

## Die Rückkehr ins Büro – was muss ich beachten?

---

**Zum Thema «Rückkehr aus dem Homeoffice» haben wir uns mit Dr. Ana Baotic-Bisharat, Oberärztin für Psychosomatik am Kantonsspital St. Gallen unterhalten.**

- ② **Im März 2020 überraschte uns alle die Pandemie und mit einem Mal mussten viele von uns auf Homeoffice und Remote Working umsteigen. Unerwartet und unvorbereitet. Nach nun so vielen Monaten soll es eigentlich zurück zur Normalität gehen. Aber ist es wirklich Normalität? Worauf sollte man achten, wenn ich nach über einem Jahr Pause wieder ins Büro zurückkehrt?**

Der Weg ins Homeoffice war für viele eine grosse Umstellung. Lange Zeit waren wir es nun gewohnt unseren Büroalltag selbstständig zu organisieren. Und plötzlich wird diese neue Selbstständigkeit mit der Rückkehr abrupt geblockt. Daraus entstehen neuartige Probleme, welche noch kaum absehbare Konsequenzen haben.

Präventiv ist es sicher wichtig, sich schon während des Homeoffice eine bürotaugliche Struktur zu kreieren, damit der Unterschied nicht so gravierend ist. Für die meisten kam die Homeoffice-Pflicht plötzlich und musste konsequent umgesetzt werden. Diese Zeit war enorm intensiv für die psychische Gesundheit. Die Akklimation zurück im Büro kann nun ebenfalls intensiv sein – wenn auch von kurzer Dauer.

- ② **Die Pandemie und das damit einhergehende Kontaktverbot über lange Monate hat dafür gesorgt, dass viele soziale Kontakte eingeschlafen sind. Wie gehe ich bei einer neuartigen, sozialen Phobie um?**

Nutzen Sie diese Krise als persönliche Chance, Ihre Emotionen und Motivation dem Leben gegenüber zu definieren und zu stärken. Wenn Sie sich davor grauen, wieder ins Büro zurückzukehren, könnte das auch mit einer generellen Unzufriedenheit in Ihrem jetzigen Lebensabschnitt zu tun haben. Nehmen Sie sich die Zeit und reflektieren Sie, woher die Angst vor der Rückkehr tatsächlich kommt. Ist es wirklich die Rückkehr ins Büro oder vielleicht doch eine andere, allgemeinere Unzufriedenheit. Die Pandemie und die damit einhergehende Isolation hat uns sehr achtsam auf unser Inneres gemacht.

Viele neue Entscheidungen und Richtungswandel bringen immer auch eine Abwehrreaktion und eine möglichen sozialen Phobie mit. Wenn diese Ängste jedoch grösser werden und Sie sich beginnen krank zu fühlen, ist es ratsam, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

- ② **Wie verhindere ich Reibereien, wenn über das Thema Corona gesprochen wird, z.B in der Kaffeepause?**

Wichtig ist es, mit sich selbst im Einverständnis zu leben. Wenn Sie sich schnell vor den Kopf gestossen fühlen und sich in Konflikte reinsteigern, liegt es an erster Stelle an Ihnen, dies zu vermeiden (siehe auch Punkt Übungen bei Frage 4).

Durch die Pandemie wurden wir stärker als sonst polarisiert: Lassen Sie andere Meinungen jedoch zu und hören Sie auch zwischen den Zeilen hin; das Problem liegt meistens tiefer verwurzelt und Reibereien über Corona sind meist nur die Spitze des Eisbergs. Grundsätzlich sollten Sie, wenn Sie Gespräche über gewisse Themen nicht mit Ihren Kollegen besprechen möchten, dies klar kommunizieren. Sprechen Sie aus Ihrer Perspektive und klären Sie Ihr gegenüber über Ihre Motivation auf.

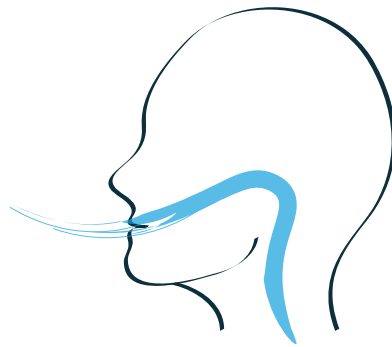
② **Gibt es Übungen, beispielsweise psychosomatische (ganzkörperlich), die ich während und nach der Akklimatisation anwenden kann?**

Wichtige Übungen, welche Sie auch ausserhalb der Pandemie nutzen können, sind Atem- und Bewegungsübungen. Sie sind beispielsweise mit der 4-7-11-Technik stets gut bedient. Die 4-7-11 Methode ist eine effektive Atmen- und Entspannungsübung. Dabei wird 4 Sekunden lang eingeatmet und 7 Sekunden lang ausgeatmet. Das ganze, wenn möglich, 11 Minuten wiederholen. Sie fokussieren sich während dieser Übung vollständig auf Ihr Atmen und damit kann Ihr Kopf abschalten und Ihr Körper entspannt. Stress wird damit reduziert. Das Beste an dieser Übung ist, dass Sie sie überall durchführen können. Beispielsweise auf dem Weg zur Arbeit im Tram oder in einer kleinen Pause im Büro.

Ein weiterer, meist unterschätzter Punkt, ist die Achtsamkeit mit der eigenen Bewegung: Laufen und stehen



**Durch die Nase einatmen**  
Bis 4 zählen



**Durch den Mund ausatmen**  
Bis 7 zählen



**Gesamthaft wiederholen**  
11 Minuten

Sie bewusst, versuchen Sie jede Bewegung gezielt zu beachten und nachzuvollziehen. Wenn Sie achtsam mit Ihrem Körper umgehen und zu verstehen versuchen, was er benötigt, werden sie automatisch auch im Geist anwesender.

## Interviewpartnerin

**Dr. med. Ana Baotic-Bisharat, Fachärztin FMH Psychiatrie und Psychotherapie & zertifizierte medizinische Gutachterin SIM**

- Lebenskrisen, Partnerschaftsproblemen & berufliche Krisen
- Depression, saisonaler Depression & bipolaren Störungen
- posttraumatischen Belastungsstörungen
- Angsterkrankungen; z. B Panikstörung, Sozialphobie & generalisierte Angst-erkrankungen

