MODULBESCHREIBUNG

Homeoffice und Büro: den eigenen Rhythmus finden

Adaptives Modul | ~20 min

Mehr als acht von zehn Erwerbstätigen bevorzugen hybrides Arbeiten, und doch beschreibt Gallup ein Paradox: Wer remote arbeitet, ist engagierter, aber auch stärker belastet. Dieses Modul zeigt Mitarbeitenden, wie sie ihr Gleichgewicht finden: ihre Tage nach Aufgaben, Profil und Teamrhythmus wählen statt zufällig, den Kontakt pflegen, statt auf ihn zu warten, und die Uhrzeit festlegen, zu der der Arbeitstag endet. Denn zu Hause sagt ihnen niemand, wann Schluss ist.

LERNZIELE

01 Die eigenen Präsenztage bewusst wählen: nach den Aufgaben, dem eigenen Profil, der Lebensphase und den Tagen, an denen das Team da ist.

02 Den Kontakt auf Distanz pflegen, ohne zu warten, dass andere ihn organisieren: das eigene Bedürfnis kennen und aussprechen.

03 Missverständnissen im schriftlichen Austausch vorbeugen: sobald ein Gespräch angespannt wird, in einen Videocall wechseln oder zum Telefon greifen.

04 Die beiden Grenzen des Arbeitstags im Griff behalten: mit festen Ritualen in die Arbeit starten und zu einer festgelegten Uhrzeit aufhören.

ZIELGRUPPE

Alle, die hybrid arbeiten und einen passenden Rhythmus für ihre Arbeit, den Kontakt zu anderen und ihre Abende suchen.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

EIN BEISPIEL AUS DEN PRAXISSITUATIONEN

Für die Tage, an denen sie zu Hause arbeitet, hat sich Yasemin, Ernährungsberaterin, dieselbe Feierabendzeit gesetzt wie im Büro. An diesem Dienstag muss sie zu dieser Uhrzeit noch einen Speiseplan für eine Patientin fertigstellen: etwa eine Stunde Arbeit, für einen Versand am Freitag. Was sollte Yasemin tun?

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- „Ankertage“ – dokumentierte Praxis zur Organisation hybriden Arbeitens
- Hybrides Arbeiten, Wahl des Rhythmus nach Profil/Aufgaben/Lebensphase – Afthonios-Methode
- Verantwortung übernehmen – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Owl Labs, „State of Hybrid Work 2025“ (Großbritannien) – 93 % der Beschäftigten würden konkret reagieren (Suche nach einer anderen Stelle, Ausgleich, Kündigung), wenn man ihnen die Flexibilität nähme
- Accenture – Studie mit 9.326 Erwerbstätigen: 83 % bevorzugen hybrides Arbeiten, bestätigt durch McKinsey und das World Economic Forum
- Gallup – „Remote-Work-Paradox“: mehr Engagement, aber geringeres Wohlbefinden und schlechtere psychische Gesundheit im Alltag
- IWG / Censuswide, Umfrage zu hybridem Arbeiten (2025) – Flexibilität, Pendeln und Wohlbefinden der Beschäftigten

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 31.10.2026