

PRODUKTIVE RAUMGESTALTUNG

ARBEITEN MIT DER RICHTIGEN BÜROEINRICHTUNG

Ein schöner Arbeitsplatz kann wahrlich Wunder bewirken. So führt solch ein Ort dazu, dass man sich wohlfühlt, positive Gefühle erlebt und produktiver arbeiten kann. Dazu bedarf es nur wenige, dafür aber sehr wichtige Faktoren. Neben viel Platz, Helligkeit und einer guten, maßgeschneiderten Einrichtung gibt es ein paar Basics, um die sich jeder selbst kümmern kann.

Da wo man sich wohlfühlt, hält man sich gerne auf. Umso besser, wenn es sich dabei um den eigenen Arbeitsplatz handelt, denn hier verbringen wir viele Stunden des Tages. Wer seinen Arbeitsplatz mag, der arbeitet gleich viel lieber, kann sich besser motivieren und dazu auch besser konzentrieren. Gegenteilig verhält es sich mit Büros, die man lieber meidet: Laut, dreckig, zu viele Menschen, zu wenig Licht, schlechte Luft, viele Geräusche, ein unbequemer Stuhl, ein kleiner Schreibtisch, die falsche Temperatur und, und, und ... eine Liste, die man beliebig fortführen könnte. Man sieht: Es ist recht einfach, bei der Arbeitsplatzgestaltung viel falsch zu machen. Dabei benötigt es nicht viele Faktoren, die dafür sorgen, dass der Arbeitsplatz funktionaler und schöner wird – im Büro wie auch im Homeoffice.

INDIVIDUELLE EINRICHTUNG MEIST SCHWIERIG

Klar, im Job ist es nicht möglich, über die gesamte Gestaltung des Büros mitzuzentscheiden. Dies ist ganz eindeutig Aufgabe des Arbeitgebers. Wer jedoch will, dass seine Mitarbeiter produktiv sein können und gerne zur Arbeit kommen, sollte, sofern möglich, auf Großraumbüros verzichten. Umfragen zeigen, dass es sich hierbei um die unbeliebteste Form des Arbeitsplatzes handelt, was oft an der permanenten Geräuschkulisse liegt, die wiederum zu Stress führen kann. Helle Räume mit viel Tageslicht, Pflanzen und einem großen Arbeitsplatz haben sich hingegen als leistungssteigernd erwiesen. Auch können Raumtrennwände hilfreich sein, damit Mitarbeiter gut arbeiten können, denn diese sorgen für Ruhe und weniger Ablenkung. Ein ergonomischer Schreibtischstuhl ist ebenso wichtig wie ein verstellbarer Tisch, an welchem man auch im Stehen arbeiten kann. Dies beugt Rückenprobleme vor. Nicht so schön sind kahle weiße Wände – dagegen hilft Deko, wie Bilder oder Lampen. Aber Achtung: Weniger ist mehr, denn sonst kommt Unruhe rein. Auch leichte, pastellfarbige Wandfarben frischen das Büro im Nu auf. Immer Platz sollte für die individuelle Note des Mitarbeiters sein, also Fotos, eigene kleine Deko, Kaffeetassen, Sitzkissen und weiteres dieser Art.

Foto: freepik.com

Ein Super-Extra kann übrigens der Bürohund sein, denn der sorgt bei jedem für bessere Laune (vorausgesetzt man hat keine Angst vor Hunden). Zudem können Gassirunden eingebaut werden, was dafür sorgt, dass die Mitarbeiter an die frische Luft kommen und sich etwas bewegen können. Weitere kleine Details können sein: Ein guter Raumduft, der die Konzentration fördert, ein Kühlschrank sowie kleine gesunde Snacks wie Obst für Zwischendurch, eine Tee- und Kaffeebar (mit einer guten Kaffeemaschine), eine Spülmaschine (um Ärger wegen des Spüldienstes zu vermeiden), Headsets (für besseres Arbeiten während Telefonaten), Ohrstöpsel (für diejenigen, die sehr viel Ruhe beim Arbeiten benötigen), Tageslichtlampen (d.h. solche, die mindestens 10.000 Lux haben – beugt Müdigkeit vor), ein Bitte-nicht-stören-Schild für die Tür sowie ein Entspannungsraum (vielleicht mit einer Yogamatte und einem Meditationskissen), in den sich Mitarbeiter in der Pause zurückziehen können, um neue Energie zu schöpfen.

