

Inhalt

Vorwort	5
1. HomeOffice mit Familie – Segen oder Fluch?	9
Pro und Contra	10
Bevor Sie starten: Das sollten Sie jetzt klären	13
Drei Schlüssel zum Erfolg: Deep work, Fokus, Effizienz	17
2. Sich selbst im Blick	25
Das Mindset macht's möglich	27
Achtsam mit den eigenen Ressourcen	38
„Nein“ sagen will gelernt sein	47
3. Die Familie als Team	55
Im HomeOffice mit Kindern	56
Partnerschaft: Es geht nur zusammen	67
Gemeinsam stark: Netzwerke aufbauen	78
4. Die Arbeit familienkompatibel gestalten	89
Zeit und Aufgaben clever organisieren	89
Auf gute Zusammenarbeit mit Arbeitgeber und Team	103
Den passenden Rahmen schaffen: Checkliste	113
Zum Schluss	121
Über die Autorin	123

Ich möchte Ihnen zeigen: Die Arbeit daheim ist ein Traum. Sie haben Spaß, sind viel produktiver und haben weniger Stress – zumindest, wenn Sie Ruhe haben, sich die Zeit selbst einteilen und Ihrem eigenen Rhythmus folgen können.

Aber ich will Ihnen auch nicht verschweigen, dass das HomeOffice auch zum Albtraum werden kann: Wenn man im Online-Meeting sitzt und nebenan die Kinder lauthals streiten. Wenn die Freundin unangekündigt auf einen Kaffee vorbeischaud, obwohl man nicht weiß, wie man die Arbeit schaffen soll, bevor die Kids aus der Schule kommen. Wenn Sie ein schlechtes Gewissen haben, weil Sie heute einen leeren Mail-Eingangskorb einem romantischen Abend mit Ihrem Schatz vorziehen.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei begleiten, herauszufinden, wie Sie Ihre Ressourcen bestmöglich einsetzen und Familie und Arbeit so organisieren können, dass nichts zu kurz kommt. Gern gebe ich Ihnen meine Erfahrungen aus 20 Jahren HomeOffice mit vier Kindern weiter. Aber ich habe gelernt, dass es nicht „den richtigen“ Weg gibt. Sie werden Ihren Weg finden, der zu Ihnen und Ihren Lieben passt. Der Weg, der Ihrem Traum einer gelingenden Vereinbarkeit von Beruf und Familie entspricht.

Wenn Sie schon lange im HomeOffice arbeiten und Ihren eigenen Weg bereits gefunden haben, dann lassen Sie sich durch die Impulse im Buch anregen, das eine oder andere neu auszuprobieren. Damit Sie Ihre Arbeit noch produktiver gestalten und die lebendige Familienzeit noch präsenter genießen können.

Auch Unternehmen und Führungskräfte werden von dem Buch profitieren, wenn sie verstehen, was Beschäftigte im

HomeOffice brauchen, wie sie sie bestmöglich unterstützen und begleiten können und worauf sie bei der Einrichtung des Tele-Arbeitsplatzes und in der Team-Kommunikation achten sollten.

Ich gehe in diesem Buch von einer idealtypischen Familie aus, wenn ich zum Beispiel der Partnerschaft ein ganzes Kapitel gewidmet habe. Ich weiß, dass Familienleben sehr bunt ist. Bitte fühlen Sie sich in Ihrer jeweiligen Lebenssituation und Familienkonstellation und in Ihren besonderen Herausforderungen gemeint. Nehmen Sie mit, was Ihnen hilfreich erscheint und überblättern Sie, was (im Moment) für Sie nicht zutrifft.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie den Mehrwert der Arbeit im HomeOffice für sich entdecken – auch und gerade mit Familie, damit Sie das Arbeits- und Lebensmodell entwickeln können, das zu Ihnen passt.

