

# Auf einen Blick

---

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

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>9</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>19</b>
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
<b>TEIL I</b>	
<b>WAS BEDEUTET »HOMEOFFICE« EIGENTLICH?...</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Bedeutung von »Homeoffice« und Abgrenzung. ...</b>	<b>27</b>
»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
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Trends und Studien</b> .....	<b>33</b>
Die Gesellschaft ändert sich. ....	35
Nachhaltigkeit. ....	35
Demografischer Wandel .....	35
Veränderte Rollenbilder .....	37

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

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Auf das eigene Wohlbefinden achten</b> .....	<b>81</b>
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
<b>TEIL III</b>	
<b>WIR IM HOMEOFFICE</b> .....	<b>107</b>
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Zusammenarbeit im Team</b> .....	<b>109</b>
Der Mensch als soziales Wesen .....	110
Evolutionenbiologie 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

<b>Kapitel 8</b>	
<b>Die zehn größten Vorteile des Homeoffice</b> .....	<b>157</b>
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 <sub>2</sub> -Footprint .....	158
Qualitativ höherwertigere Büros .....	159
Globales Rekrutieren .....	159
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Die zehn größten Nachteile des Homeoffice</b> .....	<b>161</b>
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
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Die zehn wichtigsten Tipps</b> .....	<b>165</b>
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
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>171</b>