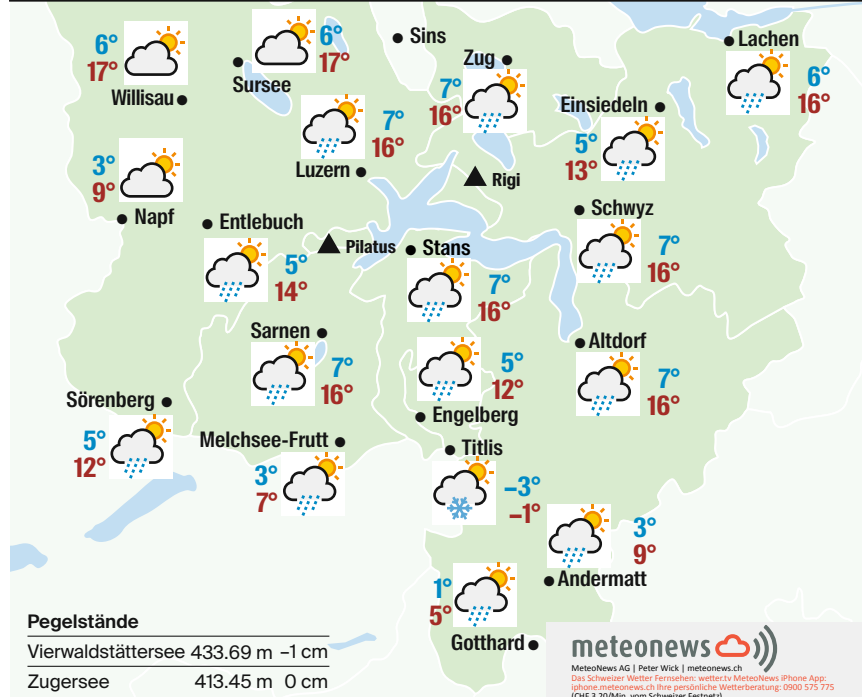
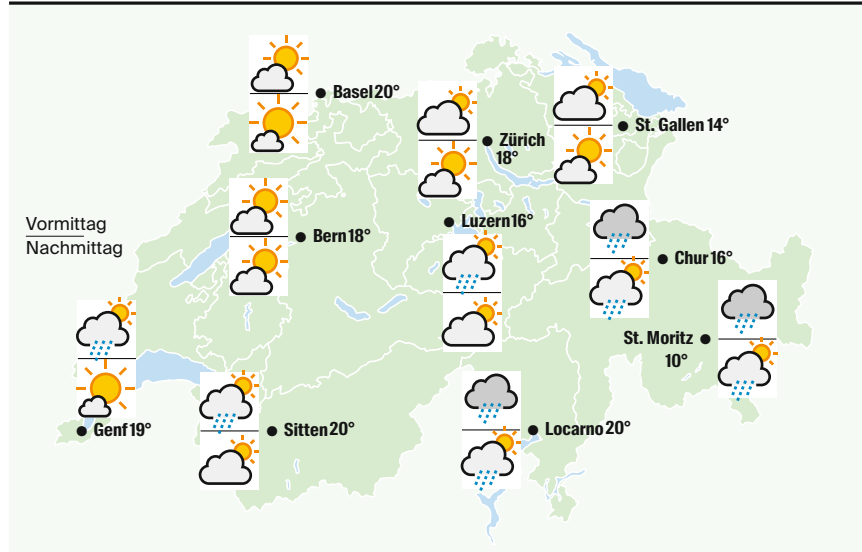


## Zentralschweiz



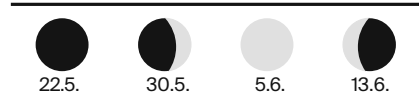
## Schweiz



### Kalendarium

	Aufgang heute   morgen	Untergang heute   morgen
Sonne	05.49   05.48	20.57   20.58
Mond	03.43   04.04	14.27   15.30

