



veröffentlicht durch *Bayerischer Journalisten Verband* (<https://bjv.de>)

[Startseite](#) > Ein Gute-Laune-Vorrat im Arbeitsalltag

---

BJV-Landesvorstand

## Ein Gute-Laune-Vorrat im Arbeitsalltag

**Unter dem Motto ?Das Freie am Freien? gab die Journalistin Anne Webert Kolleg\*innen, die im Moment im Homeoffice sitzen, Tipps zur Arbeitsorganisation, dem Netzwerken und Selfcare**

München, 12.03.2021

?Von wem sollen wir das mobile Arbeiten lernen, wenn nicht von den Freien??. sagte Vorsitzender Michael Busch am Rande des jüngsten Impulsvortrags im aktuellen Veranstaltungsreigen des BJV. An insgesamt sechs Abenden beschäftigt sich der BJV mit Fragen und Aspekten rund ums Thema Homeoffice.

Ausgerichtet hatte den Online-Abend ?Das Freie am Freien? der Bezirksverband Niederbayern ? Oberpfalz <sup>[1]</sup> mit seiner Vorsitzenden Claudia Grimsmann. Referentin war diesmal Anne Webert <sup>[2]</sup>, Vorsitzende des DJV-Fachausschusses Freie sowie Schriftführerin im geschäftsführenden Vorstand des BJV. Die Kamerafrau, Autorin und Fotografin aus Dießen am Ammersee packte viele, viele praktische Tipps für die Arbeit daheim aus.

### **?Irgendwann findet Ihr das für Euch Passende?**

Vor allem aber gelang es ihr, die Lust zu wecken, das ein oder andere Neue zu entdecken. Denn wenn eines am Ende des Impulses klar war: DEN Weg, sich im Büro zu organisieren, zu netzwerken und sich zu motivieren, gibt es nicht. Aber es gibt unglaublich viel auszuprobieren. ?Und irgendwann findet Ihr das für Euch Passende?, sagte die Journalistin.

### **?Plant als allererstes die Pausen?**

?Pausen sind wichtiger, als die meisten Arbeitgeber dies sehen?, betonte Webert und forderte auf: Plant als allererstes Eure Pausen.? Der große Vorteil im Homeoffice: Man kann Pausen gestalten, wie man möchte ? die Familie treffen, die Katze streicheln oder einen Spaziergang machen. ?Die Mittagspause kann Euer Highlight des Tages werden?., machte die freie Journalistin Mut, sich Pausen bewusst zu nehmen und aktiv zu gestalten.

### **Pomodoro-App oder auch eine analoge Sanduhr**

Verschiedenes Handwerkszeug kann helfen, diese auch tatsächlich einzuhalten. Ob mit einer App wie Pomodoro, die nach 25 Minuten an fünf Minuten Pause erinnert; oder mit einer

analogen 30-Minuten-Sanduhr, wie sie auf Anne Weberts eigenem Schreibtisch steht. Die hat sie im Blick, reißt sie aber nicht aus der Konzentration, wenn sie gerade im Schreibfluss ist. In solchen Phasen kann noch ein anderes hilfreich sein, nämlich, das Handy in den Flugmodus zu versetzen. Auf zwei Arbeitsstunden sollten übrigens mindestens 30 Minuten Pause folgen.

### **Frühe Vögel und Nachtteulen**

Es gibt die frühen Vögel, es gibt die Nachtteulen: Die freie Journalistin vom Ammersee spornte an, sich Freiheiten zu nehmen und den Tag so optimal wie möglich zu gestalten. 'Ergib Dich eine Weile, damit Du danach mehr Ruhe hast?', sagte sie mit Blick auf den Drang, zum Beispiel in sozialen Netzwerken zu surfen. Und: Nicht jeder Tag könne so effektiv wie der andere sein. 'Auch sich mal hängen zu lassen, ist wichtig?', riet Webert. Mit To-do-Listen arbeitet sie selbst nicht, die würden nur immer länger. Andere Kolleg\*innen kämen damit super klar.

