

# SEDUSINSIGHTS

TRENDMONITOR FÜR WERTE UND WOHLBEFINDEN BEI DER ARBEIT

## DON'T WORRY BE HEALTHY



WOHLBEFINDEN BEI DER ARBEIT – NEU DEFINIERT

sedus

**„ZU VIEL SITZEN UND  
ZU WENIG BEWEGEN IST  
NICHT DAS GLEICHE.  
BEIDES WIRKT SICH VÖLLIG  
UNTERSCHIEDLICH AUF  
DEN KÖRPER AUS.  
IM SITZEN VERBRACHTE ZEIT  
SOLLTE ALS INAKTIVITÄT  
DER MUSKELN UND NICHT  
ALS MANGELNDE BEWEGUNG  
DEFINIERT WERDEN.“**

---

MARC HAMILTON

# INHALT

## 5 Daten und Fakten DON'T WORRY BE HEALTHY



Wohlbefinden bei der Arbeit ist eine gute Geschäftsstrategie. Es fördert den Einsatz und die Produktivität der Mitarbeiter, es erhöht die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens und hilft, Talente zu gewinnen.



## 14 Das Expertengespräch BÜRORÄUME KÖNNEN GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Dr. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, e. V. (BAG) erklärt, wie die Bewegung im Büro unser Wohlbefinden und effizientes Arbeiten fördert.

## 18 Vorbildliche Beispiele TRENDS



Acht Plätze, Anwendungen, Produkte und Dienstleistungen, die mit großem Unternehmergeist umgesetzt wurden und die Wichtigkeit guter Arbeitsplatzstrategien unterstreichen.



## 22 Die Fallstudie FACEBOOK, MENLO PARK

Das Design von Facebooks neuem Campus basiert auf den Ergebnissen der jüngsten Forschung über die zwei Hauptmodelle für Büroorganisation: Großraumbüros und geschlossene Büros.

## 26 Lösungen und Tipps: WOHLBEFINDEN STEIGERN



Wie kann die Gestaltung der Büroumgebung dazu beitragen, ihre Nutzer dabei zu unterstützen, bei der Arbeit aktiv und gesund zu bleiben?



**IN DER HEUTIGEN  
„ALWAYS-ON“-GESELLSCHAFT  
FINDET WOHLBEFINDEN NICHT  
AUSSERHALB DER ARBEIT STATT,  
SONDERN ES IST EIN TEIL  
DER TÄGLICHEN HANDLUNGEN.**



# DON'T WORRY BE HEALTHY

Wohlbefinden bei der Arbeit ist eine gute Geschäftsstrategie. Es fördert den Einsatz und die Produktivität der Mitarbeiter, es erhöht die Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens und hilft, Talente zu gewinnen.

Der Begriff „Wohlbefinden“ ist nicht überall gleich definiert und entwickelt sich laufend weiter. Ursprünglich bezeichnete das Wort „Wohlbefinden“ das Ausbleiben von Krankheiten oder Beschwerden, die zu Gesundheitsproblemen bei den Menschen führen. Heute jedoch umfasst der Begriff die verschiedenen Aspekte der Behaglichkeit in körperlicher, mentaler und sozialer Hinsicht.

In die Beurteilung des Wohlbefindens fließen mehrere Faktoren ein:

- der Körper, der die Bereiche Fitness, Ernährung und Schlaf umfasst
- der Geisteszustand, einschließlich der Gefühle, des Umgangs mit Stress und der emotionalen Ausgeglichenheit
- die Fähigkeiten, Beziehungen zu pflegen, Verantwortung und gesellschaftliches Engagement zu übernehmen, Identifikation und Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln und selbstbewusst mit anderen kommunizieren zu können.

Diese Aspekte sind bei der Einrichtung eines Arbeitsplatzes von entscheidender Bedeutung, wenn er das perfekte Umfeld für Mitarbeiter bieten soll, um die Leistungsfähigkeit zu steigern. Ein Umfeld, das weder von den räumlichen Gegebenheiten des Gebäudes noch von der Ergonomie der Stühle und Schreibtische abhängt, sondern lediglich von der Möglichkeit, einfach von einer Aufgabe zur nächsten wechseln zu können. Der Fokus liegt auf den individuellen Aktivitäten und der Teilnahme an kollektiven Brainstormings, der Konzentration auf eine Abgabe oder der Präsentation von Ergebnissen in einer Besprechung.



### Inaktivität und Sitzverhalten bei der Arbeit

Quelle: Federica Bertocini, Workfluid, Politecnico di Milano, 2014

Die Evolution digitaler Geräte versetzt uns in die Lage, viele dieser Aufgaben fast überall und zu jeder Zeit zu erledigen. Folglich ändert sich auch das Arbeitsverhalten der Angestellten. Sie verlangen mehr Freiheit in der Entscheidung, wo sie ihre Arbeit erledigen. Gleichzeitig steigt die Komplexität ihrer persönlichen Terminpläne.

---

**GESUNDHEIT IST „EIN ZUSTAND VÖLLIGEN PHYSISCHEN,  
MENTALEN UND SOZIALEN WOHLBEFINDENS“.**

SANDJA BRUGMAN, THE PASSION INSTITUTE

---

Die Folge ist, dass die Arbeit bei den meisten Angestellten den Großteil der Zeit einnimmt – sogar mehr noch als das Schlafen. Dabei ist allgemein bekannt, dass besonders bei Wissensarbeitern eine Wochenarbeitszeit von mehr als 40 Stunden sowohl kurz- als auch langfristig zum Verlust der Effektivität und Produktivität führt. Diese Zeit verbringen sie überwiegend vor dem Bildschirm, ohne dass sie sich groß um ihr Wohlbefinden kümmern. Nur noch 20 % der Arbeitsplätze erfordern moderate Aktivität, während es in den 60er Jahren noch 50 % waren.<sup>1</sup>

Die körperliche Untätigkeit und überwiegend sitzende Tätigkeiten stellen Probleme dar, die mehr als 30 % der städtischen Bevölkerung betreffen. Laut der British Heart Foundation verbringen 37 % der Männer weniger als 30 Minuten ihrer Bürozeit im Stehen (Frauen 43 %) und 78 % der Arbeitnehmer haben das Gefühl, zu viel ihrer Arbeitszeit im Sitzen zu verbringen.<sup>2</sup>



