

Orts- und zeitflexible Arbeit durch Förderung der Selbststeuerung gesund gestalten

Sarah Elena Althammer¹

Sarah E. Althammer arbeitet bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

als wissenschaftliche Mitarbeiterin in Dortmund

Aktuell arbeiten viele Menschen in Deutschland von zuhause aus, um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen. Für viele ist dies eine ungewohnte und neue Situation. Ein Teil der Berufstätigen hat jedoch auch schon vor der COVID-19-Pandemie teilweise oder überwiegend von zuhause aus oder mobil gearbeitet. Auch wenn orts- und zeitflexible Arbeit Erleichterungen für Berufstätige im Alltag mit sich bringen kann, können damit beispielsweise Herausforderungen für die Organisation des Arbeitstages und die Trennung von Arbeit und Privatleben einhergehen. Ein Lösungsansatz, um orts- und zeitflexible Arbeit gesund und effektiv zu gestalten, ist die Förderung von Selbststeuerung. Im Folgenden wird aufgezeigt, wie orts- und zeitflexible Arbeit durch gezielte Selbststeuerung auf gesunde und effektive Art und Weise gestaltet werden kann.

¹ Unter weiterer Mitwirkung von: Dr. Anne M. Wöhrmann, welche an der BAuA in Dortmund zur Arbeitszeitgestaltung, Gesundheit und Work-Life-Balance forscht und PD Dr. Alexandra Michel, wissenschaftliche Leiterin des Fachbereichs Grundsatzfragen und Programm der BAuA, Dortmund.