

Tipps und Tricks fürs Arbeiten daheim

Gregor Kucera

Wie sehr hat man sich an manchen stressigen Tagen im Büro nach einem Arbeitsplatz in den eigenen vier Wänden gesehnt. Doch nun, wo sich dieser Wunsch schneller als man dachte, erfüllt hat, gibt es einiges zu bedenken. Hier eine kleine Sammlung an Hinweisen, Tools und Bewältigungstipps und Tricks, wie man mit einer neuen Situation bestmöglich umgehen kann.

Das Corona-Virus hat die Bürowelt in Österreich auf den Kopf gestellt. Zahlreiche Arbeitgeber verordneten ihren Mitarbeitern schlagartig Home Office oder eröffneten ihnen zumindest die Option für diese moderne Form des Arbeitens. Oft fehlt es aber noch an professionellen Tools, damit diese ihren Job bestmöglich von zu Hause aus durchführen können. Mag. Martin Puaschitz, Branchenvertreter der IT-Dienstleister in der Wiener Wirtschaftskammer, hat acht Tipps über bewährte Gadgets, Tools und technische Vorkehrungen, die den Unternehmen und ihren Mitarbeitern die Arbeit enorm erleichtern.

Technische Möglichkeiten

"Home Office ist bei vielen Unternehmen schon seit Jahren Usus. Allerdings hatten diese ausreichend Zeit, ihre digitale Infrastruktur optimal an die eigenen Bedürfnisse anzupassen. Andere trifft es völlig unvorbereitet", analysiert Mag. Martin Puaschitz, IT-Experte und Obmann der Wiener Fachgruppe für Unternehmensberatung, Buchhaltung und Informationstechnologie (UBIT). Die technischen Möglichkeiten seien jedenfalls vielfältig.

1. WLAN-Hotspots für zu Hause

Mitarbeiter, die von zu Hause ihren Job verrichten, brauchen nicht nur einen bequemen Sessel, einen richtig in der Höhe eingestellten Schreibtisch und einen PC oder Laptop, sondern auch eine möglichst leistungsfähige Internetverbindung. Ist eine solche nicht vorhanden, kann mittels mobilem WLAN-Hotspot für temporäre Überbrückung gesorgt werden. Bei einigen Mobilfunkbetreibern können diese

kleinen Geräte in Würfel- oder Barren-Form auch ausgeborgt werden.

2. Software zur Abhaltung von Videokonferenzen

Um sich zu Hause via Internet permanent mit den Kollegen im Büro sprachlich auszutauschen und zeitgleich die Tastatur zu bedienen, ist ein Headset mit Mikrofon ideal. Einfache Modelle sind bereits ab rund 20 Euro erhältlich. Zudem ist dafür die Installation von Programmen wie Skype oder Yahoo Messenger notwendig. Videokonferenzen mit mehreren Teilnehmern lassen sich mit der Software Zoom relativ einfach organisieren und durchführen. Mittels Webex können Videokonferenzen, IP-Telefonie, Instant-Messaging, Dateiübertragungen und Screen-Sharing durchgeführt werden.

3. Remote Desktop

Mit Remote Desktop haben viele Büromitarbeiter schon Bekanntheit gemacht, auch wenn ihnen der Begriff vielleicht im ersten Moment nichts sagen sollte. Er dient Administratoren zur Fehlerbehebung, indem sie mittels Fernzugriff wie von Geisterhand den Mauszeiger bewegen oder Buchstaben und Ziffern eintippen. Diese Technologie kann auch für die Fernarbeit von den Mitarbeitern benutzt werden, indem sie auf den PC im Büro zugreifen. Im Sinne der Datensicherheit sollte der Remote Desktop über eine verschlüsselte Verbindung (Virtual Private Network - VPN) realisiert werden und die Daten in Österreich gespeichert werden – Stichwort Austrian Cloud.