**INDIVIDUELLES KAPITAL**

Aktivität, Wissen und Fähigkeiten  
 Sozial-, Lebens- und nichtkognitive Kompetenzen  
 Sportlichkeit  
 Zeitmanagement  
 Zielsetzung  
 Initiative / Leitung  
 Ehrlichkeit / Integrität / Respekt / Verantwortung  
 Begeisterung / intrinsische Motivation  
 Engagement / Selbstdisziplin / Selbstbeherrschung / Beharrlichkeit  
 Durchsetzungsvermögen und Mut

**SOZIALES KAPITAL**

Soziale Normen  
 Soziales Netzwerk  
 / positive Beziehungen  
 Sozialstatus  
 / soziales Engagement  
 Soziale Inklusion und Akzeptanz  
 Vertrauen / Teamwork  
 / Zusammenarbeit  
 Bürgerpartizipation  
 Geschlechtergerechtigkeit  
 Gerechtigkeit für Menschen  
 mit Behinderungen  
 Verringerung der  
 Verbrechen, Jugend-  
 und Gangkriminalität  
 Gemeinschaftlicher  
 Zusammenhalt  
 Frieden / Verständnis / Erholung  
 Überbrückung von Differenzen  
 (sozioökonomischer Status,  
 Rasse, Ethnie, Behinderung,  
 Religion, sexuelle Neigung)  
 Sicherheit und Unterstützung

**INTELLEKTUELLES KAPITAL**

Bildungsniveau  
 Schulische Einbindung  
 Verarbeitungsgeschwindigkeit  
 Führungsaufgaben / Hemmung / mentale Flexibilität  
 Gedächtnis  
 Akademische Leistung  
 Gehirnstruktur und -funktion  
 Konzentration / Aufmerksamkeit / Impulskontrolle  
 Lernen  
 Umgang mit ADHS  
 Umgang mit altersbedingtem Rückgang  
 der kognitiven Fähigkeiten

**FINANZIELLES KAPITAL**

Gesundheitskosten  
 Einkommen  
 Beruflicher Erfolg  
 Absentismus  
 Präsentismus  
 Produktivität / berufliche Leistung  
 Moral / Engagement / Umsatz

**PHYSISCHES KAPITAL**

Allgemeine Motorik  
 Funktionale Fitness  
 Kardiorespiratorische Fitness  
 Muskelkraft  
 Allgemeine Sterblichkeit  
 Herz-Kreislaufkrankung  
 Herzkranzgefäßerkrankung  
 Bluthochdruck  
 Schlaganfall  
 Fettsucht  
 / Körperzusammensetzung  
 Lipidprofil  
 Stoffwechselsyndrom  
 / Typ-2-Diabetes  
 Darm- und Brustkrebs  
 Osteoporose  
 Rückenschmerzen  
 Gesunde Gelenke  
 Gesundheit von Müttern  
 und Kleinkindern  
 Rehabilitation und Genesung  
 Schlafmuster  
 Lungen-, Gebärmutter- Eierstock-  
 und andere Krebsarten  
 Stürze  
 Rauchen  
 Teenagerschwangerschaft  
 Riskanter Sex  
 Sucht  
 Selbstmord

**EMOTIONALES KAPITAL**

Spaß, Vergnügen, Zufriedenheit  
 Gutes Gefühl  
 Stress  
 Depression  
 Angst  
 Selbstachtung  
 Selbstwirksamkeit  
 Körperwahrnehmung  
 Intrinsische Motivation für körperliche Aktivität  
 Stimmung

Körperliche Tätigkeit ist nicht nur wichtig für die Gesundheit. Sport zu treiben, sich zu bewegen oder sich einfach nur um seinen Körper zu kümmern wirkt sich direkt auf unser soziales, individuelles, emotionales und finanzielles Kapital aus.



Project Name  
postnology  
at work building





Diese Umstände führen oft zu schlechter Ernährung, körperlicher Trägheit, Stress, Fettleibigkeit und Rauchen – alles Faktoren, die gemeinhin als Ursachen für frühzeitigen Tod und Krankheiten sowie steigende Kosten für Unternehmen und die Gesellschaft gelten.

**Eine neue Maslow'sche Pyramide:  
Voller Einsatz ist nur mit guten Bürolösungen unter Berücksichtigung der Work-Life-Balance möglich.**