1. HomeOffice mit Familie – Segen oder Fluch?

Lena hat sich lange auf das Kunden-Gespräch vorbereitet. Während sie am Telefon ihren Plan für die Zusammenarbeit darlegt, hört sie, wie nebenan die Kinder zu streiten beginnen. Sie stöhnt innerlich: ‚Nein, bitte nicht jetzt!‘ Sie bemüht sich weiterhin um einen gelassenen Tonfall, spricht über Ziele und Meilensteine, doch mit halbem Ohr ist sie im Kinderzimmer. ‚Wo ist bloß der Papa? Hört er das nicht?‘ Ein hohes Kreischen zerreißt die Luft. Sie spürt hektische Flecken am Hals emporkriechen. Dieser Auftrag ist wirklich wichtig. Da fliegt die Tür auf. Die in Tränen aufgelöste Tochter stürzt ins Zimmer. Schluchzt: „Finn hat gesagt, ich bin dumm wie ‘ne Kuh!“ Lena entschuldigt sich bei ihrem Gesprächspartner und verspricht, gleich zurückzurufen. Als ihr Mann dazu kommt und meint: „Die beiden haben doch so schön gespielt. Ich war nur kurz mal beim Nachbarn“, ist der Tag gelaufen. Lena schreit ihn an und fühlt sich schrecklich dabei.

Wer zeitweise oder auch dauerhaft im HomeOffice arbeitet, um Familie und Beruf gut unter einen Hut zu bringen, kennt ähnliche Situationen. Was theoretisch durchaus vernünftig klingt, hat so seine Tücken – manche und mancher wünscht sich bald ins früher gewohnte Arbeitsleben zurück. Selbst die schwatzhafte Kollegin ist besser auszuhalten als Geschwisterkinder im Kriegszustand.

Wenn Sie noch ganz frisch im HomeOffice sind, darf ich Ihnen versprechen: Mit der Zeit wird’s besser. Nicht nur, weil

die Kinder älter und hoffentlich auch vernünftiger werden. Wenn Sie es gut vorbereiten und ein paar Dinge beachten, ermöglicht die Arbeit im HomeOffice die Ausgewogenheit zwischen Arbeit und (Familien-)Leben, die zu Ihnen passt. Davon profitieren nicht nur Sie selbst und Ihre Arbeit, sondern auch Ihre Familie. Aber es braucht etwas Zeit. Und Sie sollten wissen, worauf Sie sich einlassen

Pro und Contra

Für viele Berufstätige ist die Arbeit im HomeOffice ein lang gehegter Traum. Manche sehen darin gar das Allheilmittel in Sachen Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Denn man spart kostbare Zeit für den Arbeitsweg, Nerven im Stau und Geld für das Nahverkehrsticket. Man kann besser seinem Biorhythmus folgen und sich notfalls noch einmal hinlegen, wenn das Kind in der Kita ist. Und sich dann wieder hochkonzentriert einer Aufgabe widmen. In den Arbeitspausen ist schnell mal die Wäsche aufgehängt, und niemand zählt mit, wieviel Kaffee man trinkt.

Nach dem unfreiwilligen HomeOffice-Riesen-Experiment im Frühjahr 2020 wollten manche Arbeitnehmer*innen gar nicht mehr ins Büro zurück. Sie genossen es, viel weniger gestresst zu sein – das sagten einer Studie¹ zufolge zumindest diejenigen ohne Kinder daheim. Und über die Hälfte der insgesamt Befragten meinten, dass sie sich im HomeOffice viel produktiver fühlten.

¹ <https://www.tagesschau.de/wirtschaft/homeoffice-studie-101.html>

Kurz: Man kann sich zu Hause die Arbeit so gestalten, dass sie einen noch glücklicher macht. Leider ist das nur die eine Seite der Medaille.

Wer denkt, er oder sie könne einfach den Laptop in der Firma zuklappen und zu Hause 1:1 weiterarbeiten, wird rasch auf Schwierigkeiten stoßen. Denn selbstbestimmtes Arbeiten muss eben auch selbst bestimmt werden. Das kann anstrengen. Jeden Morgen muss man sich neu motivieren – da sind keine Kolleg*innen, die schauen, ob man auch tatsächlich was tut. Außerdem die vielen Ablenkungen: Wer kann schon widerstehen, wenn die kleine Prinzessin einen Bräutigam zum Hochzeit-Spielen braucht, sich die Bügelwäsche bis zum Umfallen stapelt und der Klempner nur tagsüber einen Termin frei hat? Das Zuhause fällt als Rückzugsort weg, die Trennung von Arbeit und Privatleben verschwimmt, und plötzlich beantwortet man noch E-Mails im Bett. Und so schön Ruhe auch ist – irgendwie fehlt die Mittagspause mit den Kolleg*innen.

