

H O M E

office

leicht
gemacht!



Der 1 x 1 Ratgeber mit den wichtigsten Tools und wertvollsten Tipps für
ein entspanntes Arbeiten von zuhause
oder unterwegs im Mobile Office

4verlag
you

Mareike Grebe

Mareike Grebe

Home Office

leicht gemacht!

**Der 1 x 1 Ratgeber mit den
wichtigsten Tools und wertvollsten
Tipps für ein entspanntes Arbeiten
von zuhause oder unterwegs im
Mobile Office**

www.verlag4you.de

© 2021 by verlag4you - Germany

www.verlag4you.de

1. Auflage

eISBN 978-3-947183-39-5 (EBOOK)

Buch- und Umschlaggestaltung: verlag4you

Inhalt verfasst von: Mareike Grebe

Fotos auf dem Titelbild: Lizenz von Adobe Stock

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung,
Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung
2. Selbstorganisation
 - 2.1 Minimieren von Ablenkungsfaktoren
 - 2.2 Strukturieren von Zeit wie im Büro
 - 2.3 Mit der Konzentrationsfähigkeit auseinandersetzen
 - 2.4 Work-Life-Balance und Work-Life-Learn-Balance
3. Mobile Office und Remote Work: Arbeiten von unterwegs
 - 3.1 Unsere Ansprüche ans Netz
 - 3.2 Hotspot
 - 3.3 Ein mobiler Router
 - 3.4 Die LTE-Antenne
4. Online-Meeting, Videokonferenzen und Chats
 - 4.1 Welches Equipment benötigen wir für eine Videokonferenz?
 - 4.2 Welche Software bietet sich für eine Videokonferenz an?
 - 4.3 Die beliebtesten Online-Meeting-Systeme
5. Die beliebtesten Cloud-Dienste
 - 5.1 Welche Möglichkeiten bietet eine Cloud

5.2 Sicherheitsaspekte

5.3 Eine Zusammenfassung der beliebtesten Cloud-Anbieter

6. Richtige Körperhaltung, egal ob im Sitzen oder Stehen - fit in Form bleiben

7. Dehnübungen nach Liebscher und Bracht - die Schritt für Schritt Anleitung

8. Höhenverstellbarer Schreibtisch und der Einsatz einer Vibrationsplatte

9. Quellenangaben

1. Einleitung

Im normalen Arbeitsalltag stellt sich immer häufiger die Frage, ob bestimmte Arbeiten komplett oder teilweise von Zuhause aus erledigt werden können. Es gibt unterschiedliche Blickwinkel bei der Frage, ob Homeoffice möglich ist oder nicht. Während einige Menschen Beruf und Privatleben durch die Arbeit von Zuhause besser unter einen Hut bekommen und mit dieser Arbeitsform glücklich sind, haben andere wiederum Probleme damit, Beruf und Privatleben zu trennen.

Die beiden größten Gefahren, die durch Arbeit von unterwegs oder von zu Hause aus entstehen können, sind eine ständige Erreichbarkeit und das Verschwimmen der Grenze zwischen Beruf und Familie/Freizeit. So stellt dieser Ratgeber alle wichtigen Punkte zusammen, die wir benötigen, um das Homeoffice effektiv zu gestalten. Darunter zählen zum Beispiel die Selbstorganisation im Homeoffice, wie auch die Vorteile des mobilen Arbeitens und effektive Übungen für Zwischendurch, um die Gesundheit, vor allem den Bewegungsapparat, nachhaltig unterstützen und Schmerzen vorzubeugen.