

„Plusport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #5:



Matthias Schlüssel, Leiter Spitzensport

Wo arbeite ich jetzt?



Mein Home-Office ist in Oberkirch LU, einer Gemeinde zwischen dem Mauensee und Sempachersee. Unser Esstisch habe ich kurzerhand in ein Office umfunktioniert, weil das Büro bereits von meiner Partnerin Annatina belegt ist, die auch im Home-Office arbeitet. Zum Glück haben wir noch einen kleinen Bar-Tisch, den wir nun temporär hauptsächlich als Esstisch nutzen.

Unser Quartier liegt direkt am Rand eines kleinen Waldes, was uns ermöglicht, uns weiterhin etwas in der freien Natur zu bewegen. Vom Wohnzimmer aus können wir jeden Abend einen schönen Sonnenuntergang geniessen.



Wer ist um mich herum?

Gemeinsam mit meiner Partnerin Annatina wohne ich seit 2017 in dieser Wohnung. Anstelle von der Kaffeepause mit Arbeits-Gspändli, treffen wir uns jetzt zum Kaffee im Wohnzimmer und essen gemeinsam z'Mittag. Etwas was sonst fast ausschliesslich am Wochenende möglich war. Den gewöhnlichen Büro-Rhythmus können wir so gut aufrechterhalten.



Wie halte ich mich jetzt fit?

Bewegen kann ich mich glücklicherweise nach wie vor etwas in der freien Natur, da wir am Waldrand wohnen. Eine kurze Joggingeinheit oder ein Spaziergang kann ich so durchführen, ohne jemandem zu begegnen. Aber vorwiegend halte ich mich nun in meinem eigenen kleinen Fitness-Keller fit, dort habe ich die Möglichkeit auf einem Fahrrad-Ergometer Ausdauer zu trainieren. Zudem habe ich eine Sypoba, eine Langhantel und einen Schlingentrainer, um Kraft und Gleichgewicht zu trainieren. Ich muss zugeben, als leidenschaftlicher Outdoor-Sportler fällt es mir etwas schwierig, mich bei diesem schönen Wetter im dunklen Keller zu bewegen. Insgesamt bewege ich mich deshalb weniger, aber dafür gezielter und effektiver, das hat also auch etwas Positives.



Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Für mich ist die Einschränkung der Mobilität eine sehr grosse Änderung zum gewohnten Alltag. Üblicherweise bin ich sehr viel unterwegs. Bedingt durch meinen langen Arbeitsweg und durch viele externe Termine. Home-Office in dieser Form kannte ich bisher nicht, obwohl ich schon öfters von zuhause gearbeitet habe, wenn ich zum Beispiel einen externen Termin hatte, der nicht einen ganzen Tag ausfüllte, oder abends oder am Wochenende arbeitete.

Darum bin ich mir schon gewohnt, woanders als im Büro zu arbeiten, nun halt einfach konsequent und mit grösserem, fest-installiertem Bildschirm.

Sitzungen halte ich nun per Telefonkonferenz ab, was sich bereits sehr bewährt hat. Ich sehe darin eine grosse Chance für zukünftige Termine, um einzelne Sitzungen auch in Zukunft per Telefon durchzuführen.