

Sechs Tipps bei Familienstress im Homeoffice

Für die einen ist die Arbeit aus dem Homeoffice wertvolle gewonnene Familienzeit. Mit Kind und Baby auf dem Schoß werden Videokonferenzen durchgeführt, während der Partner sich um das Mittagessen kümmert. Für die anderen bedeutet die gemeinsame Zeit purer Stress auf verhältnismäßig engem Raum, vor allem in Familien, bei denen beide Erwachsenen voll digital weiter arbeiten müssen.



Erfahren Sie in sechs hilfreichen Tipps, wie die gemeinsame Zeit in der „Homeoffice-Kita“ erträglicher und sogar zur Chance für ein besseres Miteinander wird.

1) Grundbedürfnisse erfüllen und vorausplanen

Für Harmonie im Homeoffice und ein starkes Immunsystem sind zu allererst erfüllte Grundbedürfnisse wichtig: Ernährung, Bewegung und Schlaf. Klar ist es gut, dass Sie Verantwortung übernehmen und engagiert Ihre Pflicht erfüllen, aber übermüdet, angespannt und im Familienkrach werden Sie anfälliger für Krankheiten, es unterlaufen Fehler und Ihre Leistungsfähigkeit sinkt. Andauerndes Überengagement führt zu langfristigem Unterengagement.

- Achten Sie darauf, dass Sie pünktlich und regelmäßig etwas essen, damit Ihr Blutzuckerspiegel auf gutem Niveau bleibt. Erstellen Sie mit Ihrem Partner einen Plan, wer wann was kocht oder bestellt und wann genau es Essen gibt. Große Mengen lassen sich gut für weitere Tage einfrieren oder kaltstellen. Einkaufstouren können Sie sich mit den Nachbarn aufteilen, um Zeit zu sparen. Schneiden Sie morgens Obst auf, stellen Sie eine Schale Studentenfutter und Trockenfrüchte auf, so dass die Familie gesund snacken kann.
- Sportvideos im Internet oder Sport-Apps ersetzen den Besuch im Fitness-Studio.
- Auch Dauerlärm stresst. Hören Sie in sich hinein, ob und wann Sie Stille zum Auftanken Ihrer Batterien benötigen und finden Sie gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern Lösungen zur Lärmreduktion. Bei unterschiedlichen Auffassungen von Lärm gibt es zur objektiven Messung kostenlose Lärmampeln im Internet, z.B. [hier](#). An Ihrem Smartphone können Sie Ihren Familienmitgliedern zeigen, ob der Lärmpegel grün, gelb oder rot ist.
- Falls Sie Früh- oder Nachtschichten schieben gönnen Sie sich wenigstens einen Mittagschlaf, um Ihre Nerven zu stärken und fit zu bleiben.

2) Erwartungen abgleichen und Utopien ausschließen

Gegenseitige Zufriedenheit entsteht durch gutes Erwartungsmanagement. Häufig nehmen wir an, dass dem anderen etwas wichtig ist, wissen es aber nicht genau.

- Erfragen Sie aktiv, was Ihr Arbeits- oder Auftraggeber genau von Ihnen erwartet. Bis wann müssen die Projekte wirklich fertig werden, wie dringend und wichtig sind Ihre To Do's?
- Reflektieren Sie, welche negativen Annahmen Sie antreiben, welche möglichen Szenarien Sie in Stress versetzen. Was ist das schlimmste, was passieren kann und wie wahrscheinlich sind Ihre Annahmen?
- Klären Sie auch die Erwartungen Ihres Partners und weiterer Familienmitglieder. Was erwarten Sie wechselseitig voneinander? Was ist wem am wichtigsten? Finden Sie für die jeweiligen Wünsche eine faire Lösung, erstellen Sie einen Schichtplan, wer wann wieviel arbeitet oder sich um die Familie kümmert.
- Gleichen Sie auch Ihre Erwartungen an sich selbst mit der machbaren Realität ab.

