

Auf einen Blick

Über die Autoren	9
Einführung	19
Teil I: Was bedeutet »Homeoffice« eigentlich? ...	25
Kapitel 1: Bedeutung von »Homeoffice« und Abgrenzung	27
Kapitel 2: Trends und Studien	33
Teil II: Ich im Homeoffice	49
Kapitel 3: Wie gestalte ich mein Arbeitszimmer?	51
Kapitel 4: Auf das eigene Wohlbefinden achten	81
Teil III: Wir im Homeoffice	107
Kapitel 5: Zusammenarbeit im Team	109
Kapitel 6: Ökosystem der Arbeit – mehr als Homeoffice	135
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	151
Kapitel 7: Die zehn wichtigsten Trends	153
Kapitel 8: Die zehn größten Vorteile des Homeoffice	157
Kapitel 9: Die zehn größten Nachteile des Homeoffice	161
Kapitel 10: Die zehn wichtigsten Tipps	165
Stichwortverzeichnis	171



Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	9
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Törichte Annahmen über die Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Bedeutung von Homeoffice	21
Teil II: Ich im Homeoffice	21
Teil III: Wir im Homeoffice	22
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	22
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
WAS BEDEUTET »HOMEOFFICE« EIGENTLICH?....	25
Kapitel 1	
Bedeutung von »Homeoffice« und Abgrenzung ...	27
»Homeoffice« und »Telearbeit«	27
Abgrenzung zu »mobilem Arbeiten« oder	
»mobile working«	28
Die Arbeitsstättenverordnung	28
Rechtliche Rahmenbedingungen	29
Arbeitszeiten	29
Erreichbarkeit als Arbeitnehmer und Kollege	29
Ausstattung und Nutzung des privaten Wohnraums	29
Einbindung des Betriebsrats	30
Homeoffice und Mietvertrag	30
Mögliche Steuervorteile	31
Versicherungsschutz	31
Unfallversicherung	32
Haftpflicht- und Hausratversicherung	32
Kapitel 2	
Trends und Studien	33
Die Gesellschaft ändert sich	35
Nachhaltigkeit	35
Demografischer Wandel	35
Veränderte Rollenbilder	37

14 Inhaltsverzeichnis

Digitalisierung	38
Unternehmen ändern sich	41
Immobilienflächennutzung	42
Büroflächen	42
Coworking	43
Flächenumwandlung und Landflucht	43
Arbeitgeberattraktivität	44
Was braucht der Mensch?	44
Gesundheit und Wohlbefinden	44
Einflussfaktoren auf die Leistung	46
Psychische Gesundheit	47

TEIL II **ICH IM HOMEOFFICE** **49**

Kapitel 3 **Wie gestalte ich mein Arbeitszimmer?.....** **51**

Den geeigneten Platz finden	51
Raumgröße Arbeitszimmer	53
Arbeiten unter der Dachschräge	53
Im Keller	53
Im Gäste-, Kinder- oder Schlafzimmer	54
Bedarfsermittlung – was brauchen Sie wirklich?	55
Ihr typischer Alltag im Homeoffice	56
Haupt- oder Zusatzarbeitsplatz?	57
Beschaffenheit des Raums	57
Raumklima	57
Tageslicht	57
Planung der Ausstattung	58
(Schreib-)Tisch	58
Stuhl oder Steh-Sitz-Möglichkeit	59
Ergonomie	64
Ablage (Regale, Schränke und Rollcontainer)	67
Whiteboard, Flipchart & Co.	67
Künstliche Lichtquellen	68
Technik	70
Gestaltung	77
Wenn mehrere Personen im Homeoffice arbeiten	80

Kapitel 4
Auf das eigene Wohlbefinden achten **81**

- Körperliche Einflussfaktoren 82
 - Das Gehirn und sein Umgang mit Stress 82
 - Hormone 85
 - Biorhythmus 88
- Persönlichkeitstypen 88
 - Die Organisierte (gewissenhaft) 89
 - Die Workaholikerin (dynamisch) 89
 - Die Bequeme (vorhersehbar) 89
 - Die Kommunikative (extrovertiert) 89
 - Die Scheue (gewissenhaft-vorhersehbar) 90
 - Eltern 90
- Psychisches Wohlbefinden 90
 - Tagesstruktur und Ziele 91
 - Meditation 92
 - Körperliche Aktivitäten 92
 - Lachen 93
 - Musik 94
 - Tageslicht 95
 - Ernährung 96
 - Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben 97
 - Belohnungen 105
 - Der Arbeitsplatz 105
 - Professionelle Hilfe bei psychischer Belastung 105

