

Birgit Golms  
Gudrun Sonnenberg

# Homeoffice

Erfolgreiches Heimspiel dank  
Zeit- und Selbstmanagement

**orell füssli** Verlag AG

# Inhaltsverzeichnis

Aus der Dusche an den Schreibtisch – Von Freiheit  
und Selbstbestimmung im Homeoffice 7

## ERSTER TEIL

---

### Homeoffice – die Herausforderung 11

- Mein Chef bin ich – Wie es ist, zu Hause zu arbeiten 13
- Tür auf, Tür zu – Über die Grenzen zwischen Privatleben  
und Beruf 18
- Jeder tickt anders – Arbeitstypen und ihre Gewohnheiten  
im Homeoffice 22

## ZWEITER TEIL

---

### Den Tag gestalten – Zeit- und Selbstmanagement im Homeoffice 31

- Tun Sie doch, was Sie wollen – Wie Sie Ziele setzen 33
- Tag, Woche, Jahr – Wie Sie mit richtiger Planung  
Zeit gewinnen 40
- Weniger ist mehr – Die Effektivität im Homeoffice 48
- Alles im Griff – Selbstorganisation am Arbeitsplatz 53
- Viel zu tun? Wie Sie stressige Phasen meistern 60
- Mach mal Pause – Wie Sie zur Ruhe kommen und  
dann wieder in Gang 67
- Ich klopf mir selber auf die Schulter – Motivation  
im Homeoffice 73
- Extra: Mein schöner Tag – O-Töne aus dem Homeoffice 84

## DRITTER TEIL

---

### **Ganz nah – Privatleben und Arbeit unter einem Dach 89**

- Laptop, Liebe und die Arbeit – Wie Sie den Partner mit ins Boot holen 91
- «Du bist doch zu Hause!» – Die Erwartungen von Freunden und Verwandten 99
- «Wann bist du endlich fertig?» – Kinderwünsche 109
- Und ewig lockt die Staubflocke – Der Haushalt, Quelle der Ablenkung 118
- Harte Nüsse – Wie Sie mit Baustellen, Hitzewellen & Co. fertig werden 127

## VIERTER TEIL

---

### **Das Drumrum – Gut für sich sorgen 137**

- Ein Platz für die Arbeit – Die Ausstattung im Homeoffice 139
- Kampf den Käsebröten – Organisieren Sie Ihre Mittagsmahlzeit 148
- Raus aus dem Haus – So sorgen Sie für Abwechslung 157

### **Fazit: Höchst persönlich zum Erfolg 167**

## Anhang

---

- Tagesplan 170
- Wochenplan 171
- Vorlage Tagesplan 172
- Vorlage Wochenplan 173
- Literaturtipps 174
- Nützliche Links 175