3) **Kinder beschäftigen und auch mal Checker Tobi ranlassen**

Ohne Kita und Schule sind viele Kinder nicht ausgelastet und betteln stattdessen bei den Eltern um Beschäftigung und Aufmerksamkeit. Dies führt in den meisten Familien zu Anspannungen.

- Nehmen Sie sich Zeit und erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Nachwuchs eine Liste an Aktivitäten zur Beschäftigung: Kneten, Basteln, T-Shirts bemalen, mit den Großeltern und Freunden telefonieren usw. Fragen Sie bei Freunden, welche Ideen dort umgesetzt werden. Eine Kunstwerkstatt in unserer Nähe bietet beispielsweise ein Kreativset zum Abholen.
- Lassen Sie sich auch überraschen, wie Ihre großen Kinder schon helfen können. Besprechen Sie Aufgaben, die Ihr Nachwuchs übernehmen kann und möchte.
- Etwas Langeweile darf auch mal aufkommen, damit Ihre Kinder durch eigene Kreativität Beschäftigungsideen entwickeln.
- Für gute Laune sorgt auch Bewegung. Sie baut nicht nur bei Erwachsenen, sondern auch bei Kindern Stress ab. Gehen Sie wenn auch nur für 10 Minuten nach draußen, lassen Sie die Kinder um den Block laufen, stoppen Sie zur Motivation die Zeit. Auch für Kinder gibt es vielfältige Bewegungsvideos im Internet und Apps für Zuhause. Unsere große Tochter turnt gerne nach einer Yoga-App für Kinder.
- Zur Not bleiben immer noch Tablet und TV. Die Mediatheken von [ARD](#) und [ZDF](#) bieten reichlich Wissenssendungen für Kinder. Unsere Mädchen, 3 und 7, mögen [Anna bzw. Paula und die Tiere](#) sowie [Checker Tobi](#). Schulkinder können mit der App „[Anton](#)“ spielerisch lernen oder über „[Antolin](#)“ (Zugangsdaten gibt es von den Lehrern) Quizfragen zu fast allen Büchern beantworten, die bei Ihnen im Regal stehen. Und wenn die Kinder doch mal in der Konferenz dazwischen plappern bleiben Sie gelassen, es geht anderen auch so und das Verständnis für Unterbrechungen steigt. Noch gibt's die integrierte Stummtaste bei Kindern nicht serienmäßig.

4) **Rhythmus finden und Ziele setzen**

Ohne feste Startzeiten schleicht sich schnell der Bummelmodus ein. Als Ausgleich für die Eingewöhnung in den emotional auslaugenden Krisen-Modus ist das auch in Ordnung. Langfristig sinkt dadurch jedoch die Produktivität. Deshalb sind Planung und Organisation

empfehlenswert, um den Ausgleich zu erschaffen.

- Sehen Sie die neue Situation wie ein Projekt, das Management erfordert: Idee, Planung, Umsetzung, Evaluation, Anpassung durch neue Ideen.
- Wenn es geht können Sie frei nach Ihren familiären Biorhythmus Zeiten festlegen, zu denen Eltern und Kinder aufstehen, arbeiten, lernen, essen, pausieren und schlafen.
- Setzen Sie sich und Ihren Kindern konkrete und realistische Tagesziele, bei denen auch Aufgaben berücksichtigt werden sollten, die nicht sehr bedeutsam oder dringend sind aber für Zufriedenheit sorgen.
- Passen Sie Zeiten und Pläne ggf. an falls es nicht klappt, das Zurechtrucken der neuen Situation braucht Zeit.
- Vielleicht bestellen Sie im Internet eine kleine Tafel und Stifte, um gemeinsam einen Wochenplan zu erstellen, zu illustrieren, Punkte abzuhaken und Smileys bei Teilerfolgen zu zeichnen. Das motiviert und integriert die Kinder.

5) **Über Sorgen sprechen und erfinderisch werden**

Für viele ist die Corona-Krise nicht nur eine gesundheitliche sondern auch eine existenzielle Bedrohung, die ebenfalls zu extremer Anspannung führen kann.