### **Netzwerken: Mit viel Arbeit verbunden, aber wichtig**

Im zweiten Themenblock des Impulsvortrags ging die Referentin auf Netzwerken und Teamarbeit ein. Erst einmal stellte sie klar: Netzwerken bedeute nicht, sich auf Facebook oder LinkedIn zu verknüpfen. Netzwerken sei mit sehr viel Arbeit verbunden. Und, vor allem zu Beginn, gehe es erst einmal darum, selbst sehr viel zu geben. Ein spezielles Netzwerk empfahl sie nicht, sondern riet: 'Findet ein Netzwerk, in dem Ihr mit dem Herzen ankommt.'

Gut zusammenarbeiten lässt es sich etwa über [Zoom](#) [3], [Wonder](#) [4] oder [Jitsi](#) [5]. Anne Webert macht dies gern folgendermaßen: Alle lassen Zoom offen, aber stellen den eigenen Ton und das Bild ab. Wozu das Ganze? 'Wenn jemand etwas von mir will im Team, quatscht er oder sie mich an, wie ansonsten im Büro auch.'

### **Teamtools, Kreativtools, Planspiele**

Es gibt Teamtools wie [Slack](#) [6], [Trello](#) [7], [Microsoft Teams](#) [8] oder auch den Deutschen Instant-Messenger [Stashcat](#) [9]. Auch Kreativtools fürs Mindmapping wie [FreeMind](#) [10] oder [iThoughts](#) [11] und selbst Planspiele fürs Teambuilding und die spielebasierte Lernplattform [Kahoot!](#) [12] empfahl Anne Webert.

'Lasst Spaß einen Teil der Arbeit sein, dann wird der Tag schön?', sagte die Journalistin. Technik ist das eine, ein anderes lag Ihr aber noch mehr am Herzen: 'Haltet analog Kontakt.' Und sei es, dass man eine Postkarte verschickt, wenn ein Kollege oder eine Kollegin einen Hänger hat.

### **'Überfordert Euch nicht?'**

'Selfcare, Motivation, Fortbildung?' hatte Webert den dritten Themenblock überschrieben und forderte auf, auf sich aufzupassen und sich selbst zu schützen. Einerseits fielen Dinge einfacher, wenn man motiviert sei. Gleichzeitig habe jeder Tage, an denen er oder sie schlecht drauf sei. 'Überfordert Euch nicht?', sagte Webert. Sich selbst Gutes zu tun? zum Beispiel wie die Referentin im Sommer morgens im See schwimmen zu gehen? kann man bewusst zelebrieren.

### **Das Sechs-Minuten-Tagebuch**

Erfolgsteams, wie sie auch schon die Fachgruppe Freie im BJV [angestoßen hatte](#) [13], können positive Impulse geben ('Wenn Ihr gute Menschen habt, die Euch spiegeln, macht das was mit Euch!'). Und Anne Webert legt sich zudem selbst regelmäßig einen Gute-Laune-Vorrat an. Dafür führt sie ein Sechs-Minuten-Tagebuch und beantwortet morgens die zwei Fragen:

Wofür bin ich dankbar? Und worauf freue ich mich heute am meisten? Abends stellt sie sich die Fragen: Was war überraschend gut? Und: Was mache ich morgen noch besser? Wenn ich einen Tag habe, an dem ich hänge, blättere ich im Buch und meine Laune wird besser?, verriet die Journalistin.

### **Fortbildungen: ?Was ich kann, kann mir keiner nehmen?**

?Ich liebe dieses Scheiß-Internet?, nahm sie zudem kein Blatt vor den Mund. Warum? Weil die Möglichkeiten, hier Neues zu lernen in Webinaren, Challenges und Co. schier unermesslich sind. ?Das was ich kann, kann mir keiner mehr nehmen?, motivierte sie zu Fortbildungen und verwies auf die Angebote des DJV (Bildungsnewsletter <sup>[14]</sup>), BJV wie des Bildungs- und Sozialwerks <sup>[15]</sup>, die Akademie der Bayerischen Presse <sup>[14]</sup>, ABP (an der der BJV auch beteiligt ist), die Akademie für politische Bildung Tutzing (APB), die Reporterfabrik <sup>[16]</sup>, auf Angebote politischer Stiftungen, LinkedIn und selbst auf Facebook.