4. Daten im Home Office synchronisieren

Mitarbeiter, die für gewöhnlich nur im Büro ihre Arbeit verrichten, kennen das Problem wahrscheinlich gar nicht. Plötzlich müssen sie von zu Hause auf ihren digitalen Terminkalender, auf ältere E-Mails, Office-Dateien oder wichtige Kundenkontaktdaten zugreifen. Führt man daheim Änderungen durch, müssen diesen Daten später mit den im Unternehmen gespeicherten Versionen synchronisiert werden. Abhilfe kann zum Beispiel die Messaging-Plattform Hosted Exchange 2016 schaffen, mit der die Daten nicht nur zentral gesichert und synchronisiert werden. Ein weiterer Vorteil ist, dass die User auch von allen Endgeräten 24 Stunden am Tag darauf zugreifen können.

5. Vorsicht vor Phishing Mails

Angesichts der sensiblen Daten sollten die Firewall und Antiviren-Programme auf den aktuellsten Stand gebracht werden. Es mehren sich bereits Meldungen, dass Betrüger Phishing Mails oder Chat-Nachrichten mit dem Betreff "Corona" verschicken. Mitarbeiter im Home Office sollten diese Meldungen keineswegs öffnen, sondern sofort löschen.

6. Wichtige Dokumente elektronisch signieren

In manchen Unternehmen müssen wichtige Projekte von den Vorgesetzten noch schriftlich genehmigt werden. Auf Plattformen wie DocuSign können Dokumente auch elektronisch vom Handy, Laptop und anderen Geräten aus unterzeichnet werden.

7. Virtuelle Aufgaben-Verwaltungstools

So altmodisch die kleinen gelben Post-it Zettel auf den ersten Blick anmuten mögen, sie sind im Büroalltag immer noch extrem beliebt. Temporäres Home Office wäre eine gute Gelegenheit, diese Praxis zu überdenken. Digitale Aufgaben-Verwaltungstools wie beispielsweise Trello ermöglichen es, den Usern, Aufgaben in Listen zu verwalten und mit Terminen, Checklisten und Anhängen zu versehen. Projektmanagement-Tools wie Trello, Asana oder Jira erleichtern nicht nur die Arbeit im Büro, es kann auch vom Home Office darauf zugegriffen werden. Dadurch können Teams zum Beispiel übersichtlich festlegen und mitverfolgen, woran gerade gearbeitet wird, bis wann die Arbeiten erledigt werden müssen und wer für welche Jobs zuständig ist.

8. Temporäre Erhöhung der IT-Ressourcen

Corona ist relativ abrupt hereingebrochen und niemand weiß genau wie lange die Krisensituation andauern wird. Unternehmen, die derzeit durch die Abhaltung von Videokonferenzen oder erhöhtem Datentransfer temporär höhere IT-Ressourcen benötigen, könnten auf Pay-Per-Use-Modelle setzen. Dabei wird nur für jene Serverleistung bezahlt, die benötigt wird. Es gibt keine Mindestkontingente und keine Vertragsbindung.

Datensicherung ist wichtig

Für die Datensicherung im Home-Office gibt Attingo Datenrettung folgende Empfehlungen:

Wenn möglich sollte man sich direkt mit dem Firmennetzwerk verbinden und dort die Dateien ablegen, aber nicht lokal am Laptop, PC oder USB-Stick zu Hause speichern.

Falls keine Verbindung zum Firmennetzwerk besteht, sollten die Dateien neben dem Speichern auf dem PC oder Laptop zusätzlich auf einen Datenträger wie USB-Stick oder externer Festplatte gesichert werden. Es müssen immer mindestens zwei Kopien auf unterschiedlichen Datenträgern vorhanden sein, im Idealfall sogar drei oder mehr Kopien. Zur zusätzlichen Absicherung könnten die bearbeiteten Dokumente regelmäßig per E-Mail an die Firma gesendet werden.