- Sprechen Sie über Ihre Ängste mit Ihrem Partner oder mit Freunden anstatt sie für sich zu behalten. Was bereitet Ihnen am meisten Sorgen? Wovor haben Sie Angst? Wie wahrscheinlich ist Ihr Szenario? Prüfen und planen Sie, wie lange Sie mit wie vielen Ressourcen tatsächlich noch auskommen.
- Recherchieren Sie bei Bedarf Hilfsangebote, die von Bund und Ländern jetzt schrittweise auf den Weg gebracht werden.
- Eine karge Auftragslage kann auch eine Chance sein, sich an ein digitaleres, flexibleres Miteinander zu gewöhnen oder über neue Online Produkte und Dienstleistungen nachzudenken, um auch in der Corona-Krise Umsatz zu generieren. Bücher, Blogs und soziale Medien wie Xing, LinkedIn, Twitter oder facebook liefern reichlich Inspiration, da viele vor ähnlichen Herausforderungen stehen. Schauen Sie sich nach Erfolgsmodellen um, die auch für Ihre Branche erfolgsversprechend sind.

6) **Homeoffice-Konflikte analysieren und lösen**

Kleine Streits in der Partnerschaft können unter Stress im Homeoffice zu ausgewachsenen Partnerkrisen mutieren. Wo im Alltag die Arbeit auch als Fluchtmöglichkeit dient, sind viele nun gezwungen, Konflikten ins Gesicht zu sehen.

- Wenn Sie wütend sind gehen Sie zunächst nach draußen, hören Sie Musik oder tun Sie etwas anderes, das Sie beruhigt.
- Statt sich danach weiter anzuschreien oder nur oberflächlich zu versöhnen, packen Sie es an und lösen Sie Ihre Konflikte. Erinnern Sie sich zu allererst an all die schönen Momente in Ihrer Partnerschaft, an Ihr Kennenlernen, wundervolle Urlaube oder Ihre Hochzeit. Diese Erinnerungen geraten bei einem Streit schnell in Vergessenheit. Stattdessen dominieren die akuten emotionalen Verletzungen die Gedankenwelt.

- Identifizieren Sie danach den Kern Ihres Streits. Was ist wirklich das Problem? Klären Sie im Gespräch, was der Partner wirklich gemeint hat und welche Appell- oder Beziehungsbotschaft Sie ggf. interpretiert haben. Das Modell „Die vier Seiten einer Nachricht“ von Schulz von Thun kann Ihnen dabei helfen.
- Formulieren Sie danach detailliert, was Sie sich von Ihrem Partner zum Streitthema wünschen und finden Sie eine Lösung, wie jeder von Ihnen auf seine Kosten kommen kann. Achten Sie darauf, dass Sie Maßnahmen nach den s.m.a.r.t-Kriterien festlegen, also spezifisch, messbar, aktivierend, realistisch und terminiert.
- Bei Vorwürfen gegen Ihren Partner wenden Sie unbedingt Feedbackregeln an. Beschreiben Sie Ihre Verletzung sachlich als Ich-Botschaft so genau wie möglich, wann ist was genau wie oft geschehen, welche Gefühle hat das bei Ihnen ausgelöst, welche Hoffnungen und Bedürfnisse wurden verletzt und was wünschen Sie sich stattdessen für die Zukunft (s.m.a.r.t)? Tolle Modelle sind dazu das der „Gewaltfreien Kommunikation“ von Marshall Rosenberg oder das „WWW-Modell, Wahrnehmung-Wirkung-Wunsch“.
- Gelangen Sie bei der Streitklärung an Ihre Grenzen holen Sie sich professionelle Unterstützung. Viele Coaches bieten derzeit Online-Sprechstunden an (ich auch inkl. Kindergeplapper im Hintergrund ;))

Viel Erfolg beim Meistern der Krise und bleiben Sie gesund!

Ihre Johanna Heußner