Was brauchen wir also im Umgang mit dem HomeOffice? Einerseits die Vorteile nutzen und andererseits Kompetenzen dafür entwickeln.

So schwierig es für sehr viele Menschen war, quasi über Nacht daheim arbeiten und zusätzlich Kinder betreuen und beschulen zu müssen – der Lockdown im Frühjahr 2020 hatte auch sein Gutes. Er wirkte für uns alle wie ein Brennglas, das schonungslos offenbarte, was in Unternehmen und Familien schon gut funktionierte, aber auch, woran es noch mächtig haperte.

So hatten Unternehmen die Nase vorn, die bereits digital vernetzt waren und über eine gute Kommunikations- und

Verständniskultur verfügten und bei denen es „menschel- te“. Wer gute Kitas und moderne Schulen bis dahin als „nice to have“ belächelt hatte, verstand plötzlich, wie „systemrelevant“ sie sind. Paare, die sich Aufgaben in der Kinderbetreuung und im Haushalt schon partnerschaftlich teilten, hatten es deutlich leichter.

Ich habe damals viele Eltern in Coachings oder Online-Workshops durch die anstrengenden Wochen zwischen HomeOffice und HomeSchooling begleitet und gesehen, was es braucht, damit die Arbeit daheim produktiv und das Familienleben lebendig bleibt.

Um diese Erfolgsfaktoren geht es in den nächsten Kapiteln: um die richtige innere Einstellung und um Achtsamkeit, um das Nein-Sagen und die Kindererziehung, partnerschaftliche Vereinbarkeit und Nothelfer*innen, hilfreiche Organisation und Arbeitsweise und die Zusammenarbeit im Team.

Wenn Sie neu ins Abenteuer HomeOffice starten, dann können Sie das gut mit einer neuen Arbeitsstelle vergleichen. Sie müssen sich erst an die Abläufe gewöhnen. Die Zusammenarbeit im Team (Familie und Kolleg*innen) muss sich einspielen. Sie werden Fehler machen und daraus lernen. Sie werden manchmal bereuen, sich für die Arbeit daheim entschieden zu haben, – aber noch öfter happy darüber sein. Sie werden sich davon lösen, wie es „richtig“ wäre, und Ihre eigene Art finden.

All das braucht Zeit und Vorbereitung.

Bevor Sie starten: Das sollten Sie jetzt klären

Vielleicht tragen Sie sich vage mit dem Gedanken, ob Sie einen Teil Ihrer Arbeit zu Hause erledigen könnten – sind sich aber nicht sicher, wie das mit der Familie funktioniert.

Vielleicht wollen Sie sich einen Traum vom eigenen Business erfüllen und gleichzeitig Zeit für die Kinder haben – sind aber immer wieder frustriert, weil Sie einfach nicht in Ruhe arbeiten können.

Vielleicht hat Ihr Arbeitgeber die Präsenzplicht aufgehoben, und die Kolleg*innen nutzen schon das mobile Arbeiten – Sie wissen aber einfach nicht, ob Sie überhaupt der Typ dafür sind.

All das sind Aspekte, in denen Sie Klarheit brauchen, bevor Sie teilweise oder ganz ins HomeOffice umziehen. Nur wenn Sie selbst klar sind, was Sie wollen und warum, können Sie mit Familie, Arbeitgeber und Team den Rahmen stecken, in dem das neue Arbeitsmodell auch funktioniert. Und je besser Sie sich und Ihr Umfeld darauf vorbereiten, umso stressärmer werden Sie die ersten Monate erleben.

Eigene Ziele: Das „Warum“ klären

Je klarer Ihre Antwort auf die Frage „Warum möchte ich zu Hause arbeiten?“, umso leichter wird es, die richtigen Argumente für das Gespräch mit dem Arbeitgeber zu formulieren. Je stärker Sie Ihre Motivation herausarbeiten, umso einfacher wird es Ihnen fallen, Hindernissen und Herausforderungen zu begegnen. Je bewusster Ihnen Ihre Bedürfnisse sind, umso klarer werden Sie sich für eine konzentrierte Arbeit abgrenzen können.

