



*Bildtitel: Viele Berufstätige empfinden die Arbeit im Home-Office als Gewinn für die Lebensqualität.
Quelle: Shutterstock.com*

Karlsruhe, den 22.03.2021

Home-Office für die Work-Life-Balance

Viele Beschäftigte wollen auch nach der Pandemie zumindest zeitweise im Home-Office arbeiten

Der Stau auf dem Weg zur Arbeit oder überfüllte S-Bahnen gehören seit Beginn der Corona-Pandemie für viele Menschen der Vergangenheit an. Millionen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sind seitdem im Home-Office und wünschen sich auch in Zukunft die Möglichkeit, zumindest zeitweise von zuhause aus zu arbeiten. Neben dem Infektionsschutz bietet der heimische Arbeitsplatz viele weitere Vorteile, die den Berufsalltag erleichtern. Eine repräsentative Befragung im Rahmen des [DAK-Gesundheitsreports](#) kam zu dem Ergebnis, dass ein Großteil der Beschäftigten im Home-Office eine höhere Arbeitszufriedenheit sowie eine Verbesserung der Work-Life-Balance verspürt. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird erleichtert, das subjektive Stresslevel sinkt. „Arbeitnehmer empfinden das Home-Office als Entlastung – und zwar in weit größerem Maße als vermutet“, sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit.

Eine [weitere Studie der mhplus Krankenkasse und der SDK Süddeutsche Krankenversicherung](#) bestätigt diese Erkenntnisse und belegt, dass neben der psychischen auch die körperliche Gesundheit profitiert: Viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nutzen die dank des fehlenden Arbeitswegs gewonnene Zeit, um länger zu schlafen oder ihr Sportprogramm zu intensivieren. Beschwerden wie Rückenschmerzen haben dadurch deutlich nachgelassen.

Videokonferenzsysteme ermöglichen reibungslose Kommunikation

Auch Niko Fostiropoulos, Gründer und Geschäftsführer der alfatraining Bildungszentrum GmbH, spricht von der „[gesparten Lebenszeit](#)“ seines Teams im Home-Office. Bereits seit über zehn Jahren nutzt das Bildungsunternehmen das eigens entwickelte Videokonferenzsystem alfaview[®] sowohl für die angebotenen Weiterbildungen als auch zur unternehmensinternen Kommunikation: „Man sieht sich gegenseitig, als würde man sich gegenüber sitzen,“ so Fostiropoulos. Das Videokonferenzsystem schafft eine virtuelle Bürostruktur, die von überall aus zugänglich ist und eine reibungslose Kommunikation innerhalb des Teams ermöglicht. So kann flexibel entschieden werden, ob am heimischen Schreibtisch oder im Unternehmen gearbeitet wird. Denn auch wenn durch Home-Office wertvolle Lebens- und Familienzeit gewonnen wird, fehlen manchen Berufstätigen hier die sozialen Kontakte sowie eine klare Trennung zwischen Beruflichem und Privatem. Das Modell des Hybrid-Office, also je nach persönlicher Situation und individueller Vorliebe die Arbeitszeit im Büro oder zuhause zu verbringen, kann dabei Abhilfe schaffen.