

# Produktiv sein zu Hause oder im Büro

## 6 TIPPS UND TRICKS ZUM UMGANG MIT DER NEUEN NORMALITÄT

Indem wir unser Leben an die neue Normalität anpassen, erhalten wir die Chance, unsere Arbeitsweise und Produktivität neu zu überdenken. Die einen werden ungeduldig und möchten Ihren Küchentisch gerne wieder mit dem Büroschreibtisch tauschen, während die anderen vielleicht sogar den Lifestyle eines digitalen Nomaden ausprobieren möchten. Wofür Sie sich auch entscheiden: Wir haben 6 Tipps zusammengestellt, mit denen das neue Arbeitsleben nicht einfach nur normal, sondern sogar besser werden kann.

### *1. Fördern Sie Ihre Produktivität*

Wir müssen unser Gehirn trainieren, damit wir lernen, eher smarter als länger zu arbeiten und unsere Konzentration zu schärfen. Offenbar ist es am effizientesten, schubweise zu arbeiten. Die Forschung bestätigt dies: Das Gefühl, endlos Zeit zu haben, ist kontraproduktiv. Dringlichkeit sorgt dafür, dass das Gehirn in der vorgegebenen Zeit besonders leistungsfähig ist. Arbeiten Sie in vorgegebenen Intervallen von 25 bis 45 Minuten, gefolgt von fünf- bis zehnminütigen Pausen, in denen Sie die Aufgabe ruhen lassen und sich einer entspannenden oder kreativen Beschäftigung widmen, z. B. dem Falten von Origami. Im Wissen, dass es bald eine Pause geben wird, ist es wahrscheinlicher, dass Sie konzentriert bleiben und zielgerichtet arbeiten.

### *2. Machen Sie Pausen*

Paradoxerweise sind bei der Erledigung der Arbeit Pausen wichtig. Die Zeit, in der wir das Gehirn wieder aufladen, hilft uns dabei, Informationen zu behalten und die Kreativität zu erhöhen. Es gibt einige Aktivitäten, die erwiesenermaßen die Produktivität ankurbeln. Gehen Sie spazieren Unser Körper ist nicht dafür gemacht, acht Stunden am Tag zu sitzen. Selbst eine kurze Runde um das Büro erhöht die Blutzirkulation im Gehirn, verbessert die Konzentration und sorgt dafür, dass Sie erfrischt und mit neuer Energie zurück an den Arbeitsplatz kommen. Werden Sie kreativ Lassen Sie die Aufgabe in Ihrem Kopf ruhen, indem Sie kreativ werden: Nutzen Sie Papier und Schreibgerät und schreiben oder kritzeln Sie einfach drauf los. Wenn Sie sich gedanklich einer kreativen Aufgabe zuwenden, können sich zurück bei der Arbeit neue Ideen und Lösungen entwickeln. Machen Sie gar nichts Es gibt viele Tipps und Tricks, doch die radikalste Entscheidung kann sein, einfach mal nichts zu tun. Eine der effektivsten Möglichkeiten, dem Gehirn Entspannung zu verschaffen, ist eine kurze Atemmeditation.

### *3. Entdecken Sie das Unbekannte*

Wenn wir nicht weiterkommen, liegt das manchmal daran, dass wir dem Problem zu nahe sind. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass das Nachdenken über abstrakte Konzepte oder weit entfernte, große Objekte das Gehirn dabei unterstützen kann, den größeren Rahmen zu erkennen. Probieren Sie es doch einfach mal mit einer kleinen Weltraumfahrt direkt von Ihrem Schreibtisch aus! Schließen Sie die Augen und lassen Sie Ihre Gedanken ins Unbekannte schweifen: Denken Sie an die Planeten, Sterne und die unermesslichen intergalaktischen Entfernungen zwischen ihnen.

#### *4. Blicken Sie über Ihren Schreibtisch hinaus*

Jenseits Ihres Schreibtischs warten Detailreichtum, Schönheit und Inspiration. Indem Sie in die Kreativität anderer Menschen eintauchen, können Sie Ihre eigene entfachen. Besuchen Sie in der Mittagspause eine Galerie in der Nähe, schlendern Sie durch die Nachbarschaft, erkunden Sie Street-Art und Stadtdesign oder setzen Sie sich Kopfhörer auf, um sich ganz in der Musik zu verlieren. Die Beschäftigung mit Kunst ist sowohl eine Freude als auch eine Inspiration. Sie kann den Geist erfrischen und dazu beitragen, kreative Lösungen zu finden.

#### *5. Pflegen Sie Ihr Netzwerk*

Ein starkes soziales Netzwerk ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für unseren persönlichen und beruflichen Erfolg. Trotz der sozialen Distanz, die die neue Normalität mit sich bringt, hat die menschliche Interaktion großen Einfluss auf unser Wohlbefinden – und somit auch auf unsere Kreativität und Produktivität. Halten Sie ein Schwätzchen mit einem Kollegen in der Büroküche, arrangieren Sie einen Video Call, machen Sie einer unbekannt Person im Café ein Kompliment oder fragen Sie die Nachbarin, wie ihr Tag gewesen ist. Wer weiß: Vielleicht bringen Sie die Erkenntnisse, Meinungen oder das Lächeln eines anderen Menschen ja auf die richtige Fährte!

#### *6. Definieren Sie Ihre Zeit und Ihren Raum*

Die vergangenen Monate haben uns gezeigt, dass wir uns nicht an einem spezifischen Ort befinden müssen, um unsere beruflichen Ziele erreichen zu können. Damit aus „von zu Hause aus arbeiten“ jedoch nicht „im Büro leben“ wird, sollten Sie sich in Erinnerung rufen, dass Arbeit eine Aktivität ist – und nicht ein Ort, an den wir gehen. Deshalb könnte die Lösung für eine neue und bessere Arbeitsweise sein, flexibel zu bleiben, Arbeitszeiten zu definieren und das Wohlbefinden an die erste Stelle zu setzen.

Die neue Normalität gibt uns Gelegenheit, eine Welt zu schaffen, in der das Professionelle und das Persönliche nicht miteinander konkurrieren müssen. Stattdessen befruchten sie sich gegenseitig und ermöglichen Ihnen, Ihr volles Potenzial zum Ausdruck zu bringen. Denn am Ende heißt es: What moves you, makes you.