

# Abgrenzung bewusst gestalten

Nachgefragt bei Arbeitspsychologin  
Mag. Barbara Huber, AUVA-Präventionsabteilung



Die Verschmelzung von Arbeit und Freizeit hat schon in den vergangenen Jahren zugenommen und in den letzten Monaten einen neuerlichen Schub erhalten. Welche Auswirkungen diese Entwicklung aus der Sicht der Arbeitspsychologie haben kann, beschreibt Mag. Barbara Huber von der AUVA-Präventionsabteilung.

**Schaffen wir es wirklich die Arbeit und ein privates Umfeld voneinander abzugrenzen und braucht es das überhaupt?**

Das Thema Abgrenzung ist nicht neu. Selbst ohne Homeoffice kann es vorkommen, dass wir uns gedanklich mit einer herausfordernden Aufgabe oder einem komplexen Thema, einem Projekt oder einer Idee auch nach Dienstschluss weiter beschäftigen. Strategien, um das Abschalten einfacher zu machen, sind daher immer wieder im Fokus der Aufmerksamkeit von Arbeitspsy-



Mag. Barbara Huber,  
AUVA-Präventions-  
abteilung

chologen gestanden. Themen wie Sport, Hobbys oder kulturelle Aktivitäten sind nur einige Beispiele davon.

**Was hat sich durch vermehrtes Homeoffice verändert?**

Ein wichtiger Aspekt, der neu dazugekommen ist, ist die Frage der örtlichen Abgrenzung. Der Arbeitsweg hat für viele eine deutlich erkennbare Linie zwischen Arbeit und Freizeit markiert, die ist nun weggefallen. Der bewusste Ortswechsel fehlt und damit wird es auch schwieriger sich abzugrenzen. Das erfordert neue, bewusste Strategien, wie zum Beispiel den Wechsel der Kleidung, einen Spaziergang um den Häuserblock oder das Aufräumen von Arbeitsunterlagen.

**Warum benötigen wir diese Abgrenzung?**

Ich denke, dass es in erster Linie einen bewussten Umgang benötigt. Oft ist es ja sinnvoller noch ein E-Mail oder einen Bericht zu lesen, bevor die Gedanken ständig an einer unerledigten Sache hängen bleiben. Das hat aber nicht direkt etwas mit Homeoffice, sondern eher mit einer flexiblen Arbeitszeit und -einteilung zu tun. Insgesamt sprechen wir hier von Individuen, von Menschen und das heißt, dass die einzelne Person wohl immer beide Seiten integriert hat: Positives vom Beruf wird ins Privatleben getragen und umgekehrt. Gleiches gilt auch für negative Erlebnisse. Das findet statt, unabhängig davon, an welchem Ort wir arbeiten.

**Arbeiten wir teilweise oder ganz im Homeoffice, müssen wir uns selbst und die Umgebung klar strukturieren und organisieren. Ist jeder Job und jeder Mensch dafür geeignet?**

Ich würde diese Frage viel eher auf die Tätigkeiten herunterbrechen. Es gibt in vielen Jobs Aufgaben, die man zu Hause sehr gut erledigen kann, zum Beispiel konzentriert lesen oder schreiben. Dann hängt es davon ab, welche Arbeitsmittel zur Verfügung stehen, um diese Tätigkeiten von einem anderen Ort aus zu erfüllen, also etwa ein gut funktionierendes Internet, ein Diensthandy, ein Laptop oder eine Kamera für Videokonferenzen. Ein weiterer Aspekt ist die Zusammenarbeit im Team. Hier hat ein eingespieltes Team sicher Vorteile gegenüber Mitarbeitern, die erst sehr kurz im Unternehmen sind und noch einen höheren Abstimmungsbedarf haben. Ich sehe viele Vorteile darin, die eigene Tätigkeit nun neu zu gestalten, Abläufe zu hinterfragen und zu verändern. Das Gesetz wird zwar die Rahmenbedingungen schaffen, aber die Ausgestaltung ist eine Frage der Vereinbarung zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer, zwischen Mitarbeitern im Team und zwischen Führungskräften. ■

## ✓ Wie lauten Ihre drei Tipps, damit Homeoffice gut klappen kann?

- Überlegen Sie, welche Tätigkeiten im Home Office und welche besser in der Arbeitsstätte ausgeführt werden können.
- Ermöglichen Sie Vertrauen und sorgen Sie für Verlässlichkeit.
- Wenn Sie Ruhe und Konzentration benötigen, suchen Sie sich die passenden Zeitfenster dafür aus.