AUFTEILUNG IN DEN EIGENEN VIER WÄNDEN

Die immer weiter fortschreitende Digitalisierung, Raumknappheit bzw. Einsparungen sowie Flexibilität und die Vereinbarkeit von Beruf und Familie führen dazu, dass es immer mehr Menschen gibt, die dauerhaft oder zeitweise aus der eigenen Wohnung heraus arbeiten. Im Homeoffice ist die Einrichtung des Arbeitsplatzes umso wichtiger, denn hier fallen bestimmte Strukturen weg. Zudem sollte darauf geachtet werden, dass es zu einer klaren Trennung von Wohnen und Arbeiten kommt. Nicht immer ist es möglich, dass man einen separaten Raum als Büro nutzen kann. So oder so: In einen ergonomischen Schreibtischstuhl und in einen höhenverstellbaren Schreibtisch sollte investiert werden. Da der Arbeitsweg wegfällt, bewegt man sich im Homeoffice noch weniger als sonst. Mit hochwertigen Büromöbeln können Rückenschmerzen aufgrund von zu langem Sitzen vorgebeugt werden. Auch Helligkeit (z.B. durch große Fenster oder eine Tageslichtlampe) helfen dabei, ganztags fit und aufnahmefähig zu bleiben. Wer immer nur am Laptop arbeitet, wird schnell seine Schultern und seinen Nacken zu spüren bekommen. Dauerhaftes nach unten schauen ist nicht gesund – hier also besser eine Laptoperhöhung besorgen oder noch besser: Einen großen Bildschirm mit Tastatur. Auch im Homeoffice sollten Pausen sportlich gestaltet werden. Wer es nicht zum Spaziergang schafft, sollte zumindest in direkter Nähe vom Schreibtisch eine Fitnessmatte platzieren, sodass zwischendurch immer ein paar Übungen gemacht werden können. Sofern die Matte in Sichtweite ist, erinnern wir uns häufiger an die Bewegung und führen diese auch öfter aus. Der Blick ins Grüne ist gut für die Konzentration ... nur leider nicht immer möglich – erst recht nicht, wenn man in der Stadt wohnt. Hier helfen Blumen und Zimmerpflanzen für mehr Grün am Arbeitsplatz. Ordnung ist natürlich das A und O, allerdings auch Typsache. So arbeiten manche Menschen im Chaos ganz gut, während die anderen es lieber minimalistisch mögen. Ein Wirrwarr sollte aber immer beseitigt werden, ebenso sollten ausreichend Ablageflächen und ein individuelles System, welches man sich am besten vorab überlegt, aber dynamisch verändert werden kann, vorhanden sein.

Sie sehen: Es ist gar nicht mal so schwer, den Arbeitsplatz gemütlich und produktivitätsfördernd einzurichten. Mit wenigen Basics macht das Arbeiten dann auch gleich viel mehr Spaß!

Text Jessica Laqua

Info www.karrierebibel.de/bueroeinrichtung

THEO desk light - medium - plus




tuffner MÖBELGALERIE

in Chemnitz & Langenweißbach:

Am Walkgraben 13 | 09119 Chemnitz | Mo-Fr: 10-19 Uhr, Sa: 10-16 Uhr

Schneeberger Str. 08 | 08134 Langenweißbach | Mo-Fr: 10-18 Uhr, Sa: 10-16 Uhr

www.tuffner.de