Finden Sie daher Antworten auf folgende Fragen:

- Was ist mir in Bezug auf meine Arbeit wichtig? Entschlüsseln Sie Ihre Bedürfnisse (das, dessen Sie bedürfen, um einen wirklich guten Job zu machen). Was davon kann HomeOffice ermöglichen?
- Welchen Mehrwert bietet mir die Arbeit daheim (z.B.: Arbeitsweg entfällt, bessere Work-Family-Balance, mehr Konzentration)? Und was verliere ich möglicherweise (Austausch mit Kolleg*innen in der Mittagspause, kurze Informationswege, Karriere-Chancen)? Machen Sie eine Plus-Minus-Liste, dann haben Sie gute Pro-Argumente und wissen, wo Sie auf der Minus-Seite alternative Lösungen brauchen.
- Welche meiner Stärken und Potenziale können sich im HomeOffice entfalten? Überlegen Sie, wer im besten Fall wie profitieren würde (Sie selbst, Ihre Kinder, Partnerschaft, Ihre Arbeit).
- Wie würde mein idealer Arbeitstag aussehen? Entfalten Sie frei für sich eine Vision dieses Ideals – und schauen Sie dann, was davon tatsächlich umsetzbar ist.
- Wofür möchte ich im Familienleben unbedingt Zeit haben? Wie sollen mich meine Kinder wahrnehmen, wenn sie mich zu Hause arbeiten sehen? Schauen Sie gedanklich aus der ferneren in die nähere Zukunft: Was soll meine Familie in zehn Jahren rückblickend über meine Arbeit sagen können?

Zusammengefasst: Wann wäre das Modell HomeOffice mit Familie in meinen Augen tatsächlich erfolgreich, erfüllend und ein wirklicher Gewinn?

Tipp

Bitte schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sie werden Sie noch einmal brauchen, wenn sich die ersten Hindernisse in den Weg stellen und Sie an Ihrer Entscheidung zweifeln.

Nachdem Sie für sich das „Warum“ klar haben, ist die Frage: Wie oft möchte ich denn im HomeOffice arbeiten? Das ist – neben Vorgaben des Arbeitgebers – sicher eine Typ-Frage.

Bin ich überhaupt der Typ fürs HomeOffice?

Der eine ist überzeugter Zuhause-Arbeiter, die andere freut sich jeden Tag auf den Weg ins Büro. Das richtige Modell für sich zu finden, ist typabhängig.

Der freischaffende Typ

*Sie lieben es, selbst zu bestimmen, wann, wo und wie Sie arbeiten. Sie können sich selbst gut motivieren, organisieren, können Nein sagen und für soziale Kontakte sorgen. Dann sind Sie der geborene Vollzeit-HomeOffice-Typ. Worauf Sie trotzdem achten sollten: Die Bedürfnisse der Familie können Ihrer Selbstbestimmung Grenzen setzen. Hier braucht es klare Absprachen, wann Sie für die Familie da sind und wann Sie ungestört arbeiten möchten. Obwohl Sie die Arbeit im HomeOffice sehr genießen und Arbeit und Privatleben nicht unbedingt trennen müssen, legen Sie trotzdem für sich und Ihre Familie verbindliche Zeiten für Feierabend und Freizeit fest. Und vergessen Sie nicht den regelmäßigen Kontakt zu Vorgesetzten und Kolleg*innen.*

Der Sowohl-als-auch-Typ

*Sie möchten sich nicht entscheiden müssen zwischen Büro und HomeOffice, denn Sie schätzen zum Beispiel den direkten Austausch mit den Kolleg*innen und auch mal die familienfreie Arbeitszeit. Die Trennung von Arbeit und Privatleben ist Ihnen durchaus wichtig. Für Sie könnte HomeOffice an zwei Tagen je Woche das Richtige sein. Achten Sie darauf, dass Sie hierfür eigene Routinen entwickeln, das Arbeitsmaterial gut organisieren, Arbeitszeiten festlegen und Übergangs-Rituale zwischen Arbeits- und Privatmodus entwickeln.*

Der Teamplayer-Typ

Sie genießen die klare Trennung von Beruf und Familie und möchten die Arbeit nicht mit nach Hause nehmen. Die Arbeit im Team beflügelt Sie, den Geräuschpegel können Sie gut „ausschalten“. Was HomeOffice dennoch für Ihren Typ tun kann: Wenn Sie hin und wieder hochkonzentriert an einem Projekt(schritt) arbeiten möchten, kann es Motivation und Effizienz enorm steigern, wenn Sie einen ein- oder mehrtägigen Arbeits-Sprint daheim einlegen. Sorgen Sie dann allerdings auch wirklich für Ruhe und nehmen Sie nur eine bestimmte, in sich abgeschlossene Arbeit mit nach Hause. Die laufenden Aufgaben erledigen Sie im Büro.