Quelle: Based on a graph by Well Building Institute

**„DESIGN IST ÜBER VIELE WEGE MIT DEM  
GESUNDHEITZUSTAND VERBUNDEN.“**

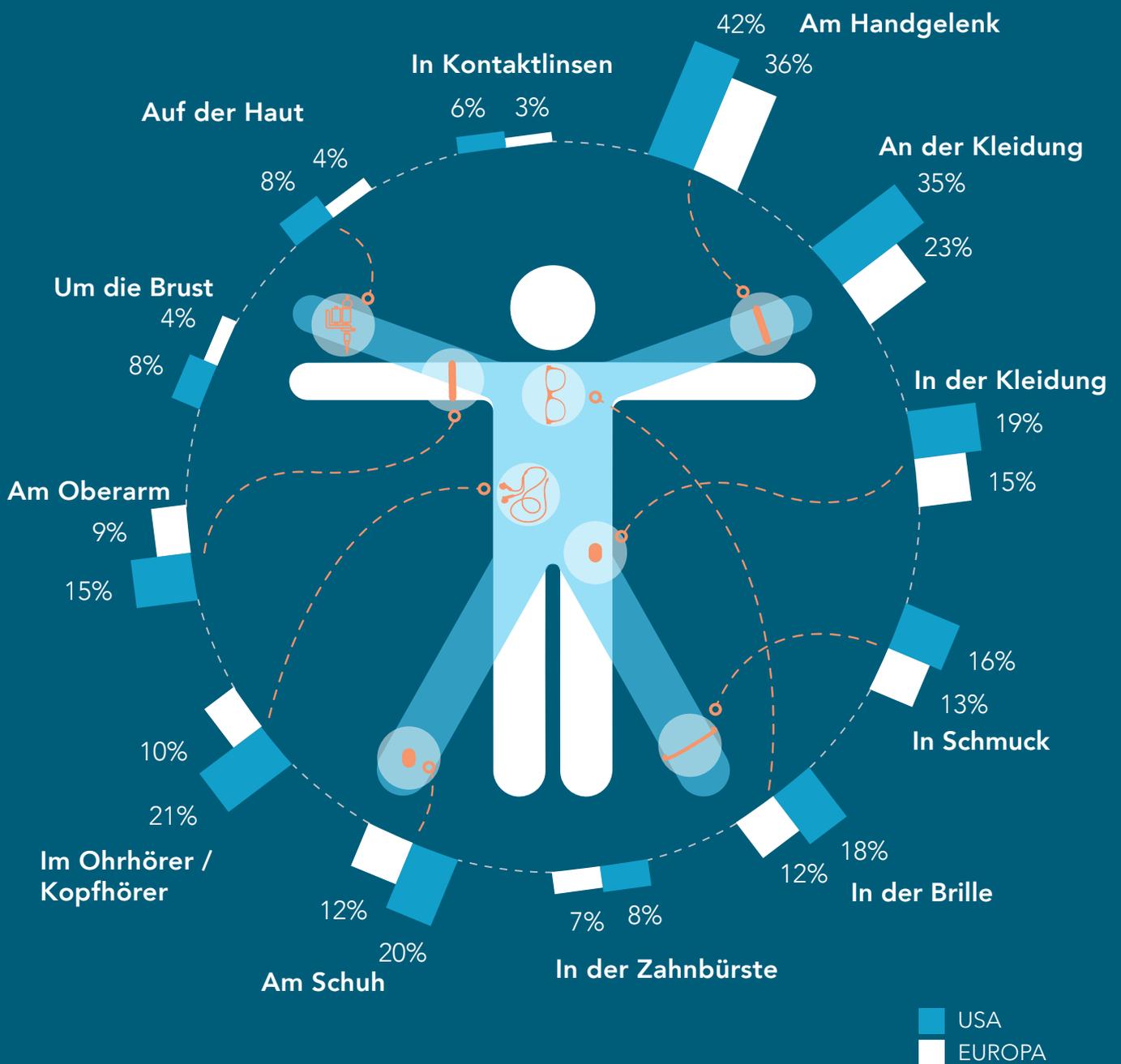
DR. FIONA ADSHEAD, BUPA

Eine Studie von PricewaterhouseCoopers zeigte, dass Muskel- und Skeletterkrankungen wie Rücken- und Nackenschmerzen im Jahr 2013 zu Verlusten in Höhe von 31 Mio. US-Dollar geführt haben.

Die Forscher bei Gallup bestätigen, dass übergewichtige Beschäftigte, die ein Drittel der US-amerikanischen Arbeitnehmer ausmachen, jährlich 450 Mio. Tage häufiger fehlen als ihre normalgewichtigen Kollegen.<sup>3</sup> Es geht jedoch nicht nur um körperliche Trägheit oder sitzende Tätigkeiten. Ungesunde Gewohnheiten führen zu Stress, Angst oder Depressionen, wodurch im Jahr 2013 ca. 15 Mio. Fehltage entstanden. Insgesamt werden dadurch in den USA jährliche Kosten von 3,8 Mrd. Dollar verursacht.



# TRAGBARE GERÄTE WERDEN UNSEREN GESUNDHEITSTATUS, UNSER WOHLBEFINDEN, UNSERE LEISTUNG UND UNSERE STIMMUNG BEI DER ARBEIT AUFZEICHNEN.



## KOPF- UND RÜCKENPROBLEME

Benebeltes Gehirn  
Verspannter Nacken  
Schulter- und Rückenschmerzen  
Steife Wirbelsäule  
Bandscheibenschäden

## STOFFWECHSELSTÖRUNGEN

Reduzierte Enzymfunktion  
Reduzierte Fettverbrennung und  
reduzierter Kalorienverbrauch

## ORGANSCHÄDEN

Herzkrankheit  
Überproduktive Bauchspeicheldrüse  
Darmkrebs

## MUSKELDEGENERATION

Weiche Rumpfmuskulatur  
Verspannte Hüften  
Schlaaffe Gesäßmuskulatur

## BEINBESCHWERDEN

Schlechte Durchblutung der Beine  
Weiche Knochen



Allein der Produktivitätsverlust aufgrund von Präsentismus in Verbindung mit psychischen Gesundheitsproblemen kostet die britische Wirtschaft 15,1 Mrd. Pfund pro Jahr; laut Gallup fehlt mehr als zwei Dritteln der amerikanischen Beschäftigten das Engagement für ihren Arbeitsplatz.<sup>4</sup>

Wenn man bedenkt, dass Mitarbeitergehälter und -leistungen 90 % der typischen Geschäftsbetriebskosten ausmachen – Mieten liegen bei 9 % und Energiekosten bei 1 % –, so überrascht es nicht, dass viele der größten Unternehmen ihr Augenmerk auf Strategien richten, um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu fördern.<sup>5</sup>

Auf der ganzen Welt führen z. B. Google, Adidas und viele mehr spezifische Programme für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter durch, die sich auf körperliches Training und Achtsamkeitsübungen zur Ausbildung emotionaler Intelligenz, einer positiven Einstellung und des Führungsverhaltens konzentrieren.

Der Kampf um Talente scheint nun in den Sporthallen der Büros stattzufinden, wengleich Wellnesscenter nur ein Teil der Einrichtungen sind, die das Engagement der Mitarbeiter anfachen und ihren Enthusiasmus, ihre Teilhabe und ihr Teamwork fördern sollen. Es könnte aber auch ausreichen, ihnen die Entscheidungsfreiheit einzuräumen, wo und wie sie produktiv arbeiten.

## Fußnoten

<sup>1</sup> Tara Parwer, „Less active at work, Americans value palwed on pounds“, The New York Times, 2011.

<sup>2</sup> British Heart Foundation, Physical Activity, 2015

<sup>3</sup> Gallup Health Ways Well being Index, 2011

<sup>4</sup> Managing Presentism, Discussnon paper, 2011

<sup>5</sup> Wellbeing & Productivity in Officis, World Green Bukning Consul, 2015

## DIE KOSTEN



**1,5 Mrd.**

Menschen auf der Welt sind übergewichtig

(Quelle: Duke University, Global Health Institute)

**3 Mrd.**

\$ Kostet Fettleibigkeit die Wirtschaft in den USA und Kanada

(Quelle: Obesity and its Relation to Mortality and Morbidity Costs)

**Der Produktivitätsverlust aufgrund von Präsentismus bei geistigen Gesundheitsproblemen**

kostet die britische Wirtschaft allein

**15,1 Mrd. £ im Jahr**

(Quelle: Meridian NBS)

## DER NUTZEN

Gehen steigert die Kreativität um

**60%**

(Quelle: Stanford University)



Wenn man bei der Arbeit



**1 JAHR LANG  
3 STUNDEN  
TÄGLICH STEHT,**

**kann man 8 kg abnehmen**

(Quelle: Chester University, UK)

Das bringt die Teilnahme an Präventionsprogrammen:



**33%**

fühlen sich weniger gestresst

**62%**

fühlen sich produktiver

**87%**

fühlen sich energischer

(Quelle: CDC24/7f)

## DER EINSATZ

Hoch engagierte Arbeiter sind

**26%**  
produktiver

und fehlen **20%**  
weniger

(Quelle: Gallup)

Engagement reduziert die Kosten der Personalfuktuation um **46%**

(Quelle: Gallup)

**92%**

Der Firmen glauben, dass Mitarbeiterwohlbefinden von grundlegender Wichtigkeit ist



(Quelle: CBRE)



# SITZEN IST DAS NEUE RAUCHEN

(und wir müssen uns dagegen erheben, im wahrsten Sinne des Wortes)



# **BÜRORÄUME KÖNNEN GEWOHNHEITEN ÄNDERN**



DIETER BREITHECKER

---

Dr. Dieter Breithecker von der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, e. V. (BAG) erklärt, wie die Bewegung im Büro unser Wohlbefinden und effizientes Arbeiten fördert.

.....

Dr. Dieter Breithecker ist Gesundheits- und Bewegungswissenschaftler. Er ist Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung in Wiesbaden. Seit 1991 ist er im Vorstand des Forums Gesunder Rücken - Besser leben e. V., Gutachter im Ausschuss für ergonomische und rückenfreundliche Qualitätsprodukte und Geschäftsführer eines Rehabilitationszentrums mit Schwerpunkt orthopädisch-traumatologische Krankheitsbilder. Die Arbeiten von Dr. Breithecker zum Thema Ergonomie und haltungsfreundliche Arbeitsplätze sind in ganz Europa, Asien, Indonesien, Nord- und Südamerika, Australien und dem Nahen Osten publiziert worden.

.....

**Dr. Breithecker, Statistiken zeigen, dass immer mehr Menschen an Fettleibigkeit leiden, während Büros das Hauptumfeld sind, in dem sie überwiegend sitzenden Tätigkeiten nachgehen. Was sind Ihrer Meinung nach die Hauptfaktoren, an denen wir arbeiten sollten, um dies zu bekämpfen? Was braucht es, damit wir uns nicht nur körperlich, sondern auch mental und psychisch wohlfühlen?**

**D.B.** \_ In der Tat: „Sitzen tötet.“ Es wurden Unmengen an Nachweisen über die Verbindung zwischen sitzender Tätigkeit und den Hauptursachen von Morbidität (Herz-Kreislaufkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten) und Sterblichkeit veröffentlicht, ungeachtet der positiven Auswirkungen körperlicher Aktivitäten in der Freizeit.

Es wäre aber falsch, dafür ausschließlich das Sitzen verantwortlich zu machen. Der Hauptrisikofaktor ist Inaktivität. Wenn wir lange auf starren Stühlen sitzen, bremsen wir die so wichtige Aktivität unserer Antigravitationsmuskulatur aus. Das Erfolgsgeheimnis unserer körperlich-geistigen Gesundheit liegt aber in einer regelmäßigen muskulären Aktivität. Dieses Fasergewebe leistet nicht nur mechanische Arbeit, es ist ein großes und wichtiges Organsystem, das für das gesunde Funktionieren unserer komplexen biologischen Funktionen Verantwortung trägt. Wenn Muskelfasern beginnen sich zu kontrahieren, werden wichtige mole-

kulare Botenstoffe freigesetzt (Proteine, Enzyme, Hormone), die sich positiv auf den gesamten Stoffwechsel im Körper auswirken. Also sieht zu, dass die Mitarbeiter öfters aufstehen und/oder sich bewegen. Unser Hauptziel ist es, dass die Menschen weniger an ihren Schreibtischen festsitzen. Bewegung ist in die täglichen Abläufe zu integrieren! Es sollte maximal sechs (besser vier) Stunden gegessen werden. Die restliche Zeit sollte man stehen oder gehen.

**Wie sehr hängt das Wohlbefinden im Büro von den physischen Gegebenheiten und der Qualität des Raums ab und wie sehr vom guten Umgang der Mitarbeiter untereinander?**

**D.B.** \_ Wohlbefinden, Aufmerksamkeit, soziale Interaktion und mentale Effizienz sind stark mit den Umweltbedingungen verbunden. Diese stimulieren uns entweder positiv oder negativ. Millionen von Sensoren auf und in unseren Körpern sammeln wichtige Informationen. Unser sensorisches System ist letztendlich der „Jongleur“, der uns physisch, mental und emotional im Gleichgewicht hält. Aufgrund unserer genetischen Disposition üben insbesondere die Reize einen positiven Effekt aus, deren Ursprung eine natürliche Quelle ist. Deshalb legen immer mehr gesundheitsorientierte Raumkonzepte Wert auf Tageslicht, gute Akustik, frische Luft und Pflanzen.





**LAUT EINER ZEITNUTZUNGSSTUDIE DES AMERIKANISCHEN ARBEITSSTATISTIKAMTES VERBRINGEN DIE MENSCHEN IN DEN USA 8,8 STUNDEN BEI DER ARBEIT, WÄHREND SIE 7,7 STUNDEN SCHLAFEN. FREIZEIT UND SPORT NEHMEN 2,6 STUNDEN TÄGLICH EIN, WÄHREND ESSEN UND TRINKEN MIT GERADE MAL 1,1 STUNDEN ETWAS MEHR ALS HAUSHALTSARBEITEN MIT DURCHSCHNITTLICH EINER STUNDE EINNEHMEN.**

---

Quelle: American time use survey of the Bureau of Labor Statistics

Es gibt allerdings auch ein wichtiges sensorisches System, das sich innerhalb unseres Körpers, hauptsächlich in den Muskeln und ihren Faszien, befindet. Es handelt sich um das sogenannte propriozeptive System, die Tiefensensibilität, die für unser Körperbewusstsein verantwortlich ist. Etliche Studien belegen, wie wichtig dieses sensorische System für die körperliche und geistige Vitalität ist. Unsere Tiefensensibilität benötigt also regelmäßige Bewegung, damit wir uns körperlich, geistig und sozial wohlfühlen.

Moderne Bürokonzepte sollten also nicht dafür ausgelegt werden, Bewegung zu fördern, sondern diese auch einzufordern. Es ist erwiesen, dass Bewegung auch die geistige Aktivität im Teamwork steigert. Das ist auch der Grund, warum viele Sitzungsräume oder Brainstorming-Bereiche über Stehpulte verfügen oder kleinen Gruppen ermöglichen, während des Gesprächs umherzugehen.