### **Ziel erreicht? Am Ende steht ein Bonbon**

Auch legte die Freie ans Herz, sich selbst erreichbare Ziele zu setzen ? und dahinter ein Bonbon zu setzen: ?Belohnt Euch für Dinge, die ihr erledigt habt.? Falls indes das Gedankenkarussell einmal nicht aufhöre zu kreisen: Raus aus dem Büro ? und am besten raus ins Freie.

### **Allein ist keiner**

Im abschließenden ?Freien-Special? motivierte Anne Webert mit Blick auf die Pandemiezeit: ?Pflegt Euer Netzwerk, verbindet Euch mit Eurem Netzwerk oder startet ein Neues.? Wer sonst viel auf Terminen unterwegs war, könnte einfach mal jene kontaktieren, die er dort sonst getroffen habe. Denn: Allein ist keiner. Oder, wie es Webert formulierte: ?Wir sitzen alle hier und überlegen: Mist, wie machen wir jetzt weiter??

*Michaela Schneider*<sup>[17]</sup>

### **Weitere Themenabende zum Thema Homeoffice**

- Dienstag, 2. März  
**Diskussionsrunde Homeoffice ? Paradies oder Hölle?**  
Referent\*innen: Michael Busch, Vorsitzender Bayerischer Journalisten-Verband, Prof. Dr. Bettina Kohlrausch, Wissenschaftliche Direktorin des WSI der Hans-Böckler-Stiftung, Andrea Kümpfbeck, stellvertretende Chefredakteurin *Augsburger Allgemeine*, Katharina Schulze, Fraktionsvorsitzende der Grünen im Bayerischen Landtag  
Bericht von Michaela Schneider: Arbeiten im Homeoffice: Weder Paradies noch Hölle<sup>[18]</sup>
- Donnerstag, 4. März  
**In den Lockdown ? aus dem Sinn? Organisation, Kooperation und Technik**  
Referent: Impulsvortrag von Tobias Weidemann, Redakteur *t3n* und Berater, Augsburg.  
Bericht von Michaela Schneider: ?Tür auf, Tür zu? funktioniert auch virtuell<sup>[19]</sup>
- Mittwoch, 10. März  
**Fit und gelassen im Homeoffice**  
Referentin: Dr. Christiane Stempel, Psychologin und Dozentin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der FernUniversität Hagen  
Bericht von Michaela Schneider: ?Das Gefühl fehlt, ob man in der Norm ist?<sup>[20]</sup>






- Montag, 15. März  
**Mobiles Arbeiten, Technik und Betriebsvereinbarung. Wie sieht der Alltag aus?** [21]  
Referenten:  
Dirk Ceelen, Redakteur *Main-Echo*, Aschaffenburg  
Stefan Gregor, Fotograf, *Main-Echo*, Aschaffenburg  
Alois Knoller, Redakteur und Betriebsrat, *Augsburger Allgemeine*  
Josef Schäfer, Redakteur und Betriebsrat, *Main-Post*, Würzburg, Vorsitzender der  
Fachgruppe Betriebs- und Personalräte  
Bericht von Michaela Schneider: **?Mit weitem Blick auf die Zukunft?** [22]
- Mittwoch, 17. März  
**Alles was Recht ist**  
Referenten:  
BJV-Justiziar klären rechtliche Fragen zu Homeoffice und mobilem Arbeiten.  
Mit Dennis Amour, Rechtsanwalt und BJV-Geschäftsführer und BJV-Justiziar Stefan  
Marx  
Bericht von Michaela Schneider: **?Homeoffice bleibt Homeoffice, auch wenn ich es  
anders nenne?**[23]

Zu dieser DJV-Veranstaltung können sich alle BJV-/DJV-Mitglieder anmelden über die DJV-Website [24]:

- Mittwoch, 24. März, ab 17 Uhr  
**DJV-Thementage: Tarifpolitik ? Homeoffice, Notlösung in der Pandemie oder  
Arbeitsform der Zukunft?** [24]  
Referenten:  
**Steffen Kampeter** [25], Hauptgeschäftsführer der Bundesvereinigung der Deutschen  
Arbeitgeberverbände (BDA)  
**Christian Weihe** [26], Justiziar des DJV Nordrhein-Westfalen

Das Titelthema unseres *BJVreport* [27]1/2021 beschäftigt sich auch mit verschiedenen  
Aspekten des Homeoffice.