Philips bietet mit Speech-Live eine Sprachtechnologie-Lösung, die mobiles Arbeiten und Arbeiten im Home-Office erleichtern soll. Weil Menschen viermal schneller sprechen als sie schreiben, funktioniert Sprache-zu-Text mit SpeechLive schneller und einfacher. Eine effiziente Kommunikation mit und unter Kollegen ist somit gesichert. Die gesprochene Sprache wird entweder mittels Spracherkennung in Echtzeit in Text umgewandelt. Oder man schickt die fertige Audio-Aufnahme an den Spracherkennungs-Service und erhält den erkannten Text in Minuten retour. Natürlich können Audio-Files jederzeit bearbeitet und auch geschnitten werden. Das Service wird nach einer Testphase mit monatlicher Abo-Gebühr angeboten. Für aufwändigere Texte oder auch beim Ausfall von Schreibkräften, z.B. durch Krankenstand, kann ein kostenpflichtiges Transkriptions-Service gebucht werden.

Pausen und Abschalten

Auch wenn jetzt sehr fordernde Zeiten anbrechen und selbst wenn es noch in vielen Unternehmen darum geht den Arbeitsalltag so "normal" wie möglich zu gestalten, gilt es auch weiterhin auf seine Pausen zu achten. Wenn man zwischen Privat und Arbeit vielleicht nur einen Raum hat, so muss man umso mehr darauf schauen, auch einmal abzuschalten. Man muss nicht dauernd erreichbar sein, Arbeitszeiten gelten ja auch weiterhin.

Achtsam mit der Seele umgehen

Keine Arbeit oder "Home Office", Beschränkung bei sozialen Kontakten in Lokalen, deutlich mehr Isolation für betagte Menschen - das kann derzeit erhebliche seelische Probleme bedeuten. "Wir

sollten auf unsere Psyche achten", stellte dazu am Montag der Chefarzt der Wiener Psychosozialen Dienste (PSD), Georg Psota, gegenüber der APA fest. Tagesstruktur und Festlegen von Routinen unterstützten dabei.

"Vielen Menschen hilft es, wenn sie Ordnung machen. Das beschäftigt, lenkt ab und gibt ein gutes Gefühl. Ebenso hilft vielen Menschen, wenn Sie sich den jeweiligen Tag oder die nächsten Tage gut strukturieren: 'Sich die Zeit über den Tag verteilt einteilen, dann mache ich dieses und dann mache ich jenes'. - Eben zu Hause im privaten Umfeld", erklärte der Psychiater.

Genug zu tun gäbe es da wahrscheinlich für die meisten Menschen. "Man kommt sonst meistens ohnehin nicht dazu. Alles Mögliche, was man schon längst zusammenräumen wollte, könnte jetzt einmal in Ordnung gebracht werden", sagte der Experte.

Wichtig für die "Daheimgebliebenen" sei auch das Aufnehmen einer adaptierten Routine, betonte Psota. "Es ist auch sinnvoll, sich bestimmte Telefonate zu bestimmten Zeitpunkten auszumachen, also jemand wie ein älterer Angehöriger, den man derzeit nicht besuchen kann, wird jeden Tag um die gleiche Zeit oder die gleichen Zeiten angerufen und braucht nicht zu warten, bis man sich meldet."

Es gehe einfach darum, den Tag zu strukturieren. Der Psychiater: "Das bringt ein Gefühl der Übersicht und einer eigenen Wirksamkeit. Gymnastikübungen, die man schon längst machen wollte, aber zu denen man nie gekommen ist, sind auch eine Möglichkeit. Selbstverständlich einzeln in einem Zimmer, aber auf jeden Fall."

Schließlich gehe es auch um den Medienkonsum. Psota appellierte: "Man muss sich auch nicht dauernd, und hier meine ich wirklich dauernd, unangenehme Nachrichten anhören. Man kann davon auch einmal Pause machen und sich einen Film geben, den man auf DVD hat und schon längst ansehen wollte." Achtsamkeit für die eigene Seele und die Psyche der nächsten Angehörigen, Freunde, Bekannten und Mitmenschen generell sei jetzt angebracht.

Psychologen geben Leitlinien gegen Quarantäne-Stress

Menschen, die in Quarantäne sind oder auf Testergebnisse warten, sollen sich weiter aktiv beschäftigen, um Stress abzubauen, so

Psychologinnen. Sie haben Leitlinien für ein Leben in Quarantäne erstellt. Mit Maßnahmen zum Stressmanagement und zur Selbstberuhigung könne man rasch wechselnde Gefühlszustände wieder normalisieren, sagte die Notfallpsychologin Pia Andreatta im Gespräch.