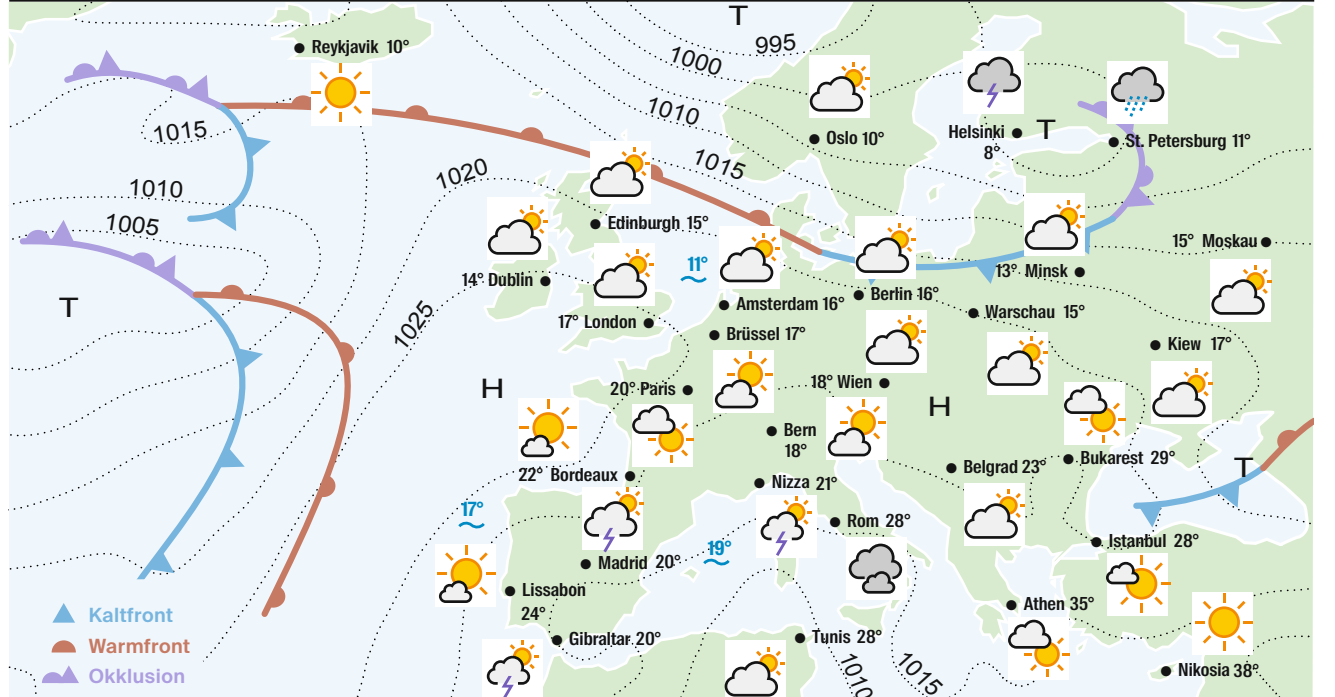
### Mondphasen



### Städte Wetter International

Johannesburg	☀️	21°
Kairo	☀️	40°
Mexiko-Stadt	☀️	29°
New York	☀️	25°
Peking	☀️	29°
Rio de Janeiro	☀️	24°
San Francisco	☁️	18°
Sydney	☀️	19°
Tokio	☁️	19°

## Europa



### Bergwetter

	Wind	km/h	°C
3500 m	SW	20 - 50	-4°
2500 m	SW	15 - 45	1°
1500 m	NO	15 - 35	9°
Nullgradgrenze			2600 m
Schneefallgrenze			2200 m
Nebelobergrenze			keine

## Wechselnd bewölkt mit Regenschauern

**Allgemeine Lage:** Ein Ausläufer des Azorenhochs dehnt sich heute weiter über Mittel- und Osteuropa aus. Die Luft im Norden der Schweiz wird dadurch trockener, im Süden und in den Alpen gibt es dagegen nach wie vor mehr Feuchtigkeit. Morgen Sonntag nimmt der Hochdruckeinfluss weiter zu, Auftakt zu einer längeren Schönwetterperiode.

**Region:** Der Tag beginnt wechselnd bis stark bewölkt mit gelegentlichen Regengüssen. Tagsüber wird es in Richtung Mittelland etwas freundlicher und weitgehend trocken. Entlang der Voralpen und Alpen halten sich die Wolken zäher und es kommt zu weiteren Schauern. Die Temperaturen steigen wieder etwas an, am Nachmittag werden etwa 16 bis 17 Grad erreicht.

**Aussichten:** Der Sonntag gestaltet sich recht sonnig, die entstehenden Quellwolken über den Bergen bleiben harmlos. Auch in der neuen Woche geht es recht sonnig und mit 22 bis 23 Grad warm weiter.

### Tendenzen

	So	Mo	Di	Mi
<b>Zentralschweiz</b>	☀️ 7° 22°	☀️ 8° 23°	☀️ 10° 22°	☀️ 11° 22°
<b>Westschweiz</b>	☀️ 8° 22°	☀️ 9° 23°	☀️ 10° 23°	☀️ 12° 23°
<b>Südschweiz</b>	☀️ 12° 24°	☀️ 11° 26°	☀️ 13° 27°	☀️ 13° 25°

### Schadstoffe

Ozon	■ mässig	Tmin 3,5° Tmax 15,0°
Feinstaub	■ keine	Niederschlag 0,0 mm
Stickoxide	■ gering	Sonnenschein 9 h

### Geburtstag

Janet Jackson  
Pierce Brosnan

### Namenstag

Hans  
Johannes  
Simon

*«Und jedem Anfang liegt ein Zauber inne.»*  
Hermann Hesse

Wir sind ab **Dienstag, 12. Mai 2020** wieder geöffnet.