### Verwandte Artikel:

-  [Arbeiten im Homeoffice: Weder Paradies noch Hölle](#)[28]
-  [?Tür auf, Tür zu? funktioniert auch virtuell](#)[29]
-  [Homeoffice: ?Das Gefühl fehlt, ob man in der Norm ist?](#)[30]
-  [?Mit weitem Blick auf die Zukunft?](#)[31]
-  [?Homeoffice bleibt Homeoffice, auch wenn ich es anders nenne?](#)[32]

### Schlagworte:

Homeoffice [33]

**Source URL:** <https://bjv.de/news/gute-laune-vorrat-im-arbeitsalltag>

### Links:

[1] <https://www.bjv.de/arbeitsgruppe/bezirk-niederbayern-oberpfalz-0>

[2] [https://www.bjv.de/arbeitsgruppen\\_kp/nojs/user/289/xx](https://www.bjv.de/arbeitsgruppen_kp/nojs/user/289/xx)

- [3] <https://zoom.us/>
- [4] <https://www.wonder.me/>
- [5] <https://meet.jit.si/>
- [6] <https://slack.com/intl/de-de/>
- [7] <https://trello.com/>
- [8] <https://www.microsoft.com/de-de/microsoft-teams/group-chat-software>
- [9] <https://stashcat.com/>
- [10] [http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main\\_Page](http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page)
- [11] <https://apps.apple.com/de/app/ithoughts-mindmap/id866786833>
- [12] <https://kahoot.com/>
- [13] <https://www.bjv.de/news/wie-weight-watchers-fuer-motivation>
- [14] <https://www.djv.de/startseite/service/news-kalender/bildungsnewsletter>
- [15] <https://www.bjv.de/seminare>
- [16] <https://reporterfabrik.org/>
- [17] [https://www.bjv.de/arbeitsgruppen\\_kp/nojs/user/179/xx](https://www.bjv.de/arbeitsgruppen_kp/nojs/user/179/xx)
- [18] <https://www.bjv.de/news/arbeiten-im-homeoffice-weder-paradies-noch-hoelle>
- [19] <https://www.bjv.de/news/tuer-auf-tuer-funktioniert-auch-virtuell>
- [20] <https://www.bjv.de/news/gefuehl-fehlt-ob-man-norm>
- [21] <https://www.bjv.de/termin/normaler-termin/20210311-mobiles-arbeiten-technik-betriebsvereinbarung-wie-sieht-alltag-aus>
- [22] <https://www.bjv.de/news/mit-weitem-blick-auf-zukunft>
- [23] <https://www.bjv.de/news/homeoffice-bleibt-homeoffice-auch-wenn-ich-es-anders-nenne>
- [24] <https://www.djv.de/startseite/profil/djv-thementage>
- [25] <https://arbeitgeber.de/die-bda/organisation/>
- [26] <https://www.djv-nrw.de/startseite/ueber-uns/djv-nrw/ansprechpartnerinnen>
- [27] <https://bjv.de/sites/default/files/flip/2021-1-bjvreport/#page=1>
- [28] <https://bjv.de/news/arbeiten-im-homeoffice-weder-paradies-noch-hoelle>
- [29] <https://bjv.de/news/tuer-auf-tuer-funktioniert-auch-virtuell>
- [30] <https://bjv.de/news/gefuehl-fehlt-ob-man-norm>
- [31] <https://bjv.de/news/mit-weitem-blick-auf-zukunft>
- [32] <https://bjv.de/news/homeoffice-bleibt-homeoffice-auch-wenn-ich-es-anders-nenne>
- [33] <https://bjv.de/taxonomy/term/596>