**Wie wichtig ist es, dass man sich aussuchen kann, wo man im Büro arbeitet, und seine Haltung während der Arbeit wechseln kann?**

D.B. \_ Jeder Mensch hat ein anderes Wesen. Werden die individuellen Anforderungen, wie der persönliche Arbeitsrhythmus, nicht ausreichend in der Auslegung des Arbeitsplatzes berücksichtigt, geht menschliches Potenzial verloren. Unser persönliches körperliches und geistiges Wohlbefinden basiert auf komplexen biologischen und biomechanischen Interaktionen, die durch flexible Arbeitsplatzkonzepte gefördert werden können.

Wir brauchen offene Raumorganisationen innerhalb und außerhalb des Büros und flexible Arbeitskonzepte (nicht-territoriales Arbeiten), wo ein Gleichgewicht zwischen den Aufgaben und spontanen Arbeitsverhaltensweisen herrscht. Des Weiteren muss es auch diverse Möglichkeiten der sozialen Interaktion und Zusammenarbeit geben.

Das Ausleben von physiologischen Positionswechseln und Bewegungen kann bereits grundsätzlich durch die Möblierung der Räume beeinflusst werden. Hierzu zählen z. B. Stühle mit dreidimensionaler Flexibilität, die Möglichkeit zum Stehen und Ruhebereiche. Flexible Arbeitszeiten für einen besseren Ausgleich zwischen Arbeitszeit und Freizeit – die „Work-Life-Balance“ – sind ebenfalls notwendig.

**In innovativen Arbeitsräumen findet man oft eher ungezwungene Bereiche, in denen Sitzgelegenheiten und Schreibtische die Grund-**

**sätze der Ergonomie außer Acht zu lassen scheinen. Was halten Sie davon?**

D.B. \_ Die Zeiten, in denen wir Verhaltensweisen dogmatisch als richtig oder falsch einstufen, gehören der Geschichte an. Menschen sind nicht dafür ausgelegt, lange Zeit in einer Position zu verharren. Sie sind dazu geschaffen, eine Vielzahl verschiedener Positionen einzunehmen und Bewegungen in einer körperlich und sozial stimulierenden Umgebung auszuführen.

Offene Arbeitsplätze und neue, flexible Arbeitsplatzkonzepte, insbesondere wenn diese mit angemessenen und bewegungsfördernden Möbeln ausgestattet sind, sind daher ein gutes Beispiel dafür, wie Räume heute bereits unser Unterbewusstsein beeinflussen, was sich wiederum intuitiv auf das Verhalten unseres Körpers auswirkt.

Entwicklungsbiologisch bedingt sind wir in der Lage, uns physiologisch „intelligent“ selbst zu organisieren, das heißt auf Stresssignale adäquat zu reagieren. Das sehen wir am besten in den natürlichen Positionswechseln eines frei stehenden Menschen. Folglich sollten wir unser autark auf Wohlbefinden ausgerichtetes biologisches System nicht durch restriktive Verhältnisse manipulieren.

**Tragbare Geräte überwachen die Leistung, den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Welche Vorteile – wenn es überhaupt welche gibt – sehen Sie in solchen Geräten? Wie werden diese Ihrer Meinung nach unser Arbeitsumfeld verändern?**

D.B. \_ Moderne Informationstechnologie kann flexible Arbeitsplatzkonzepte wie offene Räume und nicht-territoriale Arbeit insbesondere bei sogenannten Wissensarbeitern hervorragend unterstützen. Arbeiten Sie, wo und wann Sie wollen, an unterschiedlichen Orten und in unterschiedlichen Haltungen – stehen, sitzen, gehen oder entspannen – im Büro, zu Hause oder sonst wo. Mobile Geräte leisten auch einen wichtigen Beitrag zur Work-Life-Balance. In diesem Fall lässt sich ein individuellerer und gesundheitsfördernderer Rhythmus von Aktivität und Entspannung, geistiger Anspannung und Erholung umsetzen. Mobile Geräte und deren flexible Verwendung müssen Hand in Hand mit einer Unternehmenskultur gehen, die Prozesse grundsätzlich unterstützt, mit deren Hilfe Mitarbeiter ein angemessenes Arbeitsumfeld finden, in dem sie sich wohlfühlen und produktiv unter Wahrung und Förderung ihrer Gesundheit arbeiten können.



# TRENDS

Acht Plätze, Anwendungen, Produkte und Dienstleistungen, die mit großem Unternehmergeist umgesetzt wurden und die Wichtigkeit guter Arbeitsplatzstrategien unterstreichen.

# 1



## HEALTHIEST 100

*Die 100 gesündesten Arbeitsplätze in Amerika*

Die Healthiest 100 ist eine von Healthiest Employers organisierte Auszeichnung mit dem Ziel, alle Gesellschaften und Unternehmen in den USA zu ermitteln und zu belohnen, die in die Schaffung der gesündesten Arbeitsplätze investieren. Sie begann als Studie, um zu verstehen, was Arbeitgeber für das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter taten. Heute umfasst sie mehr als 6.000 Gesellschaften und 60 Mio. Beschäftigte in den USA.

Der Preis ist offen für Gesellschaften jeder Größe aus allen Industriebranchen, die Programme für Wohlbefinden im Unternehmen durchführen und erklären, dass das Wohlbefinden der Mitarbeiter im Zentrum ihrer Firmenstrategie liegt. Die Kriterien sind Engagement der Führungskräfte, grundlegende Komponenten, strategische Planung, Kommunikation und Marketing, Programmierung und Interventionen sowie Berichterstattung und Analyse.

<http://healthiest100.com/>

# 2



## BAYER HEALTHCARE (Whippany)

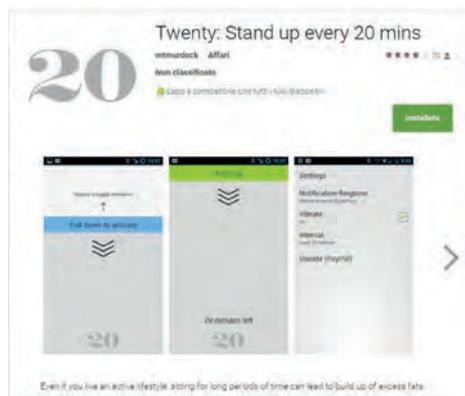
*Von Unternehmenswerten zu Bürostrategien*

Der neue Hauptsitz von Bayer HealthCare in Whippany wurde, basierend auf der Entwicklung der Markenwerte, unter einem ganzheitlichen Ansatz für das Wohlbefinden der Mitarbeiter ausgelegt. Alle Leistungen und Räume wurden konzipiert, um die Bewegung der Menschen zu stimulieren.

