

# contact

**concept**  
**wiesner hager**



Bauanleitung Gesundbüro

New-Work-Bürolayouts:  
Dem Büro Struktur geben

Büros aus aller Welt:  
Booking.com-Campus, Amsterdam

# Ist Sitzen das neue Rauchen?

„Ein Tag im Büro ohne Bewegung ist genauso schädlich wie das Rauchen einer Packung Zigaretten!“ – Der US-amerikanische Arzt und Onkologe David B. Agus möchte natürlich bewusst provozieren, um das wichtige Thema Prävention in den Fokus zu rücken. Unser Gastautor Wojciech Czaja hat in der Titelstory die letzten fehlenden Details, einschließlich gesunder Ernährung, hinzugefügt. Das Ergebnis ist eine Bauanleitung für ein gesundes Büro.

Wir stellen uns einer hochaktuellen Frage: Wie können optimale Arbeitsumgebungen in herausfordernden Zeiten geschaffen werden? Die Antwort ist einfach: durch Strukturen! Die Umsetzung dieser Ideen kann zwar komplex sein, aber wie die Story auf Seite 8 zeigt, ist sie durchaus machbar.

Dann verschaffen wir einem vielfach unterschätzten Thema Gehör: Raumakustik. Da gibt's Lösungen von Tante Lotte Design, die gleich einen doppelten Nutzen versprechen!

Anschließend begleiten wir Pac-Man in die foobar Agency nach München und machen einen Abstecher zum neuen Booking.com-Campus in Amsterdam. In München entdecken wir einen echten Boost für Kreativität und Produktivität, und in Amsterdam sehen wir ein Paradebeispiel für die Umsetzung gesundheitsfördernder Maßnahmen.

Dass dann auch noch ein Remote-Junkie einen Schreibtisch-Potato trifft und Ihnen ein *motivierendes* Bürostuhlkonzept ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird, können wir Ihnen obendrein versprechen.

Laura und Markus Wiesner



Bauanleitung Gesundbüro .....	04
Geben Sie Ihrem Büro Struktur! .....	08
Bitte herhören – jetzt geht's um Akustik .....	10
Referenzstory: foobar Agency.....	12
Trendwatching: Nützliches für den Büroalltag.....	15
Remote-Junkie trifft Schreibtisch-Potato .....	16
Büros aus aller Welt: Booking.com, Amsterdam .....	18
What's on your desk, Max Thinius?.....	21
Office Life: Let's be friends!.....	22
Ausgewogene Ernährung im Büroalltag.....	23
Ergonomie bei Shared Desks und Coworking.....	24
Showroom: Bürostuhl <i>motiv</i> .....	26



Herausgeber: Wiesner-Hager Möbel GmbH, Linzer Straße 22, A-4950 Altheim, T +43/(0)7723/460-0, [altheim@wiesner-hager.com](mailto:altheim@wiesner-hager.com), [www.wiesner-hager.com](http://www.wiesner-hager.com), [thinknewwork.com](http://thinknewwork.com); Konzept / Redaktion: Wiesner-Hager, Mintmind Communication GmbH; Layout: Mintmind Communication GmbH, [mintmind.at](http://mintmind.at);  
Gastautor: Wojciech Czaja; Satz- & Druckfehler vorbehalten; 10/2023.

# Bauanleitung Gesundbüro.

In materieller Hinsicht haben Organisationen, Planungsbranche und Büromöbelindustrie in den vergangenen Jahren bereits wichtige Hausaufgaben erfüllt – und eine Vielzahl an Healthy Offices geschaffen. Nun geht es darum, die letzten noch fehlenden Schrauben in Hinsicht auf softe, immaterielle Faktoren anzuziehen. Dazu gehört auch gesunde Ernährung.

Er schlägt vor, Aspirin zu schlucken, um nicht an Krebs zu erkranken, bezeichnet Stöckelschuhe als Risikoquelle für Entzündungsherde und hat in einem Interview einmal sogar einen sehr drastischen Vergleich gemacht, indem er meinte: „Wir haben Studien, die beweisen, dass Bewegung maßgeblich zur Gesundheit beiträgt. Einen ganzen Tag lang im Büro zu sitzen hingegen, ohne jegliche Bewegung zwischendurch, ist genauso schädlich wie eine Packung Zigaretten zu rauchen.“

Der US-amerikanische Arzt und Onkologe David B. Agus, Autor von "The Lucky Years, Leben ohne Krankheit" und „Der einfache Weg zu einem langen Leben“ zählt zu den weltweit umstrittensten Protagonisten der Medizin. Er hat bereits Steve Jobs, Lance Armstrong und Edward Kennedy behandelt, er sieht Prävention als Schlüssel in die Zukunft, und ja, seine provokanten Aussagen polarisieren: Einerseits machen sie spröde Gesundheitsthemen publikumstauglich und niederschwellig verständlich, andererseits rufen sie auch Kritikerinnen und Kritiker auf den Plan. Doch was ist dran an seinen Provokationen?