Buchen Sie jetzt Beratungstermine unter **041 240 86 46** oder **bettenthaler.ch**

Gerne auch bei Ihnen zu Hause.  
*Wir sind mit Freude für Sie da.*

**betten thaler**  
ich glaub ich träum!  
Am Kasernenplatz 6003 Luzern  
www.bettenthaler.ch

## Ratgeber

# Leiste ich in Jogginghosen im Homeoffice weniger?

**Stil** Ich (m/47) arbeite seit dem Corona-bedingten Lockdown im Homeoffice und möchte das auch künftig zwei Tage in der Woche tun. Nun las ich, man solle auch am Schreibtisch daheim korrekte Kleidung tragen – das erhöhe die Leistung. Ich bin aber der Ansicht, in Jogginghosen genauso produktiv zu sein. Wie sehen Sie das?

Mit Ihrer Frage rennen Sie bei mir offene Türen ein. Das Thema ist hoch spannend, weil doch für viele von uns das Arbeiten im Homeoffice absolutes Neuland bedeutet. Die gewonnenen «Freiheiten» sind nicht ohne. Setzen sie doch einiges an Selbstdisziplin voraus. Allerdings bringt das Arbeiten von daheim aus durchaus Vorteile. Man ist zeitlich unabhängiger und steckt nie im Stau fest.

Mir ist bewusst, dass im Homeoffice die Verlockung gross ist, sich leger gekleidet an den Schreibtisch zu setzen. Und ich will Ihnen auf keinen Fall zu nahe treten und behaupten, dass Sie in Jogginghose gekleidet weniger leisten als das in «seriösen» Hosen der Fall wäre. Vielleicht gehören Sie ja zu der Minderheit, die sogar im Pyjama top seriös ihre Arbeit verrichtet.

Meine Meinung dazu ist allerdings: Kleidung ist mehr als eine Hülle und soll deshalb auch im Homeoffice einigermaßen geordnet und gepflegt sein. Denn Kleidung wirkt nach innen und Aussen. Ich bin überzeugt, dass sie unser Handeln, unsere Motivation und unser Selbstwertgefühl stark beeinflusst. Diverse

### Kurzantwort

Im Homeoffice zu arbeiten, benötigt Selbstdisziplin. Und nur wenige schaffen es wohl, auch im Pyjama die volle Leistung zu erbringen. Denn Kleidung wirkt auch nach innen. Studien zeigen auf: Professionell gekleidet denkt man klarer. Es muss ja nicht gleich ein Anzug sein – Hemd und Hose sind top. (sh)

Studien stützen meine Aussage. Zum Beispiel jene der California State University, die besagt, dass professionell gekleidete Personen klarer denkend, entschlossener und deshalb zielorientierter unterwegs sind.

### Lässige Stoffhosen

Natürlich soll das nun nicht heissen, dass Sie im Homeoffice den dunklen Anzug mit Krawatte tragen müssen. Um das korrekte Outfit für den Tag im Homeoffice zu wählen, überlege man kurz, was passend wäre, wenn plötzlich ein Kunde oder Vorgesetzter vor der Türe stünde. Hoodie und Jogginghose sind dann plötzlich kein Thema mehr.

Blieben Sie Ihrem Stil im Homeoffice dennoch treu und greifen Sie zu einer Kombi, mit der Sie zu jeder Zeit ohne Imageverlust Ihrem Kunden

oder Vorgesetzten begegnen könnten. Es empfehlen sich hier hochwertige, einfarbige Sweatshirts, Poloshirts oder schicke Pullover. Mein Favorit sind lockere Businesshemden in Kombination mit Stoffhosen im Jogger-Stil. Diese sind bequem und sehen doch noch dezent nach Businesshose aus.

Ihr Outfit sollte in jedem Fall stiltechnisch der spontan angesetzten Video-Konferenz Ihres Vorgesetzten gerecht werden und hierbei bei allen Beteiligten den Eindruck hinterlassen, sich gerade mit einem seriös schaffenden Kollegen auszutauschen.

### Duschen für die Haltung

Und zu guter Letzt entscheidet selbstverständlich auch die Körperpflege über eine positive innere Haltung. Die morgendlichen Badezimmerrituale

werden im Homeoffice-Modus leider oft vernachlässigt und auch unterschätzt. Frisch geduscht, rasiert und frisiert lässt es sich besser arbeiten. Versprochen.



**Doris Pfyl**  
Knigge-Trainerin, Farb- und Modestilberaterin, Ausbilderin des Schweizer Fachverbands FSFM, [www.imagemodestil.ch](http://www.imagemodestil.ch)

### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf [www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).**

ANZEIGE

**Luzerner Zeitung**

**Wir spielen Ihnen die Information zu, damit Sie mit Ihrer Argumentation immer wieder einen Volltreffer landen.**