Mehr als 2.500 Arbeitsplätze im Unternehmen sind höhenverstellbar und mit Laufbändern ausgestattet. Die Restaurants bieten eine große Auswahl an gesunden Gerichten und es sind Ärzte für Check-ups und Kontrollen vor Ort. Die um das Gebäude angelegten Grünflächen säumen lange Spazierwege. Doch die interessantesten Elemente sind die Treppen: Sie gelten als Hauptelemente des Wohlbefindens im Büro. Entlang der Treppen gibt es Cafeterien, Besprechungszimmer und andere Bereiche, die dafür sorgen, dass nicht der Aufzug, sondern die Treppen benutzt werden, um von einer Etage zur anderen zu gelangen.

<http://businessfacilities.com/2013/10/bayer-healthcare-opens-u-s-headquarters-whippany-nj/>

## 3



### TWENTY

*Rhythmus und Bewegung*

Bewegung bei der Arbeit ist ein Patentrezept für das Wohlbefinden im Büro, aber viele Forscher finden es wichtig, eine Frequenz festzulegen, damit man nicht übertreibt und die positiven Auswirkungen nicht in Müdigkeit und Produktivitätsverlust umschlagen. Experten, u. a. die Macher der Twenty-App, sind überzeugt, dass die Auswirkungen des Sitzens am besten bekämpft werden können, indem man alle 20 Minuten zwei Minuten lang steht. Um die Menschen also anzuregen, sich zu bewegen, schufen sie eine App, die sie erinnert, wann es Zeit ist, die Haltung zu wechseln. Sie verfolgt auch alle während des Tages ausgeführten Bewegungen sowie verbrannte Kalorien und andere Parameter.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mtmurdock.dailyreminders&hl=en>

## 4



### VALLECITO ELEMENTARY SCHOOL

*Stehpulte für die Gesundheit der Kinder*

Die Vallecito Elementary School in Kalifornien ist die erste Schule in den USA, die ihre herkömmlichen Pulte durch hohe Pulte ersetzt hat. Dies ermöglicht es den Kindern, im Stehen statt im Sitzen am Unterricht teilzunehmen. Mit Unterstützung des Vereins StandUp Kids soll dieses Projekt helfen, die sogenannte „Epidemie des sitzenden Lebensstils“ zu bekämpfen. Es hat sich herausgestellt, dass die Kinder, die hohe Pulte verwenden, gesünder und besser auf die Aktivitäten im Klassenzimmer konzentriert sind. Dieser Fall zeigt, dass der Trend hin zur stehenden Alternative in vielen Bereichen und bei vielen Tätigkeiten verbreitet ist.

<http://www.cbsnews.com/news/vallecito-elementary-school-in-northern-california-brings-standing-desks-into-the-classroom/>

# 5



## MARRIOTT

*Kümmere dich um deine Mitarbeiter – und sie werden sich um deine Kunden kümmern*

Marriott, das diversifizierte amerikanische Unternehmen aus der Hotelbranche, das ein breites Spektrum an Hotels und anderen Unterkünften führt und konzessioniert, folgte immer schon der Strategie seines Gründers: „Kümmere dich um deine Mitarbeiter, und sie werden sich um deine Kunden kümmern.“

Diese Vision spiegelt sich auch in der Gesundheitsstrategie des Unternehmens wider, deren Aktionen zur Unterstützung und Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeiter sich nicht nur positiv auf das „menschenzentrierte“ Markenimage des Unternehmens auswirken soll, sondern auch einen entscheidenden Wettbewerbsvorteil darstellen soll.

Nicht nur deshalb, sondern auch weil das Unternehmen ständig Programme und Aktivitäten zur Unterstützung der Arbeitsflexibilität und einer verbesserten Work-Life-Balance durchführt, ist Marriott regelmäßig in der Liste der 100 besten Arbeitgeber vertreten.

# 6



## ALTWORK

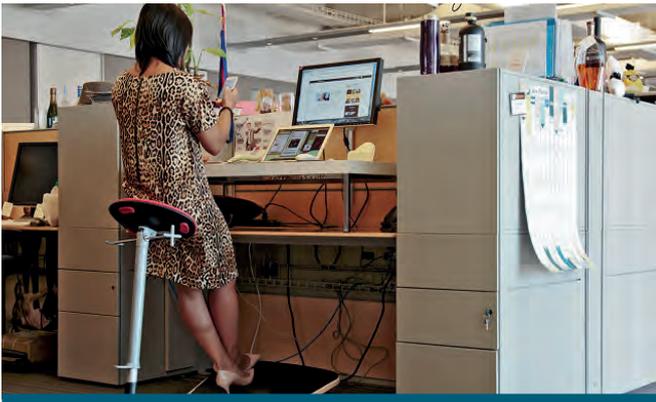
*Eine Arbeitsweise jenseits der herkömmlichen Schreibtische und Stühle*

Unter allen Versuchen, den herkömmlichen Arbeitsplatz neu zu gestalten, hat Altwork den Arbeitsplatz um die verschiedenen Haltungen herum ausgelegt, die der Körper bei der Arbeit einnehmen kann. Er besteht aus einem ergonomischen Stuhl, einem Monitorhalter, einem kleinen Schreibtisch und anderem Zubehör, die alle so angeordnet sind, dass die Mitarbeiter ihre Haltung bei der Arbeit wechseln können.

Die Benutzer können in einer Art „schwereloser“ Position arbeiten oder stufenlos einstellbar sitzen und stehen. Wahlweise können sie sich von einem Computer gewisse Haltungsänderungen nach spezifischen Wohlfühlprogrammen vorgeben lassen oder diese manuell einstellen.

Der Arbeitsplatz von Altwork benötigt knapp 2 m<sup>2</sup> und wiegt 95 kg.

## 7

**LOCUS**

*Ein paar Tage an einem Stehpult, und Sie wollen es nie mehr anders haben*

Beim Locus Seat handelt es sich um ein radikales Neudesign des herkömmlichen Bürostuhls. Man sitzt nicht drauf; man lehnt sich hinein. Dadurch wird der Körper laufend in einer entspannten, aufrechten Position gehalten.

