatz 4 · 71394 Kernen-Stetten · Tel. 07151/44416

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Selbstgem. Wild-Teigtaschen in Butter geschwenkt, dazu gem. Salat € 7,90	Ruhetag	Bekri Meze Schweinegulasch m. Weißwein, Zwiebel, Paprika mit Spätzle u. Salat € 7,90	Saltimbocca m. Salbei, ger. Schinken dazu Ofengemüse u. Blattsalat € 7,90	Filet vom Seehecht mit Kartoffel-Brokkoli Gratin und Blattsalat € 7,90

Guten Appetit!