Nachdem Sie klar haben, warum Sie daheim arbeiten wollen und in welchem Umfang, überlegen Sie nun, wie Sie arbeiten möchten: Wie sollen Arbeitsort und -zeiten gestaltet sein, wie grenzen Sie sich ab bzw. sorgen vor, wenn die Kinder daheim sind? Welche Planungstools nutzen Sie? Näheres dazu erfahren Sie in den nächsten Kapiteln.

Abschließend bereiten Sie den Umzug ins HomeOffice vor, indem Sie mit Ihrem Arbeitgeber, Ihrem beruflichen und Ihrem Familien-Team klare Absprachen treffen. Dann können Sie starten.

Klärende Probezeit

Wenn möglich, probieren Sie HomeOffice zunächst aus. Nehmen Sie sich für ein paar Wochen Arbeit mit heim, für die Sie keine spezielle Technologie brauchen. Viele von uns sind wegen Corona in ein solches Experiment geraten und haben erlebt: „Ja, das HomeOffice-Modell passt zu mir – unter bestimmten Bedingungen.“ Oder eben nicht. Seien Sie ehrlich zu sich.

Der Umzug ins HomeOffice ist eine Herausforderung. Sie brauchen neue Kompetenzen in Selbst-, Familien- und Arbeitsorganisation. Das geht nicht von heute auf morgen. Gönnen Sie sich den Weg. Probieren Sie aus, welche Arbeitsweisen und Tools für Sie passen. Seien Sie nachsichtig mit Ihrer Familie, wenn die Kinder doch ins virtuelle Meeting platzen. Produktiv daheim zu arbeiten ist ein Lernprozess, der nie endet. Und wenn sich doch herausstellt, dass es einfach nicht passt? Dann gilt wie bei jeder Probezeit: Der Weg zurück steht offen.

Drei Schlüssel zum Erfolg: Deep work, Fokus, Effizienz

Sie wollen für zwei Stunden nicht erreichbar sein, um hochkonzentriert zu arbeiten. Vorher müssen Sie die Mails checken. Zwei können Sie gleich beantworten. Drei bleiben im Posteingang, die dürfen Sie heute nur nicht vergessen. Sie

klicken auf einen Newsletter, folgen dem Link zum 3-Minuten-Video. Spannend. Recherchieren noch kurz einen Begriff aus dem Video. Bestellen sich das passende Buch dazu. Es klingelt. Der Postbote gibt ein Paket für den Nachbarn ab. Sie kochen sich einen Kaffee, machen die Milch leer, setzen sie auf die Einkaufsliste. Sehen im Smartphone eine neue Nachricht. Fotografieren die Einladung zum Elternabend und laden sie in den Klassen-Eltern-Chat. Rasch holen Sie die Wäsche aus der Waschmaschine, legen sie in den Trockner. Der Schlüssel dreht sich in der Wohnungstür. Mist, Sie haben vergessen, dass Ihr Sohn wegen Hitze frei eher aus der Schule kommt. Sie wollten hochkonzentriert an einem wichtigen Projekt arbeiten. So aber wird das nichts.

Wenn Sie produktiv im HomeOffice arbeiten und im Gegenzug die Familienzeit lebendig gestalten wollen, brauchen Sie drei Schlüssel, um Ihren Wunsch tatsächlich umsetzen zu können. Ich habe selber eine Weile gebraucht, sie zu finden – und drücke Sie Ihnen hier gern in die Hand:

Fokus

Kennen Sie diese Magazinfotos, auf denen Mutter oder Vater mit Kleinkind auf dem Schoß am Laptop arbeitet, während das Baby höchst neugierig auf den Bildschirm schaut? Ich vermute, dort läuft in Wahrheit ein Filmchen für Kleinkinder. Anders kann ich mir das Interesse des fotografierten Kindes nicht erklären. Solche Fotos sind der blanke Unsinn. Wer ernsthaft arbeiten will, kann kein Kleinkind mehr als drei Minuten auf dem Schoß gebrauchen.

