

Homewear im Homeoffice?

Wie Kleidung unsere Leistung beeinflusst

4. Januar 2021, 10:10 Uhr / Quelle: dpa / 



Konzentriertes Arbeiten? Nicht alle Menschen finden im Schlafanzug in ihre Berufsrolle. © Westend61/dpa-tmn

Hannover (dpa/tmn) - Die Corona-Krise hat viele Menschen an den heimischen Schreibtisch geführt. Da liegt es nahe, sich legerer zu kleiden als im Büro. Schließlich sieht einen ja keiner. Und für die Videokonferenz werfen wir schnell eine hübsche Strickjacke über, lassen die Wohlfühlhose aber an.

Wie beeinflusst ein solches Verhalten unsere Selbstwahrnehmung und unsere Produktivität? Arbeitet es

sich im Business-Hemd wirklich besser? Mehrere Studien sagen: ja. Wer zum Beispiel hochkonzentriert bleiben muss, schafft das leichter in einem weißen Laborkittel, der mit einem Arzt assoziiert wird. Das fand ein Team von Psychologen in den USA im Jahr 2012 in einem Experiment [<http://www.utstat.utoronto.ca/reid/sta2201s/2012/labcoatarticle.pdf>] heraus.

Kleidung gehört zum Ritual

Im Homeoffice wird man sich nun zwar wohl kaum einen Arztkittel überwerfen. Coach Petra Lienhop [<https://www.petra-lienhop.eu>] aber meint: «Der Arbeitstag beginnt vor dem Kleiderschrank.» Entsprechende Kleidung steigere Selbstwert und Selbstbewusstsein und lasse einen produktiver arbeiten.

Allerdings muss das nicht für jeden gelten. Der Effekt sei auch davon abhängig, was man selbst mit der Kleidung verbindet, erklärt Carolin Pfau, Mitglied des Deutschen Coaching Verband: «Wenn ich es gewohnt bin, mir zur Arbeit einen Anzug oder Blazer anzuziehen, dann habe ich all die Jahre mit dieser Kleidung Arbeiten in Verbindung gebracht.» Es könne damit Teil eines eingewöhnten Verhaltens sein, was dadurch höhere Produktivität zur Folge haben könne.

Wer sich vernünftig anzieht und an den heimischen Schreibtisch geht, trete innerlich in einen anderen Modus ein - eben die Berufsrolle, erläutert der Psychotherapeut Andreas Pichler. «Wobei es bestimmt Menschen gibt, die das im Schlafanzug hinbekommen.» Es sei von der

Selbstorganisationsfähigkeit, aber auch von der persönlichen Reife abhängig, wie weit man vom üblichen Muster abweichen kann.

Kleider machen Leute

Mit der Selbstwahrnehmung hat das Thema für Coach Carolin Pfau [<https://progressive-coaching.de>] aber nur indirekt etwas zu tun: «Es geht vor allem darum, was ich denke, welche Außenwirkung ich durch meine Kleidung erziele.» Wer denkt, dass andere ihn oder sie in eleganter Kleidung als kompetenter und seriöser wahrnehmen, werde sich im entsprechenden Outfit wohler fühlen und damit kompetenter wirken.

Das Gegenüber habe den Gesprächspartner oder die -partnerin in einer bestimmten Kleidung im Kopf, führt Psychotherapeut Pichler aus: «Selbst wenn ich nur telefoniere, ist es dann leichter, tatsächlich mit Hemd und Krawatte dazusitzen.» Außerdem zeige es den Stellenwert des Gesprächs, wenn man nicht in Freizeitkleidung am Rechner sitzt.

Kleidung gibt den nötigen Push

Gerade an Tagen, an denen man sich nicht gut fühlt, sollte man Kleidung wählen, die einem Selbstbewusstsein gibt. Dann könnte es sein, dass sich die innere Stimmung ändert, meinen die Expertinnen.

Wer außerdem weiß, dass er oder sie schnell in der Arbeitsleistung abfällt, sollte lieber etwas mehr tun, um sich selbst davor zu schützen, rät Lienhop. Zumal die Ablenkung im Homeoffice ohnehin größer sei. Kleidung helfe hier dabei,

sich abzugrenzen: «Das kann für das Umfeld oder den Rest der Familie ein Kennzeichen sein, dass man nicht für Privates ansprechbar ist», sagt Pichler.

Der Vorteil: Wer sich umzieht, markiert damit Beginn und Ende des Arbeitstages. Und im Anzug räumt man nicht mal eben die Spülmaschine aus. «Es kann helfen, sich anzuziehen und einmal um den Block zu gehen, um wirklich den Tag zu beginnen oder zu beenden», rät Lienhop.

© dpa-infocom, dpa:201230-99-852691/4

Studie Hajo Adam, Adam D. Galinsky

[<http://www.utstat.utoronto.ca/reid/sta2201s/2012/labcoatarticle.pdf>]

Studie Michael L. Slepian, Simon N. Ferber, Joshua M. Gold, Abraham M. Rutchick

[http://www.columbia.edu/~ms4992/Publications/2015_Slepian-Ferber-Gold-Rutchick_Clothing-Formality_SPPS.pdf]

Homepage Lienhop [<https://www.petra-lienhop.eu>]

Homepage Pfau [<https://progressive-coaching.de>]

Homepage Reinert-Buss [<https://www.managementcoaching-muenster.de>]

STARTSEITE › [<https://www.zeit.de/index>]