

# Aufgeschnappt, nachgedacht, auf den Punkt gebracht:

## Homeoffice Das Unwort der Zeit?

*Zeitmanagement im Homeoffice.  
Keine Unart. Machbar!*

Müssten wir Worte sammeln, die die letzten Arbeitsmonate beschreiben, wäre das Wort HOMEOFFICE ganz vorne mit dabei. Viele lieben es, viele hassen es. Homeoffice wurde zu einem Fixum in unserer Arbeitswelt und beschleunigte von heute auf morgen, was schon immer im Rahmen der Digitalisierung angesprochen wurde: Dass Teams unabhängig von Standorten ihre Arbeit erledigen.

Ich beschäftige mich heute nicht mit den technischen Rahmenbedingungen, die geschaffen werden müssen. Ich beleuchte die Herausforderungen an das eigene Zeitmanagement, wenn man an einem Arbeitsplatz, sich nicht wie bisher gewohnt am Firmensitz befindet, Leistung erbringt bzw. erbringen soll.

Viele Menschen blühen im Homeoffice auf, viele stellen sich schwer auf die neue Situation ein, denn die Nähe zum privaten Bereich lenkt sehr leicht ab. In meinen Zeitmanagement-Seminaren begleite ich Menschen in der Optimierung, aber hier möchte ich in aller Kürze einen Tipp geben, der leicht umsetzbar und auch von meinem Team oft genutzt wird, um sich auf die Arbeit fokussieren zu können:

Planen Sie am Beginn Ihres Arbeitstages einige Minuten ein, um die an diesem Tag zu erledigenden Aufgaben zu betrachten, die Prioritäten zu setzen und das wichtigste Tagesziel zu definieren. Je nach Dauer des Arbeitstages stellen Sie sich in regelmäßigen Abständen – wie zum Beispiel stündlich – eine Erinnerung am Smartphone ein und halten für eine Zeitspanne von 60 Sekunden inne, um die Leistung der vergangenen Zeitspanne zu betrachten und zu reflektieren: Was habe ich geschafft? Was kann ich verbessern? Wo tappe ich leicht in unproduktives Musterverhalten? Bei 8 Stunden Arbeitszeit kalkulieren Sie ca. 8 Minuten dafür ein. Ist die Arbeitszeit für den Tag beendet, lassen Sie den Tag in aller Kürze – nicht mehr als 5 Minuten – Revue passieren. Hier geben Sie sich selbst wieder Antworten auf die Fragen, was sie umgesetzt haben, was Sie verbessern können und was Sie für den nächsten Tag mitnehmen. Und täglich grüßt das Murmeltier. Wiederholung ist ein\*e gute\*r Lehrmeister\*in!

**Conclusio:** Egal ob 10, 15 oder 18 Minuten – das ist nicht der wesentlichste Erfolgsfaktor. Verinnerlichen Sie den Ablauf und schon bald werden Sie sehen, dass es wie von selbst passiert. Priorität hat die gewünschte Fokussierung, die schließlich den Output Ihres Tuns zeigt. Trennen Sie strikt privat von beruflich!

*Ihre  
Helga Steiner*

\*von Peter Bregmann

## Die 18-Minuten-Regel\*