Denn wer alles gleichzeitig machen will, erledigt nichts davon richtig.

Das gilt gerade auch für die Arbeit daheim und mit Familienanschluss. Die Verführung, gleichzeitig an einer Telefonkonferenz teilzunehmen und die Wäsche aufzuhängen, Mails zu beantworten und nebenbei Fragen des Kindes zu den Mathe-Hausaufgaben, ist groß. Doch dieser vermeintliche Zeitgleich-Modus erschöpft uns. Unsere Aufmerksamkeit springt hin und her. Das stresst, wir machen Fehler, die wir wieder ausbügeln müssen, und fangen immer wieder von vorn an: „Wo war ich doch gleich?“ Die Lebensqualität sinkt, weil wir den Eindruck haben, der Tag fliegt an uns vorbei und wir haben nichts geschafft.

Das HomeOffice kann verbinden, was Ihnen wichtig ist: Ihren Beruf und Ihre Familie. Aber nicht im selben Moment. Nicht mit einem überlasteten Kopf. Nicht, indem Sie immer für alle verfügbar sind.

Was Sie unbedingt brauchen, ist Fokus: Die klare Entscheidung, wem und was jetzt Ihre volle Aufmerksamkeit gilt. Wenn Sie arbeiten, dann arbeiten Sie. Und zwar so, als wären Sie taub – zumindest für das Indianergeheul im Kinderzimmer. Irgendwann werden die Kinder schon wieder die Friedenspfeife rauchen. Und wenn Ihnen Ihr Kind aufgeregt erzählt, wie es auf dem Spielplatz eine tote Maus gefunden hat, dann hören Sie ihm zu. Mit voller Aufmerksamkeit, als gäbe es nicht noch 37 unbeantwortete Mails und eine Deadline um Mitternacht.

Fokus braucht die klare Entscheidung, was jetzt dran ist – und klare Signale nach außen, ob man gerade im Arbeits- oder Privatmodus ist.

Fokus braucht:

- + Achtsamkeit, um auch mitten im Stress einen klaren Kopf zu behalten
- + Die bewusste Entscheidung, was jetzt dran ist
- + Klare Arbeitszeiten und -räume
- + Rituale für den Übergang zwischen Arbeits- und Familienzeit

Effizienz

Wer daheim arbeitet und nebenbei noch Haushalt und Angehörige zu versorgen hat, arbeitet rund um die Uhr und fragt sich trotzdem: „Was habe ich heute eigentlich gemacht?“ Da waren hunderttausend Kleinigkeiten zu erledigen, dennoch bleibt das frustrierende Gefühl, einfach nichts geschafft zu haben.

Wenn es Ihnen gelingt, im Arbeits-Modus ganz auf die beruflichen Aufgaben zu fokussieren, werden Sie schnell das Gefühl haben, wesentlich produktiver zu sein als im externen Büro. So zumindest versprechen die zahlreiche Studien.

Denn das HomeOffice ist voll von Produktivitäts-Boostern: Die Ablenkungen sind geringer, wenn man sich gut abgrenzen kann. Man kann den produktiven Zeiten des eigenen Biorhythmus folgen und auch mal ein erfrischendes Power-Napping einlegen, während man sich im Büro nach dem Mittagessen durch die Arbeit quälen würde. Viele Beschäftigte werden nach Präsenz-Zeiten im Büro bezahlt, doch das HomeOffice zeigt deutlich: Es kommt darauf an, die Arbeit zu erledigen. Das motiviert und spornt an, die To-do's möglichst effizient zu erledigen. Kinder im Neben-

raum sind der beste Ansporn, pünktlich Feierabend zu machen.

Damit das HomeOffice funktioniert, müssen Familie und Arbeit bestens organisiert sein – mit passenden Tools und sinnvollen Regeln. Diese müssen – dürfen aber auch – selbst erfunden werden. Kurzum: Wer gut organisiert im HomeOffice arbeitet, steigert durch ressourcenorientierte Lösungen Effizienz und damit Produktivität.

