

# 4 Köpfe, 8+ Perspektiven

## Online-Beratung zu Ihren Themen im Homeoffice

Nach der Methode des *Reflecting Teams* beraten wir Sie online. Ergebnisse zu Themen von allgemeinem Interesse bieten wir Ihnen als "Snack für Herz, Hirn und Handeln" in komprimierter Form an.



## DAS THEMA

### Schnauze voll vom Online Arbeiten

Kim berichtet, dass er, als jetzt die Nachricht kam, wieder zurück ins Online zu müssen, erschöpft und genervt reagiert. Er erinnert sich, dass er sich oft nach den digitalen Sitzungen unfrei fühlt, müde, seinen Körper kaum noch spürt und keine Lust mehr hatte, sich noch mehr zu disziplinieren.. Schon der Gedanke an diese Arbeitsweise lässt ihn genervt reagieren.

Wie beeindruckend, dass Kim sich so genau spüren und beschreiben kann. Seine sensible Körperwahrnehmung gibt bereits einen ersten Schlüssel: Wo und wie kann die Unfreiheit in eine Freiheit gewandelt werden?

#### Unsere Anregungen

- **Verabredung von Strukturen:** Erstaunlicherweise teilen viele die Erfahrung, dass es einfacher ist, wenn eine Struktur vorgegeben wird, die entweder von Teamleitung bzw. von der Selbstleitung verantwortet wird. Also deutlich weniger große Einheiten und dafür aber zugleich 5 Min Pausen miteinplanen. So dass das Denken und Wollen durch einen Handlungsrahmen entlastet wird. Vorstellbar wäre, vergleichbar zum Lüften, dass eine verantwortliche Teamperson sagt: immer nach 40 min : So und jetzt machen alle das Video aus, und Schulterkreisen, auf der Stelle laufen....
- **Gemeinsam Bedingungen weiterentwickeln:** Das Analoge ins Digitale übersetzen zu wollen, ist eine Überforderung. Die Idee: eigene Bedingungen für das Digitale entwickeln..
- **Hinweise der Arbeitsmedizin:** Wer erinnert sich an die gute alte Arbeitsmedizin? Was könnte an Hinweisen für einen körperfreundlichen Arbeitsplatz aufgenommen werden? Z.B. Im Stehen arbeiten, bessere Bildschirme, Tageslicht. Mobiles Arbeiten, wirklich auch eine Sitzung im Gehen stattfinden lassen.
- **Vom Endergebnis her denken:** Ziele und eigene Zufriedenheit - Was brauche ich an Struktur, um den Tag gut zu bewältigen? Dann kann eingeübt werden „satt und zufrieden“ zu sein. Dabei verantwortlich für sich selbst, und im Besten Fall auch für die Kolleg\*innen/Mitarbeitenden.

## DAS REFLECTING TEAM

- **Christine Ehlers**, Ethnologin, Mediatorin, strategische Kommunikatorin. [www.wert-erleben.de](http://www.wert-erleben.de)
- **Jule Endrweit**, Politikwissenschaftlerin, Transaktionsanalytikerin im Feld Organisation. [www.intaqt.de](http://www.intaqt.de)
- **Susanne Gillmann**, Supervisorin, Coach, Pfarrerin, Geistliche Begleiterin. [www.susanne-gillmann.de](http://www.susanne-gillmann.de)
- **Katharina Stahlenbrecher**, Dipl. Theologin, Diversity Managerin, Mediatorin. [www.intaqt.de](http://www.intaqt.de)