Der Sitz ist dafür ausgelegt, sich jeder Bewegung seines Benutzers anzupassen und dabei das Gleichgewicht zwischen Rücken- und Rumpfmuskulatur aufrechtzuerhalten. Mit dieser Sitzweise bleibt der Körper mühelos aktiv, was die Durchblutung fördert und die Muskeln gleichzeitig an- und entspannt.

Als Resultat reduziert der Sitz sowohl das Risiko der „Sitzkrankheit“ als auch die im Stehen entstehende Ermüdung.

<http://www.focaluprightfurniture.com/>

## 8

**JASWIG**

*Ergonomie und Nachhaltigkeit*

Jaswig ist eine niederländische Gesellschaft, die das Ziel verfolgt, sozial und ökologisch nachhaltige Möbel für Haus, Schule und Büro zu produzieren. Alle Produkte sind dafür ausgelegt, Gesundheit und Produktivität der Menschen zu verbessern. Dies geschieht durch einen Mechanismus, mit dem sich die Höhe des Schreibtisches in einem Bereich zwischen 91 und 122 cm verstellen lässt.

Die Schreibtische bestehen aus 100 % in Belgien gefertigtem, FSC-zertifiziertem Birken-Sperrholz mit umweltfreundlich behandelten Oberflächen. Sie sind leicht zu montieren und bieten Stauraum und eine ergonomische Fußablage.

Jaswig erläutert, dass die Tische – da die Höhenverstellbarkeit für körperliche Aktivität der Nutzer sorgt – zwei der wichtigsten Produktivitätsfaktoren verbinden: Neugier und Konzentration.

<http://www.jaswig.com>



# FACEBOOK

## MENLO PARK, USA

Das Design von Facebooks neuem Campus basiert auf den Ergebnissen der jüngsten Forschung über die zwei Hauptmodelle der Büroorganisation: Großraumbüros und geschlossene Büros





Das Design des neuen Campus von Facebook basiert auf den Ergebnissen der jüngsten Forschung über die Vor- und Nachteile der zwei Hauptmodelle für Büroorganisation: Großraumbüros und geschlossene Büros. Ziel des Designteams war es, einen Ausgleich zwischen offenen Räumen, die zur Arbeit und zu sozialen Kontakten anregen, und geschlossenen Büros, in denen man sich konzentrieren kann, zu finden.

Das Ergebnis ist ein neuartiges Großraumkonzept, das größte der Welt, das auf Produktivität, Wohlbefinden und Zufriedenheit der Menschen ausgerichtet ist und auf drei Grundsätzen beruht: Proximity, Privacy, Permission; zu Deutsch: Nähe, Privatsphäre, Freiraum.

Proximity ist der Grundsatz, der beabsichtigt, überfüllte Umgebungen zu vermeiden, indem genügend Platz gelassen wird, und indem Versammlungsorte und Sozialräume geschaffen werden, in denen man sich die Einrichtungen teilen kann (Dienste, Cafeterien usw.).

Privacy ist das Leitprinzip der Arbeitsplatzauslegung, die visuelle und akustische Privatsphäre bietet und den Mitarbeitern die Kontrolle über ihre unmittelbare Umgebung überlässt.

Permission ist ein Regelwerk des „Unternehmensverhaltens“, das Teil der Unternehmenskultur ist und die Basis für den Umgang zwischen den Mitarbeitern bildet.

**URBANES DESIGN**  
+  
**ERHÖHTE DICHTÉ**  
=  
**SPONTANE ZUSAMMENARBEIT**

Der neue Facebook Campus in Menlo Park wurde 2012 von Gensler entworfen.

Quelle: [www.officesnapshot.com](http://www.officesnapshot.com)



Diese Grundsätze schließen auch den Fokus auf körperliche Bewegung ein, die stark gefördert wird. Der gesamte Mittelbereich des Campus ist ausschließlich für Fußgänger und bietet Bars, Restaurants, Freisitz-Bereiche usw., in denen man arbeiten, sich mit anderen treffen oder einfach entspannen kann. Auf dem Campus befinden sich etliche Sportplätze, wo Mitarbeiter beim Sport ihre Kontakte pflegen oder einfach in Form bleiben können. Fahrradparkplätze, Umkleieräume und Schließfächer sowie Duschen machen es einfacher, mit dem Rad zur Arbeit zu kommen oder zu joggen.

---

**„ES SCHAFFT EINE UMGEBUNG, IN DER MENSCHEN INNOVATIV ZUSAMMENARBEITEN KÖNNEN. ES LIEGT VIEL SPONTANITÄT IN DER ART, WIE MENSCHEN AUF EINANDER TREFFEN; ES MACHT EINFACH SPASS, DORT KREATIV ZUSAMMENZUARBEITEN.“**

---

LORI GOLER, FACEBOOK'S CHIEF PEOPLE OFFICE

Die Mitarbeiter dürfen zwischen verschiedenen Arbeitsumgebungen wählen sowie über Arbeitsweise und -länge entscheiden. Im Büro sind alle Schreibtische höhenverstellbar, um einen Ausgleich zwischen Sitzen und Stehen zu schaffen. Und für diejenigen, die sich während der Arbeit bewegen möchten, sind die Arbeitsplätze mit Laufbändern ausgestattet.





# WOHLBEFINDEN STEIGERN

Wie kann die Gestaltung der Büroumgebung dazu beitragen, ihre Nutzer dabei zu unterstützen, bei der Arbeit aktiv und gesund zu bleiben?





Bewegung und Aktivität sind die Voraussetzungen, um gesund zu bleiben. Mehrere Studien belegen, dass ein aktives Verhalten während der Arbeitszeiten die gesundheitliche Verfassung positiv beeinflussen. Einige Ergebnisse sagen sogar, dass sportliche Betätigung nach der Arbeit die negativen Effekte von zu langem Sitzen nicht kompensieren kann. **Nachfolgend einige Tipps für mehr Gesundheit und Wohlbefinden bei der Arbeit:**

- 
- 1.) Quantität
  - 2.) Qualität
  - 3.) Stehen Sie bei der Arbeit auf
  - 4.) Führen Sie auch Meetings im Stehen durch
  - 5.) Nutzen Sie ein flexibles Bürolayout und wechseln Sie öfters Ihre Haltung
- 

**1.) Quantität** Vermeidung von Dauersitzen: Versuchen Sie lange Perioden des Sitzens zu vermeiden. Eine von Sedus im Jahr 2013 durchgeführte Studie mit über 1.000 Büroangestellten zeigte, dass der durchschnittliche Büroangestellte mehr als sechs Stunden am Tag im Sitzen verbringt. Mehr Bewegung führt dazu, dass sich die Menschen wohler fühlen und ihrer Gesundheit etwas Gutes tun.

