

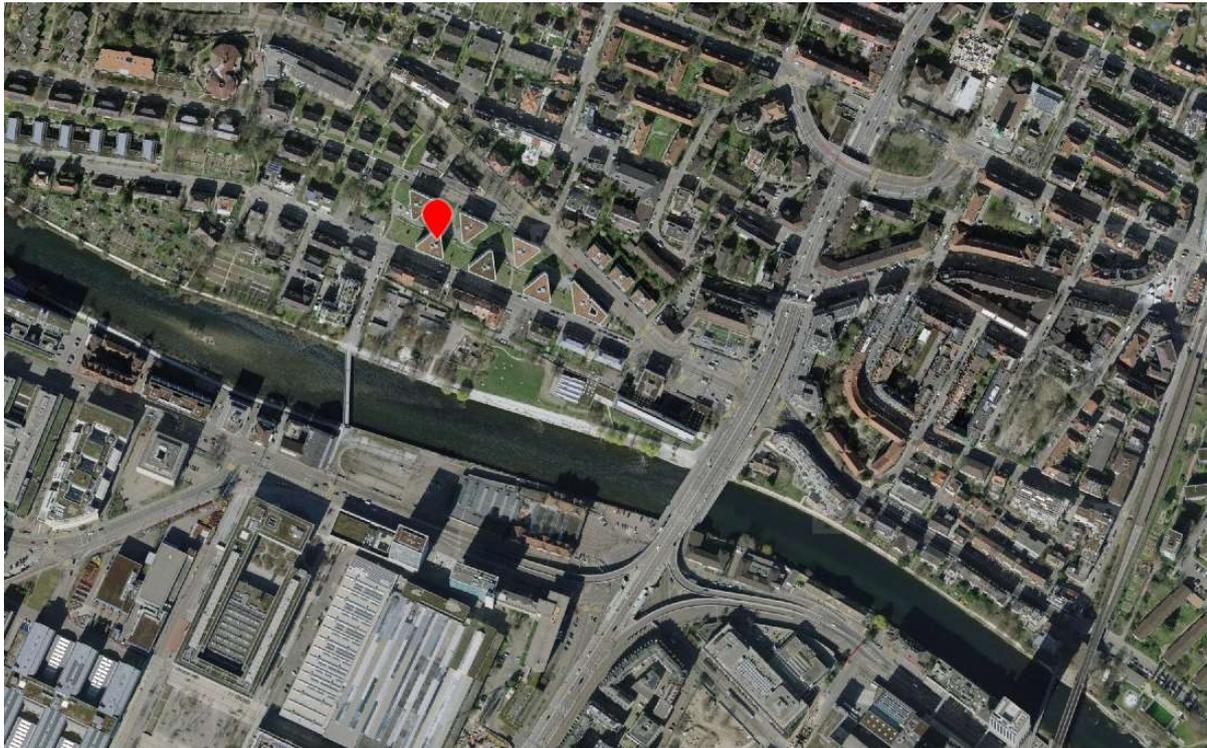
„PlusSport im Homeoffice“

Home(Office)-Story #34:



Kurt Strässle,
Leiter Ausbildung

Wo arbeite ich jetzt?



Mein Zuhause und temporäres Büro befindet sich in Zürich Wipkingen. Neben der zentralen Lage besticht der Standort vor allem im Sommer mit seiner Nähe zur Limmat. Langsam nähern sich die Tage, an denen der Sprung ins kühle Nass für mich schon fast zur Tagesordnung gehört. Da es auch schon in den letzten Tagen frühsummerlich warm war, habe ich dies auch schon ausprobiert. Na ja, ganz entspannt hab ich dabei sicher nicht ausgesehen.



Wer ist um mich herum?

Ich teile mir die Wohnung mit meiner langjährigen Freundin. Da sie bis vor ein paar Wochen wegen eines Skiunfalls noch an Krücken ging, war ihre Mobilität noch eingeschränkter als meine. Sie nimmt die Sache mit dem nötigen Galgenhumor und der Erkenntnis, dass sie während des Lockdowns wohl sowieso nicht viel verpasst hat.

Gegenüber der Vor-Corona-Zeit verbringen wir momentan mehr Zeit beim gemeinsamen Kochen oder mit Buch oder Film auf unserem bequemen Sofa. Auch das eine oder andere Heimwerkerprojekt haben wir schon fertig gebracht und sind mächtig stolz auf die Ergebnisse.

Wie halte ich mich jetzt fit?



Zum Glück war es während der ganzen Zeit erlaubt, draussen Fahrrad zu fahren. Ansonsten wäre es für mich wohl eine harte Zeit geworden. In den nahen Hügeln rund um Zürich konnte ich mich jedoch auf meinem Mountainbike stets gut austoben. Halt aus verletzungsprophylaktischen Gründen etwas weniger spektakulär als sonst und vor allem am Anfang oft alleine, aber immerhin. Wichtig dabei ist für mich vor allem die Freude am Fahren, die Fitness kommt da eher als Nebenprodukt.

Unsere Yoga- und Fitnessmatte zu Hause habe ich bis Anhin weitgehend geschont. Auch weil ich ja fast täglich auf dem Bike war. Hab ich mich dann doch wieder Mal an Kraftübungen oder ähnliches gewagt, hat mich mein Körper das dann die nachfolgenden Tage deutlicher als sonst spüren lassen.

Was sind meine bisherigen Homeoffice-Erfahrungen?

Die Arbeit von Zuhause aus musste sich mit meiner Partnerin in den ersten Tagen zuerst einmal einpendeln. Da wir über eine kleine Wohnung ohne zusätzliches Büro verfügen, mussten wir uns vor allem bei Videocalls und Telefongesprächen arrangieren um den anderen nicht zu stören.

Der wegfallende Arbeitsweg ist natürlich ein Vorteil des Homeoffice. Grundsätzlich habe ich für mich aber herausgefunden, dass ich schon lieber und teilweise effizienter im Büro Volketswil arbeite als zu Hause. Deshalb hat es sich bei mir so eingespielt, dass ich an etwa der Hälfte meiner Arbeitstage von zu Hause und sonst in Volketswil arbeite. Dafür sprechen meine Bürogspähnli und ich uns zeitlich ab, um Doppelbesetzungen im Büro zu vermeiden. Mit den Kurzarbeitszeiten ist das kein Problem.

Videocalls und andere Onlinelösungen vereinfachen zwar den momentanen Alltag sehr, ich freue mich jedoch schon wieder auf die Zeit mit mehr Kontakt in der realen Welt.