



## Online Coaching: Home-Office während COVID-19

### Plötzlich Home-Office und die möglichen Folgen für das psychische Gleichgewicht

Auch wenn das Arbeitsmodell Home-Office in Zeiten der Digitalisierung beliebt und verbreitet ist, und es als zentrale Massnahme gegen die Verbreitung des Coronavirus anbietet: Mit der Zeit und Ausschliesslichkeit kann es sich auf das psychische Gleichgewicht auswirken.

Welchen Einfluss hat es mit der Dauer auf mich, wenn ich meine Arbeitskollegen- und Kolleginnen nicht mehr persönlich sehe und der Austausch (sowie meine Führungsarbeit) ausschliesslich virtuell stattfindet? Wie wirkt sich beispielsweise die gewonnene Zeit des nun wegfallenden Arbeitswegs und die damit veränderte Tagesstruktur aus? Welchen Tribut kann mögliche Isolation oder ungewohntes Eingengtsein in der Familie fordern?



Wir kennen drei psychologische Grundbedürfnisse: Stimulation, Zuwendung und (Zeit-) Struktur. Sie umfassen damit nicht die physiologischen Grundbedürfnisse, die für das körperliche Überleben wesentlich sind.

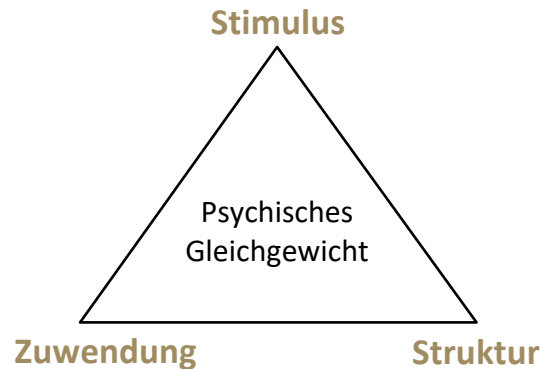
Die Grundbedürfnisse Stimulation, Zuwendung und Struktur bestimmen über das Gelingen von Vorhaben, an denen ein Mensch beteiligt ist und über sein psychisches Gleichgewicht. Insbesondere in Zeiten, die mit Einschränkungen, Unsicherheiten und veränderten Lebens- und Arbeitsumständen einhergehen, - wie aktuell beim neuen Coronavirus, - gilt es zwingend auf diese Grundbedürfnisse zu achten, um das psychische Gleichgewicht und die damit verbundene Arbeitsqualität, Effizienz und Leistungsfähigkeit zu sichern.

**Stimulation - Das Grundbedürfnis nach sinnlicher Anregung und Reizen:** Wenn ein Mensch während einer gewissen Zeit von gewohnten Sinnesreizungen abgeschirmt wird, können im allgemeinen schon nach zwei Tagen seelische Zustände wahrgenommen werden, die einen Mangel aufzeigen und seine Konzentrations- und Motivationsfähigkeit beeinflussen.



### Zuwendung - Das Grundbedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung:

Solange ein Mensch lebt, hat er das Bedürfnis von anderen wahrgenommen und wertgeschätzt zu werden. Der virtuelle Austausch im Home-Office liefert jedoch nicht dieselbe Qualität an Zuwendung, wie dies im persönlichen Gespräch oder in einem Teammeeting stattfindet. Auch vermag die Familie oder das Haustier nicht die Zuwendung und Wertschätzung leisten, die Mitarbeitenden im Berufsalltag und in deren Rolle in der Unternehmung zu teil werden.



**(Zeit-) Struktur - Das Grundbedürfnis nach Struktur und Zeitgestaltung:** Um Monotonie oder gar Langweile zu vermeiden, gestalten alle Menschen ihre Zeit, und zwar auch die Art und Weise, wie die Zeit verbracht wird. Gleichzeitig kommt dieses Grundbedürfnis der Gestaltung mitmenschlichen Umgangs nach. Wenn die Zeitgestaltung aber über längere Dauer beeinträchtigt wird, können Menschen destruktives Verhalten zeigen sich selber gegenüber oder anderen und Konflikte verursachen: Einfach, damit etwas passiert.

---

### Gelingt es mir in der aktuellen Home-Office-Phase die Balance bei den psychologischen Grundbedürfnissen zu halten, oder nehme ich Folgendes bei mir wahr?

- Konzentrationsstörung
- Geminderte Effizienz und Leistungsfähigkeit
- Gereiztheit und Unzufriedenheit
- Nervosität und Unsicherheit
- Selbstzweifel und Selbstkritik
- Passivität und Rückzugsverhalten
- Grübeln und Gedankenkreisen
- Veränderter Schlafrhythmus und schlechtere Schlafqualität

---

### Online Coaching: Home-Office während COVID-19

Nutzen Sie das Online-Coaching bestehend aus ein bis drei Sitzungen, um Ihre individuelle Situation in der gegenwärtigen Home-Office-Phase zu reflektieren, Alternativen im Home-Office-Tag zu erarbeiten, neue Verhaltensmöglichkeiten einzuüben sowie Hinweise und Tipps zu erhalten. Bleiben Sie gesund, nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und vor allem nachhaltig!

Das Online-Coaching findet entweder per Face-Time oder Skype statt. Die vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.

Face-Time: [al@adrianlichtin.ch](mailto:al@adrianlichtin.ch)  
Skype: [live:.cid.34609821e7a62e2](https://join.skype.com/live?cid=34609821e7a62e2)

---

Die menschlichen Bedürfnisse reichen weiter, als die physiologischen Grundbedürfnisse, wie Essen, Trinken, Schlafen etc., die für das rein körperliche Überleben notwendig und die bspw. in der Motivations-theorie von Maslow beschrieben sind.

Die Coaching-Methode Transaktionsanalyse: Die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur und basiert u.a. auf drei psychologischen Grundbedürfnissen: Stimulation, Zuwendung und (Zeit-)Struktur.