

Zeitschrift: Energieia : Newsletter des Bundesamtes für Energie
Herausgeber: Bundesamt für Energie
Band: - (2013)
Heft: 3

Artikel: Der kürzeste Weg zu Arbeit
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-639698>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der kürzeste Weg zu Arbeit

Home Office heisst nicht nur von zu Hause aus arbeiten sondern steht generell für die räumliche und zeitliche Flexibilisierung der Arbeit. Dafür gibt es viele gute Gründe: reduzierte ökonomische und ökologische Kosten, erhöhte Produktivität und höhere Zufriedenheit der Arbeitnehmenden. Trotzdem ist das traditionelle Büroarbeitsmodell in der Schweiz heute immer noch weit verbreitet.

13. Juni: Home Office Day

Am 13. Juni 2013 findet der vierte nationale Home Office Day statt. Es ist ein Aufruf, um an diesem Tag und darüber hinaus regelmässig zu Hause zu arbeiten.

Der Home Office Day ist eine Initiative von verschiedenen Schweizer Unternehmen und wird unterstützt und getragen von Partnern aus Wirtschaft, Wissenschaft, Umwelt und Gesellschaft, darunter auch dem Bundesamt für Energie (BFE).

Weitere Informationen: www.homeofficeday.ch

Wer kennt das nicht: Zeitnot am Morgen früh zu Hause und kurz danach Ärger in der stickigen S-Bahn, im überfüllten Bus oder gar im Stau. Wäre es da nicht entspannt, einfach daheim zu arbeiten? Home Office und andere mobile Arbeitsformen können einen wesentlichen Beitrag zu einer besseren Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Freizeit leisten. Den grössten Einfluss hat dabei die eingesparte Pendelzeit. Das ist wenig überraschend, denn selbst ein kurzer Arbeitsweg, zweimal wöchentlich eingespart, addiert sich zu einem enormen, jährlichen Zeitgewinn. Diese zusätzliche Zeit zusammen mit der Freiheit und der Flexibilität zur individuellen Gestaltung des Tages und der Arbeit in ruhiger und entspannter Atmosphäre können helfen, die Lebensqualität zu steigern. Diese Effekte lassen sich auch messen: Untersuchungen zeigen, dass sich durch die bessere Work-Life-Balance die Krankheits- und Abwesenheitsrate um über 50 Prozent reduziert und die Häufigkeit von Burn-outs von 48 auf 5 Prozent sinkt.

Vorteile für Arbeitgeber und beim Energieverbrauch

Regelmässig zu Hause arbeiten lohnt sich nicht nur für die Beschäftigten, auch die Arbeitgeber profitieren. Das Home Office steigert die Produktivität um zwei bis fünf Prozent, rechnet der Wirtschaftsdachverband Economiesuisse vor. Gleichzeitig könnten auf Arbeitgeberseite dank geteilter Arbeitsplätze bis zu 30 Prozent Arbeitsplatzkosten eingespart werden. Economiesuisse nennt einen weiteren wichtigen Aspekt: Das Angebot eines Home-Office-Tages erhöhe die Arbeitgeberattraktivität und habe positiven Einfluss auf das «Employer Branding». Liegen Arbeits- und Wohnort teilweise zusammen, lassen sich nicht zuletzt volkswirtschaftliche Kosten und der ökologische Fussabdruck reduzieren. Würden in der Schweiz 450'000 Arbeitnehmende einmal pro Woche

im Home Office arbeiten, reduzierte sich der Pendlerverkehr wöchentlich um über sieben Millionen Kilometer. Pro Woche liessen sich durch diese einfache Massnahme über 1400 Tonnen CO₂ einsparen.

Individuelle Herausforderungen

Bei all diesen Vorzügen gehen oft die individuellen Schwierigkeiten im Home Office vergessen. Hartmut Schulze, Leiter des Instituts für Kooperationsforschung und -entwicklung an der Hochschule für Angewandte Psychologie FHNW sieht die zentrale Herausforderung im Arbeitsmodus: «Auch zu Hause muss man richtig in den Arbeitsmodus kommen. Das heisst es braucht mehr Selbstmanagement, man muss sich Ziele vornehmen und diese dann auch bearbeiten.» Die Herausforderung bestehe darin, sich zu Hause eine Arbeitssituation zu schaffen, in der den grundsätzlichen Vorteilen dieser Arbeitsform Rechnung getragen werden kann. Nämlich in Ruhe kreativ sein zu können und konzentriert Aufgaben abzarbeiten. Ebenfalls problematisch kann die soziale Isolation werden. «Der informelle Kontakt zu Kolleginnen und Kollegen kommt leicht zu kurz und kann auch über Kommunikationsmedien nicht vollständig kompensiert werden», erklärt der Experte. Er ist aber überzeugt, dass sich durch geeignete Instrumente und Regeln der Zusammenarbeit die Nachteile abfedern liessen. «Für die grosse Mehrheit der in verschiedenen Studien befragten Personen überwiegen die Vorteile des Home Office doch deutlich», betont Schulze.

Sowohl das Büro als auch das Home Office bieten je Vorteile. Können diese kombiniert werden und halten sich beiden Arbeitsorte die Waage, ist das Home Office ein Win-Win-Modell. Das richtige Mass zu finden, ist nicht einfach, doch wissen Mitarbeitende oft sehr genau, wann sie wo und wie lange am besten arbeiten. (swp)

Wussten Sie, dass ...

...in der Schweiz pro Jahr 67'000 Tonnen CO₂ eingespart werden könnten, wenn elf Prozent der Arbeitnehmenden einen Tag pro Woche zu Hause arbeiten würden?