Effizienz braucht:

- + Das Bewusstsein von Kindern und Partner*innen, dass gelingendes Familienmanagement ein Teamspiel ist
- + Hilfreiche Tools für Planung und Umsetzung der Familien-, Haushalts- und Arbeitsaufgaben
- + Ein entlastendes und passgenaues Unterstützungssystem aus Kinderbetreuung und Nothelfer*innen
- + Klare Absprachen und einen verlässlichen Rahmen mit Kolleg*innen und Arbeitgeber

Deep work

Wenn ich mich ganz auf eine Arbeit konzentrieren möchte, dann räume ich zuerst den Schreibtisch auf. Ich schließe alle Programme auf dem Computer. Hänge ein Schild an die Tür und stelle das Handy auf „Nicht stören“. Dann vertiefe ich mich ganz in mein Vorhaben. Denke an nichts anderes mehr, entwickle eine Art Tunnelblick, gehe auf in dem, was ich tue. Ein Spannungsbogen baut sich auf. Ich sprühe vor Krea-

tivität. Stunden später tauche ich wieder auf, staune über das, was ich geschafft habe, und bin erschöpft, aber rundum zufrieden. So arbeite ich. Zumindest in meiner Fantasie.

In Wirklichkeit baue ich fünfmal einen Spannungsbogen auf. Der immer wieder unterbrochen wird. Von außen, aber auch von mir selbst. Das Festnetz-Telefon klingelt, ich bin zu neugierig und gehe ran. Meine Mama fragt, ob ich sie übermorgen zu einem Arzttermin fahren kann. Während ich mir schnell alternative Vorschläge aus den Fingern sauge, räumen diese schon mal die Waschmaschine ein. Zurück am Computer, erscheint ein Fensterchen mit der Nachricht meines Mannes: „Was soll ich noch einkaufen?“ Mein Blick fällt auf mein Aufgaben-Bord – und mir mit Entsetzen ein, dass ich in wenigen Tagen einen langen Artikel abliefern muss. Ich schaffe die Arbeit nicht, die ich mir vorgenommen habe, und bin frustriert.

Wer wirklich Qualität liefern, und all seine Fähigkeiten in die Arbeit einbringen will, wer Zufriedenheit in dem sucht, was er oder sie tut, braucht Phasen höchster Konzentration. Der US-amerikanische Informatik-Professor Cal Newport nennt es in seinem gleichnamigen Buch „Deep Work“. Und er macht sehr deutlich: Wenn wir uns permanent selbst unterbrechen oder uns stören lassen, verlernen wir den Tiefgang. Verlieren wir die Konzentrationsfähigkeit. Dann verhindern wir tiefe Erfüllung bei der Arbeit. Uns diese Phasen hart zu erkämpfen und zu verteidigen, müssen wir im HomeOffice erst einmal selbst lernen, gleichzeitig aber Kindern, Postboten und Schwiegermüttern beibringen.

Deep Work braucht:

- + Zeitfenster für konzentriertes Arbeiten (manchmal sehr kurz – z. B. wenn Kinder daheim sind –, aber trotzdem effizient)
- + Die Fähigkeit, „Nein“ zu sagen, um sich gegen ständige Verfügbarkeit abzuschotten.
- + Klare Absprachen und eindeutige Signale nach außen, wenn man im „Nicht-Stören-Modus“ ist
- + Kontrolle des Impulses, jeder Nachricht, jedem Klingeln, jeder Information sofort neugierig nachzugehen.

Fokus, Effizienz und Deep Work brauchen Sie als Schlüssel für Produktivität und Zufriedenheit in der häuslichen Erwerbsarbeit, aber genauso auch für ein erfülltes und entspanntes Familienleben. In den nächsten Kapiteln zeige ich, wie Sie konkret dafür sorgen können, dass Sie beides so verbinden, dass es tatsächlich funktioniert. Bitte verstehen Sie die Tipps nicht als Schritt-für-Schritt-Anleitung. Lassen Sie sich von den Impulsen inspirieren, Ihren eigenen Weg zu finden. Denn nur, was zu Ihnen, Ihrer Familie und Ihrer Erwerbstätigkeit passt, wird auch funktionieren.