---

**2.) Qualität** Seien Sie aktiv, sitzen Sie richtig: Wenn Sie schon über längere Zeit hinweg sitzen müssen, sollten Sie zumindest einen guten ergonomischen Stuhl wählen, der Sie in der Bewegung unterstützt. Mikrobewegungen im Becken- und Hüftbereich sorgen für eine zusätzliche Durchblutung und Versorgung der Wirbelsäule mit wichtigen Nährstoffen. Der Drehstuhl *swing up* von Sedus wurde zu diesem Zweck gemeinsam mit Ergonomieexperten der TU München entwickelt.



Flexible Bürostrukturen



Besprechungen im Stehen

**3.) Stehen Sie bei der Arbeit auf.** Bleiben Sie im Büro aktiv. Indem Sie einen höhenverstellbaren Schreibtisch verwenden, wie beispielsweise *temptation ci* oder *attention* von Sedus, können Sie Ihre Haltung im Laufe des Arbeitstages ganz unproblematisch und leicht verändern. Sie reduzieren die Arbeit im Sitzen und stehen bei ausgewählten Tätigkeiten einfach mehr.

.....

**4.) Führen Sie auch Meetings im Stehen durch.** Manchmal erscheint es unmöglich, während Meetings und Konferenzen einfach aufzustehen. Einerseits sieht es die Unternehmenskultur in vielen Firmen nicht vor – auf der anderen Seite gibt es dafür aufgrund der vorhandenen Möblierung oft gar keine Möglichkeiten. Mit dem höhenverstellbaren Konferenztisch *attention* bietet Sedus genau auf diese Anforderung eine Antwort. So können die Teilnehmer von Besprechungen entweder stehend oder sitzend konferieren und auch zwischendurch die Haltung wechseln.

.....

**5.) Nutzen Sie ein flexibles Bürolayout und wechseln Sie öfters Ihre Haltung.** Die neuen Smart-Working-Konzepte berücksichtigen die Anforderungen an Kommunikation, Kollaboration und Konzentration und sehen unterschiedliche Lösungen für unterschiedliche Aufgabenstellungen vor. So können die Nutzer dieser Büroräume je nach den zu bewältigenden Anforderungen genau die Umgebung wählen, die sie gerade für ideal halten. Das Konzept, Benchlösungen mit High Desks zu kombinieren, erlaubt es, die Haltung bei der Arbeit zu wechseln, auch einmal an einem anderen Tisch zu sitzen oder sich mit Kollegen zur Projektarbeit zusammenzufinden – entweder im Sitzen oder im Stehen. Im Ergebnis gestalten Sie den Arbeitstag mit mehr Bewegung, einer verbesserten Blutzirkulation und einer gesteigerten Gehirnaktivität und in der Summe führen diese Voraussetzungen zu mehr Gesundheit und Effizienz bei der Arbeit.





Bewegung und Aktivität sind Grundvoraussetzungen um gesund zu bleiben. Mehrere Studien belegen, dass ein aktives Verhalten während der Arbeitszeit zu besseren gesundheitlichen Ergebnissen führt. Einige Resultate zeigen sogar, dass sportliche Betätigungen nach Feierabend die negativen Effekte eines langen Arbeitstages im Sitzen kaum ausgleichen können.

Sedus swing up

## IMPRESSUM

### SEDUS INSIGHTS THE LOGBOOK SERIES

SEDUS INSIGHTS ist eine nicht kommerzielle Veröffentlichung basierend auf Schreibtisch- und Feldrecherchen der SEDUS STOLL AG und PIERANDREI ASSOCIATI.

#### **Inhalt, Konzept, Illustrationen und Layout:**

PIERANDREI ASSOCIATI  
via Bellezza 7  
I-20136 Milano, Italy  
+39 0258319844  
info@pierandreiassociati.it  
www.pierandreiassociati.it

#### **Herausgeber:**

SEDUS STOLL AG  
Brueckenstraße 15  
D-79761 Waldshut, Germany  
+49 (77 51) 84-0  
sedus@sedus.de  
www.sedus.com

#### **Bildnachweise:**

Alle ausgewählten Bilder unterliegen Creative-Commons-Rechten und können daher gemeinsam genutzt, angepasst und für nicht-gewerbliche Zwecke verwendet werden, sofern nicht anders angegeben. Die im Bereich „Vorbildliche Beispiele“ verwendeten Bilder stammen von den angegebenen Websites; die Veröffentlichung wurde freigegeben.

Seite 4: Andrew Soresen, „Big yoga class in Times square“, Flickr  
Seite 6: Robert Izumi, „Monkey Onsen“, © WeWork  
Seite 8: Peter Wurmli „Google R&D Center Zurich“, © Evolution Design  
Seite 25: Servizi multimediali „Facebook Menlo Park“, Flickr  
Seite 26: Jitze Couperus, „Facebook Headquarters Menlo Park“, Flickr  
Seite 27: Thomas Hawk, „Eat“, Flickr  
Seite 28: Isriya Paireepairit „Facebook HQ“, Flickr  
Seiten 16, 19 (alle), 29, 30, 31: Sedus MediaCenter Archiv

Dieses Dokument ist nur für den nicht-gewerblichen Gebrauch bestimmt. Alle Infografiken sind Originale von Pierandrei Associati, sofern nicht anders angegeben. Die Vervielfältigung dieses Dokuments ist nicht auf allen Medien erlaubt, sofern dies nicht vorher schriftlich von Sedus genehmigt wurde.

Sedus Stoll AG, 2016

## WAS KOMMT ALS NÄCHSTES?

---

In SEDUS INSIGHTS Nr. 2 geht es um Raum (die Modifikation des Raums und der Büroumgebung, die mit neuen Arbeitsweisen zu tun haben) und um Freiraum (enge Räume, zwangloser Einfluss, horizontale Formate, die sich ändern und die verbinden).

Wie reagiert der Büroraum auf die verschiedene Kulturen, die Art und Weise, wie die Menschen miteinander umgehen, neue Formen der Zusammenarbeit und der Konzentration? Wie wirken sich diese Phänomene auf die Hierarchie im Büroraum aus?



**WIE KÖNNEN WIR  
DABEI HELFEN,  
BÜROLÖSUNGEN  
ZU GESTALTEN,  
DIE UNSER  
WOHLBEFINDEN,  
DEN SPASS  
AN DER ARBEIT  
UND DIE  
ZUSAMMENARBEIT  
FÖRDERN?**

