

## **Resilienz im Homeoffice – Pandemie der Einsamkeit**

Total gestresst wendet sich Frau Müller an mich. – Herr Schmid, ich brauche ein Coaching.

Frau Müllers Arbeitgeber (mit Sitz in München) hat ihr das externe Büro gestrichen. Aus seiner Sicht zwar verständlich, doch Frau Müller kommt damit nicht klar.

Als Single geht es ihr wie der Hälfte der Menschen in Deutschlands Großstädten. Rund 50% sind Einpersonenhaushalte. – [Im Bundesdurchschnitt sind rund 40% Einpersonenhaushalte, d.h. auch auf dem Land ist dieses Thema nicht zu unterschätzen.]

Als Außendienstmitarbeiterin sitzt sie  $\frac{2}{3}$  ihrer Arbeitszeit alleine im Auto, in der Bahn oder ist vor Ort beim Kunden. In ihrem externen Büro in Frankfurt - inmitten vieler kleiner "Ein-Personen-Büros" - arbeitet sie sehr effizient. Während der zwischen „Tür-und-Angel“-Gespräche und den gemeinsam verbrachten Pausen tankt sie sozial-emotional wieder auf. – Das tut einfach gut!

Im Homeoffice hingegen fällt ihr die Decke auf den Kopf. Das viele Allein- und Isoliertsein tut ihr nicht gut. Das weiß sie sehr genau von ihrer letzten Arbeitsstelle. Damals kam sie am Ende fast nicht mehr aus dem Krankenstand heraus.

Man bedenke, dass ein Unternehmen pro Fehltag eines Mitarbeiters rund 450,- Euro (inkl. Lohnnebenkosten) investiert, ohne eine Gegenleistung zu erhalten. Alleine schon aus betriebswirtschaftlichen Gründen sollte jeden Arbeitgeber die Gesundheit seiner Mitarbeiter interessieren. - Wenn es so etwas gäbe wie "Einsamkeits-Syndrom", dann hätte diese Diagnose damals auf Frau Müller zugetroffen.

Klar, ihr jetziger Arbeitgeber sieht es nicht ein, ein Büro zu finanzieren, das zu  $\frac{2}{3}$  der Zeit leer steht. Logisch! - Da kommt ihm das Modell CoWorking-Spaces gerade recht.

Übrigens, als Frau Müller heute Morgen die Zeitung aufschlug war zu lesen: „Die Deutschen sitzen zu viel.“ – Die Menschen in Deutschland haben zu viel Stress und sie sitzen zu viel herum. Jeder Deutsche sitzt im Schnitt täglich zehn Stunden. Jugendliche sogar noch zwei Stunden mehr! – Die Gefahr ist im Homeoffice enorm, am Abend direkt vom Schreibtisch vor den Fernseher zu wechseln. Dabei reicht doch schon  $\frac{1}{2}$  Stunde Bewegung am Tag aus, um Stress zu reduzieren. Fünf Stunden Bewegung pro Woche hält die WHO für gesundheitsfördernd. Zur Bewegung kommt stresslindernd hinzu, an der frischen Luft den Kopf auch wieder frei zu bekommen.

Mit den Öffentlichen, zu Fuß oder dem Fahrrad zum CoWorking zu fahren, hätte dann den Zusatz-Effekt: die 30 min Bewegung gleich in den Arbeitstag integriert zu haben.

Übrigens: Frau Müllers Bruder - der in einer Kleinstadt lebt - ist als Bürgermeister schon lange vom Modell der CoWorking-Spaces überzeugt. Die Einwohner seiner Kleinstadt treffen sich dadurch nämlich auch schon tagsüber. Die privaten Begegnungen und Kontakte müssen dadurch nicht ausschließlich auf den Abend oder das Wochenende gelegt werden.

Herr Müller macht seit Jahren die Erfahrung, wie das einerseits das Vereinsleben in höchstem Maße fördert. Andererseits verzeichnet er mit 60% den höchsten Prozentsatz ehrenamtlichen Engagements in der Region. - Also nicht nur eine "Win-win"-Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer, sondern eine "Win-win-win"-Situation.

Und wie sagte schon der Sozialphilosoph Martin Buber:

***„Alles wirkliche Leben ist Begegnung.  
Wenn wir aufhören, uns zu begegnen, ist es, als hörten wir auf zu atmen.“***

**Fallbeispiel für die mosaca-  
Auftaktveranstaltung am 25. Okt.  
2021**

von

**Stefan Schmid,  
FührungskräfteCoach**

- **Resilienz-Experte**
- **Krisen- & Stressmanager**
- **BurnoutCoach**
- **Dipl.-Betriebswirt**
- **Individualpsychologischer Berater**

**SCHMID  
COACHING.**

Schmid Coaching GbR  
Wieselweg 40a  
D-75391 Gechingen (Nähe Stuttgart)  
Telefon +49 7056 – 966 75 30  
Mobil +49 176 – 70 46 25 49  
[info@schmid-coaching.de](mailto:info@schmid-coaching.de)  
[www.stefanschmid-coaching.de](http://www.stefanschmid-coaching.de)