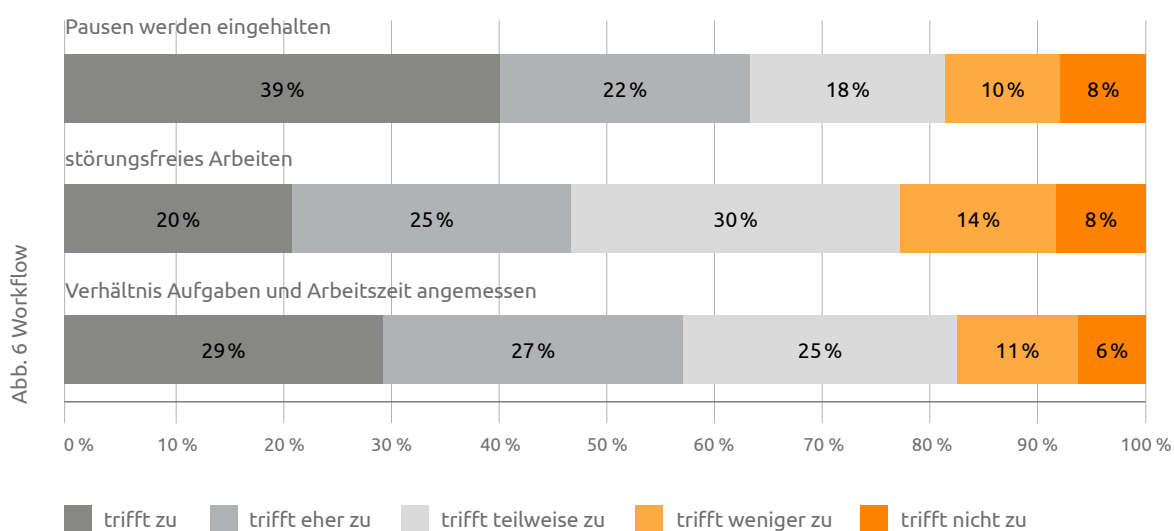


### Grafik des Monats Juni 2024



Laut Zahlen des Statistischen Bundesamts arbeiteten im Jahr 2022 fast ein Viertel (24,2 %) aller Erwerbstätigen zumindest gelegentlich im Homeoffice. Das Arbeiten im Homeoffice kann je nach persönlicher Situation eine Vielzahl an Vorteilen, aber auch Herausforderungen mit sich bringen. Das kann die Räumlichkeiten betreffen – ist ein separates Arbeitszimmer vorhanden oder muss man am Küchentisch arbeiten? Wie ist die familiäre bzw. die Wohnsituation? Kann im Homeoffice in Ruhe gearbeitet werden oder gibt es Störungen durch Mitbewohner/-innen? Und wie steht es um die persönliche Arbeitsweise und Strukturiertheit? Gelingt es mir gut, meinen Arbeitstag zu organisieren und z.B. auf erholsame Pausen zu achten?



In unserem Jahresbericht 2023 – Befragungen von Mitarbeitenden zeigt sich, dass u.a. im Themenbereich „Workflow“ noch Verbesserungspotential besteht. Von insgesamt 7.585 Befragten aus 50 unterschiedlichen Unternehmen in mehr als 8 verschiedenen Branchen hat fast ein Fünftel der Befragten (18%) angegeben, dass sie ihre Pausen nicht oder eher nicht einhalten. Noch mehr Befragte, nämlich 22%, geben an, dass ein störungsfreies Arbeiten nicht möglich ist. Und 17% der Beschäftigten sagen, dass das Verhältnis zwischen ihren Aufgaben und der Arbeitszeit nicht angemessen ist. Daraus ergeben sich mehrere Fragen: Warum gelingt es nicht, Pausen einzuhalten oder störungsfrei zu arbeiten? Was sind Gründe für ein Missverhältnis zwischen Aufgabenvolumen und Arbeitszeit? Zum einen können organisationale Strukturen und Abläufe eine erholsame Pausengestaltung und konzentriertes Arbeiten verhindern. Zum anderen müssen Beschäftigte vielleicht zu viele Aufgaben übernehmen und können ihre Überlastung nicht offen kommunizieren. Eventuell agieren manche Führungskräfte als schlechtes Vorbild für ihre Mitarbeitenden. Ursachen können jedoch auch im Verhalten der Beschäftigten liegen, hier geht es insbesondere um (Selbst-)Disziplin und Strukturiertheit.

Die Ergebnisse unserer Mitarbeitendenbefragungen berücksichtigen nicht nur Homeoffice-Beschäftigte. Aber auch für diese sind die Themen Pausen und störungsfreies Arbeiten sowie ein gutes Selbstmanagement sehr wichtig.

Ein spannendes Themenfeld in diesem Zusammenhang ist die Boundary-Management-Theory. Hier geht es darum, wie man die eigenen Grenzen zwischen Rollen im Arbeits- und Privatleben gestaltet und wie der Übergang von einer zur anderen Rolle abläuft (Ashforth et al., 2000). Vor allem für Beschäftigte im Homeoffice kann es sehr erkenntnisreich sein, zu hinterfragen, ob man die eigenen Rollen und Aufgaben lieber stärker voneinander trennt (Segmentierer) oder ob man eine gewisse Vermischung (Integrierer) bevorzugt. In einer spannenden Studie von 2012 haben Fonner und Stache untersucht, welche Strategien und Rituale Beschäftigte mit Teleheimarbeit nutzen, um Übergänge zwischen Arbeit und Privatleben zu erleichtern. Segmentierer suchten z.B. einen möglichst anderen Ort auf, wenn Sie in ihre Arbeitsrolle wechselten (z.B. Arbeitszimmer zu Hause) oder nutzen Rituale wie das Zuklappen des Computers, um wieder zurück in die private Rolle zu wechseln. Bei Integrierern verwischen die Grenzen zwischen den verschiedenen Lebensbereichen, sodass nur wenige spezifische Strategien oder Rituale für den Wechsel zwischen den Rollen nötig sind. Wichtig ist: es gibt keine Variante, die besser oder schlechter ist. Es sollte aber zum eigenen Typ und zur familiären Situation passen, damit möglichst wenig Stress durch Rollenwechsel entsteht.

Für ausführlichere Informationen zu diesen Themen empfehlen wir Ihnen unsere **Podcast-Folge zum Thema Boundary Management mit Ida Ott**. Wir beraten Sie außerdem gerne zu unserem Seminar „Wie komme ich gut durch den Dschungel? Selbstführung & Selbstmanagement“.

### Quellen

- [https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2023/PD23\\_28\\_p002.html](https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2023/PD23_28_p002.html)
- Fit4Work – Der Podcast rund um BGF: [Ida Ott gestaltet Grenzen zwischen Arbeit und Privatem aktiv durch boundary management - Fit4Work - Der Podcast rund um BGF | Podcast on Spotify](#)
- Jahresbericht 2023 – Befragungen von Mitarbeitenden [BGF GmbH :: Gesundheitsberichte \(bgf-institut.de\)](#)
- Ashforth, B. E., Kreiner, G. E., & Fugate, M. (2000). All in a day's work: Boundaries and micro role transitions. *Academy of Management review*, 25(3), 472-491.
- Fonner, K. L., & Stache, L. C. (2012). All in a day's work, at home: Teleworkers' management of micro role transitions and the work-home boundary. *New Technology, Work and Employment*, 27(3), 242-257.