TEIL III
WIR IM HOMEOFFICE **107**

Kapitel 5
Zusammenarbeit im Team **109**

- Der Mensch als soziales Wesen 110
 - Evolutionsbiologie und Hirnforschung 110
 - Bedürfnis nach sozialer Bindung 111
 - Theorien zur Motivation 111
- Unternehmenskultur 116
 - Grundlagen einer gemeinschaftlichen
 Führungs- und Unternehmenskultur 117
 - Vertrauen und Kontrolle 120
 - Führen auf Distanz 125

Methoden und Tools	127
Werkzeuge für virtuelle Zusammenarbeit	127
Einsatz künstlicher Intelligenz (KI)	130
Ein Blick auf den Istzustand	131
... und in die Zukunft	132

Kapitel 6
Ökosystem der Arbeit – mehr als Homeoffice **135**

Hybrides Arbeiten	136
Verteiltes Arbeiten – »distributed work«	136
Checkliste zur Einführung von verteiltem Arbeiten	137
Fünf Ebenen verteilten Arbeitens	138
Weitere Begriffe beim verteilten Arbeiten	139
Weiterentwicklung von Arbeitsprozessen und selbstorganisierten Teams	141
Prozesse und Agilität	141
Selbstorganisation von Teams	142
Erfolgshebel für selbstorganisierte Teams	145
Homeoffice und sein Platz im zukünftigen Ökosystem der Arbeit	147
Zukunft des Ökosystems	148
Zusammenarbeiten mit virtuellen Realitäten	149
Augmented Reality, Augmented Virtuality und Virtual Reality	150

TEIL IV
DER TOP-TEN-TEIL **151**

Kapitel 7
Die zehn wichtigsten Trends **153**

Digitalisierung und Breitbandausbau	153
Flexibilisierung von Arbeitszeit und -ort	153
Sinn und Wertebewusstsein	153
Vielfalt digitaler Tools	154
Hybride Zusammenarbeit	154
Veränderte Büroflächennutzung	154
Nachhaltigkeit und Mobilität	154
Corporate Coworking	155
Führung und Zusammenarbeit	155
Flexibilisierung der Arbeit	155

Kapitel 8	
Die zehn größten Vorteile des Homeoffice	157
Zeitgewinn	157
Vereinbarung von Privat- und Berufsleben	157
Wahlfreiheit der Arbeitsmöglichkeiten.....	157
Unterstützung individueller Biorhythmus	158
Förderung der Gesundheit.....	158
Persönliches Wohlfühlen	158
Arbeitgeberattraktivität	158
Verbesserung des CO ₂ -Footprint.....	158
Qualitativ höherwertigere Büros.....	159
Globales Rekrutieren.....	159
Kapitel 9	
Die zehn größten Nachteile des Homeoffice	161
Fehlende Präsenz	161
Zu wenig Platz zum Arbeiten und Leben	161
Alternativlose Arbeitsumgebung.....	161
Fehlende mentale Abgrenzung	162
Weniger Bewegung.....	162
Fehlende räumliche Rückzugsmöglichkeit.....	162
Mangelndes Vertrauen von Führungskräften.....	162
Reduzierte Aufstiegschancen.....	163
Mangelhafte Büroausstattung.....	163
Unvollständige Gestik und Körperhaltung.....	163
Kapitel 10	
Die zehn wichtigsten Tipps	165
Kamera an.....	165
Tagesstruktur und Wochenplan	165
Regelmäßig Pausen.....	165
Bestmögliche Ausstattung	166
Organisation und Agenda.....	166
Techniktraining	166
Bewegung und Abwechslung.....	166
Nachfragen.....	167
Virtuelle Veranstaltungen.....	167
Raumklima	167
Stichwortverzeichnis	171

