

## Merkblatt

# Ergonomie und Arbeitsorganisation im Homeoffice

### Ergonomie

Für den Arbeitsplatz zu Hause gelten die gleichen Anforderungen wie im Büro. Prüfen Sie zusammen mit Ihrer vorgesetzten Person, ob Sie einen Teil der Hardware auch zu Hause nutzen können.

Richten Sie den Arbeitsplatz zu Hause so ein, dass Sie dynamisches Sitzen praktizieren oder abwechselnd stehend und sitzend arbeiten können (vgl. SGU-Merkblatt „[Ergonomie Bildschirmarbeitsplatz](#)“ →). Am besten ist ein fester Arbeitsplatz bei Ihnen zuhause, an dem die Hardware aufgebaut bleiben kann.

Falls Sie ein Notebook verwenden, benutzen Sie wenn möglich einen Notebook-Halter:



Modell: LapTop-Ständer Ergo-Q330 (ErgoPoint)

Stellen Sie den Bildschirm bzw. Ihr Notebook so auf, dass keine Spiegelungen entstehen und das Licht möglichst von der Seite einfällt. Vermeiden Sie, direkt ins Gegenlicht zu schauen. Separate Tastatur, Maus und – wenn vorhanden – auch ein separater Bildschirm für Arbeiten am Notebook verbessern die Ergonomie.

Räumen Sie Stolperfallen aus dem Weg. Herumliegendes Spielzeug und Kabelgewirr begünstigen Stürze, gerade, wenn auch noch Stress und Hektik hinzukommen.

Definieren Sie einen festen Zeitraum für Ihre Arbeit im Homeoffice. Falls Sie Kinder betreuen müssen, besprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie Randzeiten zum Arbeiten nutzen können.

Kleiden Sie sich so, als würden Sie ins Büro gehen. Das Anziehen des Arbeitsoutfits steigert die Stimmung und trägt zur Trennung von Arbeit und Privatleben bei. Legen Sie Bewegungspausen ein. Sie helfen, den Kreislauf zu aktivieren, Verspannungen zu vermeiden und steigern die Konzentration. Geben Sie sich einen festen Tagesablauf und halten Sie gewohnte Routinen bei: aufstehen zu bestimmten Zeiten, regelmäßig essen, arbeiten, sich bewegen, Erholung. Eine solche Struktur gibt Halt und Sinn und beugt schlechter Stimmung vor.

Schlafen Sie genügend, aber beachten Sie, dass sich Bettliegezeiten über 9 Stunden ungünstig auf Leistung und Motivation auswirken können. Passen Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten den veränderten Bedingungen an, denn im Home-Office fallen Arbeitswege weg. Achten Sie auf leichte und abwechslungsreiche Kost und nutzen Sie in der Freizeit, soweit möglich, die Gelegenheit zur Bewegung im Freien.

Suchen Sie den Kontakt und Austausch mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Auch der Austausch von Tipps und guten Ideen zur Gestaltung des Arbeitstages kann hilfreich sein. Bleiben Sie digital verbunden: Gehen Sie mit Video-Chats, Telefonaten, Textnachrichten mit Menschen in Kontakt, die Ihnen wichtig sind. Sprechen Sie über das, was Sie beschäftigt.

Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie tun können, und akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können. Smartphone-Apps mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen zusätzlich.

### Quellenangaben

- Ergopoint
- Bakker Elkhuisen
- <https://www.asu-arbeitsmedizin.com/praxis/betriebsaerzte-beraten-beschaefigte-zur-gesunden-arbeitsgestaltung-im-home-office>

ETH Zürich  
Sicherheit, Gesundheit und Umwelt (SGU)  
Sektion Arbeitsmedizin und Gesundheitsschutz

[arbeitsmedizin@ethz.ch](mailto:arbeitsmedizin@ethz.ch) →

[www.sicherheit.ethz.ch](http://www.sicherheit.ethz.ch) →

Stand: 05.05.2020