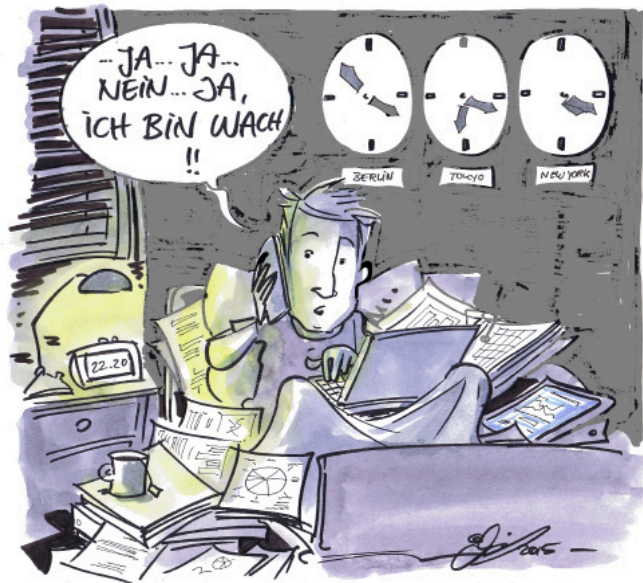


# Mobiles Arbeiten – Fluch und Segen

## Arbeitsauftrag Gruppe 1:

**Mobiles Arbeiten – welche Chancen, Vorteile und Erleichterungen ergeben sich für den Arbeitsalltag?**

Lesen Sie die Fallbeispiele und unterstreichen Sie die relevanten Textstellen (wenn Sie das Arbeitsblatt digital bearbeiten, gehen Sie dazu auf „Text hervorheben“). Notieren Sie die genannten Anhaltspunkte. Ergänzen Sie Ihre Liste mit eigenen Vorschlägen.



Cartoon: Michael Hüter

## Arbeitsauftrag Gruppe 2:

**Mobiles Arbeiten – welche Risiken und gesundheitlichen Beschwerden können sich für den Arbeitsalltag ergeben?**

Lesen Sie die Fallbeispiele und unterstreichen Sie die relevanten Textstellen (wenn Sie das Arbeitsblatt digital bearbeiten, gehen Sie dazu auf „Text hervorheben“). Notieren Sie die genannten Anhaltspunkte. Ergänzen Sie Ihre Liste mit eigenen Vorschlägen.

### Johannes S., Programmierer und Webdesigner

„Über ein Praktikum bin ich bei einer kleinen Agentur gelandet, in der ich mich total wohl fühle. Ich arbeite teilweise schon eigenverantwortlich an Kundenprojekten und komme ganz schön herum. Meinen Chefs ist es egal, wann und wie ich etwas mache, Hauptsache das Ergebnis stimmt. So kann ich mir meine Zeit relativ frei einteilen und niemand hat etwas dagegen, wenn ich mal früher Feierabend mache, solange ich grundsätzlich erreichbar bleibe.“

An meinem Arbeitsplatz bin ich eher selten, das meiste kann ich mit meinem Notebook unterwegs oder direkt beim Kunden erledigen – WLAN und volle Akkus vorausgesetzt. Leider sehe ich deshalb meine Kolleginnen und Kollegen nicht so oft.

Zu meinen Terminen fahre ich meistens mit der Bahn, da kann ich gut arbeiten. Manchmal lässt es sich aber auch nicht vermeiden, dass ich Auto fahre und – ich gebe es zu – das eine oder andere wichtige Gespräch via Handy auf der Autobahn führe.“

**Kathrin A., Sales Managerin**

„Ich habe zwei Kinder und das wahnsinnige Glück, eine Stelle gefunden zu haben, bei der ich mein tägliches Arbeitspensum weitgehend frei gestalten kann. Ich nehme mir früh morgens und nachmittags immer genügend Zeit für meine Familie, muss deshalb aber oft bis spät in die Nacht noch arbeiten. Da kann es schon vorkommen, dass mein Lebensgefährte den fehlenden gemeinsamen Feierabend beklagt. Ich versuche deshalb, möglichst viele Schreivarbeiten und Terminabsprachen zwischendurch zu erledigen: im Wartezimmer beim Kinderarzt oder wenn ich während der Sport- oder Musikstunden meiner Kinder im Auto warte – Tablet sei Dank. Allerdings habe ich durch das konzentrierte Starren auf den kleinen Bildschirm und das Tippen auf der kleinen Tastatur viel öfter als früher Kopfschmerzen und Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.“

**Jürgen C., Marketing Experte**

„Anfangs war es ein Segen, von meiner Firma Notebook, Blueberry und Tablet-PC gestellt zu bekommen. Es fühlte sich nach Freiheit und wichtig an. Ich wurde jedoch immer rastloser. E-Mails am Flughafen, das Telefon stundenlang zwischen Ohr und Schulter geklemmt und immer die Angst vor leeren Akkus oder schlechtem Netz. Ich habe mich tagsüber mehr und mehr verzettelt und musste mich abends gleich wieder vors Notebook setzen – im Hotel oder zu Hause. Da konnte ich dann mal einen Bissen essen. Zu Bett ging ich immer spät, bin aber trotzdem alle zwei Stunden aufgeschreckt und habe meine E-Mails abgerufen – es hätte ja Wichtiges was aus Asien oder Südamerika kommen können.

Nach einem Burnout, zwei Sehnenscheidenentzündungen und einem Bandscheibenvorfall habe ich die Reißleine gezogen und mit meinen Vorgesetzten gesprochen. Ich musste mir eingestehen, dass ich beim Arbeiten keine Grenzen kenne. Seit ich nicht mehr so viel reise, wieder öfters mit den Kolleginnen und Kollegen im Büro bin und ein weniger komplexes Arbeitspensum habe, geht es mir gesundheitlich wieder deutlich besser.“