„Ich wäre vorsichtig damit, seine Bonmots 1:1 auf die Arbeitswelt zu übertragen“, sagt die Wiener Gesundheitswissenschaftlerin Sonia Raviola. „Aber wenn man die Tätigkeit des Sitzens genauer unter die Lupe nimmt, dann hat die Aussage von David B. Agus zumindest einen wahren Kern. Wenn man acht Stunden lang

kontinuierlich sitzt, wie dies vor einigen Jahren offiziell noch einem klassischen Bürojob entsprochen hat, dann wirkt sich das auf die physische und mentale Gesundheit nicht gerade positiv aus.“ In manchen Fällen, so Raviola, könne zu langes, bewegungsloses Sitzen zu Kreislauf- und Stoffwechsel-Problemen führen. Aber auch das Gehirn leide darunter, denn: „In einem bewegungslosen, stundenlang in einer Position verharrenden Körper arbeiten die Neuronen und Synapsen anders als etwa in einem Körper, der in regelmäßigen Abständen Abwechslung erlebt.“ Ganz nach dem Apfelmotto: Some movement a day keeps the doctor away.

“  
**Der Körper  
muss in  
Bewegung  
bleiben.**

”

Für den klassischen Büroarbeitsplatz empfiehlt die Expertin daher einen hochwertigen Drehstuhl mit Lordosenstütze und idealerweise mit einer auf das Körpergewicht abgestimmten Mechanik, die selbst auf kleinste Bewegungen dynamisch reagiert. „Der Körper muss in Bewegung bleiben, und zwar sowohl innerhalb des Sitzens als auch – über den Tag verteilt – zwischen unterschiedlichen Körperhaltungen wie etwa Sitzen, Stehen, Gehen, Liegen und Balancieren.“ Das bedeutet: Wenn es die Situation am Arbeitsplatz erlaubt, dann sollten Team-Besprechungen und ein Teil der Schreibtischarbeit unbedingt im Stehen erfolgen. In einigen Unternehmen habe die Körperaktivierung sogar schon in den Restaurants Einzug gehalten: Wer will, kann das Mittagessen an einem Stehtisch zu sich nehmen.

Nicht nur am Schreibtisch und in der Kantine spielt Bewegung eine wichtige Rolle, sondern auch im Yoga- oder Fitnessraum, sofern ein solch räumliches Angebot den Mitarbeiter\*innen zur Verfügung steht. „Es geht nicht um Auspowern, Muskelaufbau oder schweißtreibendes Herz-Kreislauf-Training“, so Raviola, „sondern um eine moderate Mobilisierung des Körpers, und wenn es nur für 20 Minuten ist.“

Im Sinne einer gesunden, transparenten und authentischen Unternehmenskultur sollte das Angebot nach Möglichkeit auch vom oberen und mittleren Management genutzt werden. Und: „Auf jeden Fall nicht nur in der Früh und am Ende des Arbeitstages, wenn die meisten Leute bereits nach Hause gegangen sind, sondern in der Kernarbeitszeit. Schließlich ist Bewegung eine zentrale Säule der fünf Submodalitäten, die in der Verhaltens- und Verhältnisprävention zum Tragen kommen.“



© iStock

Die fünf Submodalitäten – so der Fachterminus – umfassen Bewegen, Ernähren, Lernen, Ruhen und Lieben, was im Arbeitskontext als die Summe von sozialen Kontakten, schönen Momenten und einer ästhetischen, visuell wertschätzenden Umgebung übersetzt werden kann. Nur wenn all diese fünf Submodalitäten berücksichtigt werden und am Arbeitsplatz Niederschlag finden, meint Raviola, könne man von einem Healthy Office sprechen. „Ein gutes, gesundes, ausgeglichenes Speisenangebot in der Kantine ist genauso wichtig wie eine Arbeitsumgebung mit ästhetisch ansprechenden Möbeln und Produkten sowie die Möglichkeit zur Fortbildung in Form von Coachings, Trainings, Seminaren, Konferenzen oder Bildungskarenzen. All das trägt zu einem gesunden Arbeitsplatz bei.“

Hört man sich aktuell in der Arbeits- und Gesundheitspsychologie um, so scheint es, spielen softe Faktoren wie Ernährung, Bewegung und soziales Arbeitsklima in der Tat eine zentrale Rolle, ja sind vielleicht sogar – nachdem viele Arbeitgeber ihre Hausübung in Bezug auf einen ergonomischen, gut funktionierenden Arbeitsplatz längst erfüllt haben – der größte Hebel zur Erreichung eines gesunden Wohlfühl-Jobs. „Eine gesunde Verpflegung am Arbeitsplatz“, meint die Grazer Arbeits- und Gesundheitspsychologin Christine Korak, „ist einer der wichtigsten und zugleich am einfachsten umzusetzenden Parameter.“ In großen Unternehmen mit eigener Kantine brauche es leichte, hochwertige Menüs, in kleineren Betrieben bis zu 30, 40 Mitarbei-

ter\*innen hingegen gebe es die Möglichkeit, mithilfe einer Fachkraft selbst Speisen zuzubereiten.