Während man in Quarantäne ist, leistet man einen wichtigen Beitrag gegen die Corona-Pandemie, so die Expertinnen Pia Andreatta vom Institut für psychosoziale Intervention und Kommunikationsforschung der Universität Innsbruck, Barbara Juen vom Institut für Psychologie der Universität Innsbruck und Karin Unterluggauer, Expertin für Psychosoziale Betreuung vom Landesrettungskommando Salzburg des Österreichischen Roten Kreuzes. In dieser Zeit solle man:

Sicherheit herstellen: Sich regelmäßig aus offiziellen Quellen über die aktuellen Fakten informieren, damit sich Gedanken nicht verselbstständigen können. Somit würde man Sicherheit in einer Situation herstellen, wo Ängste und Sorgen "vollkommen normal und nachvollziehbar" sind.

Gefühle akzeptieren: Rasch wechselnde Emotionen sind normal in Krisensituationen, so die Expertinnen: "Von Hilflosigkeit, Angst, bis zur Wut, Ärger oder Gefühlen von Sinnlosigkeit und Leere können viele Emotionen in Erscheinung treten und rasch wechseln." In solch gefühlsbestimmten Zeiten solle man keine gravierenden Entscheidungen treffen.

Ziele setzen: Dies gäbe einem ein Gefühl der Kontrolle zurück. "Die Ziele müssen realistisch sein und den Umständen angemessen, das kann sein: ein Tagebuch schreiben, neue Fertigkeiten lernen, aufräumen, Arbeiten erledigen die sonst immer liegengeblieben sind", erklären sie.

Darüber reden: Mit Freunden und Angehörigen die Sorgen zu teilen, helfe in Krisensituationen.

In Kontakt bleiben: Mittels Telefon, Chats und Videotelefonie sollte man weiterhin regelmäßige soziale Kontakte pflegen. "Lassen sie dabei das Thema Coronavirus nicht das ganze Gespräch bestimmen", raten die Notfallpsychologinnen. Es gelte, auf das Gegenüber zu achten, um zu erkennen, wenn das Thema zu viel oder zu belastend wird.

Ablenkung suchen: In den Gesprächen sollte man sich auch immer

wieder bewusst vom vorherrschenden Corona-Thema ablenken. "Lesen Sie!", raten die Expertinnen.

Humor zulassen: "Humor ist erlaubt!", schrieben sie. Er könne ein starkes Mittel gegen Hoffnungslosigkeit sein, Lächeln und Lachen bringt oft Erleichterung.

Aktiv bleiben: Man kann Dinge erledigen, für die man sonst nie Zeit hatte und bewusst positive Aktivitäten durchführen wie Handarbeiten, Basteln, Handwerken, sich etwas Gutes kochen und einen guten Film ansehen.

Körperlich betätigen: "Vergessen sie nicht auf den körperlichen Ausgleich. Sich auch körperlich zu betätigen, hilft Stress und Belastung abzubauen", raten sie.

Einen Alltagsrhythmus bewahren: "Versuchen sie auch in dieser Ausnahmesituation im gewohnten Ablauf zu bleiben", heißt es in den Leitlinien. Man solle demnach zu bestimmten Zeiten Aufstehen, zunächst Aufgaben erledigen, um dann Freizeit zu haben, und auch Essen und zu Bett gehen zu üblichen Zeiten. Dies sei vor allem für Kinder sehr wichtig.

Ressourcen aktivieren: Man solle sich Dinge suchen, die einem Mut machen, zum Beispiel Sätze überlegen, die einen selbst und die Familie beruhigen und Sicherheit geben, wie: "Wir werden die Situation gemeinsam bewältigen können!".

Die eigenen Stärken nicht aus den Augen verlieren: In Krisensituationen würde das Augenmerk "ganz automatisch" auf Ängste und "das was nicht funktioniert" gelenkt. Um dabei immer wieder einen Ausgleich im psychischen Befinden herzustellen, ist es notwendig, ganz bewusst das Gute, Gelingende, und Stärken in den Blick zu nehmen, raten die Psychologinnen.