

10 humorvolle Tipps und Tricks für Homeoffice und Quarantäne

1. Halten Sie eine Tagesstruktur ein und planen Sie Ihren Tag möglichst genau.



In der Früh ziehen Sie sich bitte trotzdem an.

Für Ihre KollegInnen kann es sonst bei der Videokonferenz zu unangenehmen Überraschungen kommen, falls Sie Ihre Hose „vergessen“ haben...



Auch im Homeoffice sollten Sie auf Ihre Pausen achten. Pausen sind wichtig. Und Kaffee steigert Ihre Konzentrationsfähigkeit. Er erinnert Sie auch daran, mal wieder von Ihrem Arbeitsplatz aufzustehen, um aufs WC zu gehen.



Das Feierabend-Bier kann auch weiterhin Ihren erfolgreichen Arbeitstag beenden.
Ok, Alkohol ist eindeutig nicht gesund und steigert auch garantiert nicht Ihre Leistungsfähigkeit.
Schmecken darf er trotzdem. Prost!



(P.S.: Und falls Sie das Gefühl haben, dass Ihnen gerade niemand zuhört: Ihr Bier ist immer für Sie da!)

2. Genießen Sie Ihre Freizeit nach getaner Arbeit.



Ausnahmsweise sind Sie auch nach dem Büro schon passend und freizeittauglich gekleidet und sparen sich das lästige Umziehen.

3. Konsumieren Sie Medien bewusst und gezielt



Dabei vorzuziehen: alles was Sie dabei zum Lachen bringt.

Probleme haben wir grad ohnehin genug.

P.S.: wenn Sie nicht lachen könne hilft wiederum: Bier!

4. Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken



....denn mal ehrlich; wann hatten Sie zuletzt so viel Zeit zum Bügeln???

5. Bewegen Sie sich





Yoga eignet sich für Jung und Alt, stärkt das Immunsystem und kann problemlos zu Hause durchgeführt werden.

Beeindrucken Sie Ihre Umgebung mit einem gestählten Körper, sobald Sie wieder raus dürfen!

6. Suchen Sie sich Projekte im Haushalt



Ihre Pflanzen werden es Ihnen danken!

7. Führen Sie einfache Entspannungsübungen durch



...und stellen Sie sich vor wie es ist, fremde Menschen zu umarmen...auf der Straße....ohne Maske....einfach so...

8. Pflegen Sie Ihre sozialen Kontakte und sprechen Sie über Ihre Gefühle



9. Halten Sie sich von Panikmachern fern



10. Bleiben Sie gesund!



Photo by [cottonbro](#) from [Pexels](#)