„Immer häufiger aber“, so Korak, „greifen Betriebe auf externes, nachhaltiges Delivery-Service zurück – eine Art mjam, Foodora oder Lieferando im B2B-Bereich. Und das Angebot an grünen, gesunden Gerichten, die täglich frisch ins Büro geliefert werden, wird immer größer.“ In der Regel mietet der Arbeitgeber mit der monatlichen Teilnahmegebühr einen dazu passenden Aufwärm-Ofen an, die Arbeitnehmer\*innen können mit einer entsprechenden Förderung um ein paar Euro regionale, frisch zubereitete Kost beziehen. Und ja, dazu braucht es mehr als nur einen grünen Apfel im Biokistl. Je nach Modell und Qualitätsstandard wird die grüne Küche zertifiziert: Das Spektrum reicht vom Grünen Teller bis zur Grünen Haube.

Bernhard Kern, CEO der Roomware Consulting GmbH, sieht in der Gestaltung und Ausstattung von sozialen Begegnungsräumen – Cafés, Restaurants und informelle Meeting-Places sind hier dezidiert mitgemeint – sogar eine der zentralen Anforderungen und Herausforderungen, die auf Arbeitgeber in Zukunft vermehrt zukommen werden. „Eine gute Kantine, eine schöne, respektvolle Möblierung und eine offene, flexible Unternehmenskultur, die es zulässt, je nach Wunsch und Belieben auch mal den ganzen Tag mit Laptop und Caffè Latte in der Kantine zu arbeiten, sind wichtige Assets, die man nicht unterschätzen

sollte.“ Gerade in einem Markt, der angesichts des Arbeitskräftemangels aktuell von Arbeitnehmer\*innen mitgestaltet wird, so Kern, seien diese Faktoren wichtige Tools für Recruiting und Employer Branding.

Und der Salzburger Arbeitspsychologe Christian Blind, Tätigkeitsschwerpunkt auf Evaluierung psychischer Belastungen am Arbeitsplatz, rät Unternehmen, heute mehr denn je auf eine ausgewogene Work-Life-Balance zu achten. „Mit der Corona-Pandemie ist vieles, was wir uns bis dahin aufgebaut haben, auf einen Schlag verschwunden. Mit dem Siegeszug des Home-Office, neuen digitalen Kommunikationstools und einer überaus dynamischen Entwicklung in den letzten Jahren müssen wir vieles wieder neu lernen und neu etablieren.“ Dies sei nicht nur eine Investition in Effizienz, Produktivität, weniger Krankenstandstage sowie subjektives und objektives Wohlbefinden am Arbeitsplatz, sondern auch eine notwendige Maßnahme im Sinne des ArbeitnehmerInnenschutzgesetzes (ASchG), demnach seit 2013 eine regelmäßige physische wie auch psychische Evaluierung des Arbeitsplatzes durchzuführen ist. „Nur ist dies“, so Blind, „nicht allen Betrieben bewusst.“

So gut das durchschnittliche Büro mittlerweile geworden ist, so selbstverständlich der Fokus auf eine ergonomische Möblierung, auf gute Akustik, auf eine ansprechende Belichtung und Beleuchtung, auf ökologische Baustoffe, auf eine nachweislich gesundheitsfördernde Begrünung der Innen- und Außenräume

gerichtet ist, was mittlerweile Teil der Planungspraxis geworden ist – in einem Punkt sehen fast alle Expert\*innen noch deutlichen Nachholbedarf: und zwar im Innenraumklima. Das Erfahrungsspektrum der Branche umfasst zu kalt, zu warm, zu trocken, zu zugig, zu unzumutbar. Sogar in vielen Neubauten, so die einhellige Beobachtung, gebe es immer wieder klimatische Probleme. „Das Innenraumklima ist vermutlich der einzige Parameter, der keinen Durchschnittswert zulässt und auf dessen Basis man daher auch keine allgemeingültige, allgemeinrepräsentative Aussage treffen kann“, meint Sonia Raviola. „Denn Temperatur wird von allen unterschiedlich wahrgenommen – einerseits aufgrund der körperlichen Beschaffenheit, andererseits aufgrund von Gender-Aspekten. Fakt ist: Frauen und Männer haben aufgrund der Fettverbrennung ein grundsätzlich unterschiedliches Temperaturempfinden.“ Das subjektive, gefühlte Delta liegt zwischen zwei und fünf Grad Celsius.

Was tun? „Offen und respektvoll darüber reden und sich mit dem Thema konstruktiv auseinandersetzen“, empfiehlt Raviola. „So wie es gelungen ist, dem Anspruch an ein Healthy Office in bereits so vielen Aspekten gerecht zu werden, bin ich zuversichtlich, dass auch dieser Punkt noch gelöst werden kann – nicht mit einer Pauschallösung, aber mit einem Katalog an individuellen Stellschrauben.“

Wojciech Czaja

Wie man New-Work-Bürolayouts richtig plant.

# Geben Sie Ihrem Büro Struktur!

Gut funktionierende New-Work-Büros bestehen nicht aus einer (zufälligen) Ansammlung von kreativen Raumformen und einer Instagram-tauglichen Lobby, sondern aus strukturierten Bürolayouts, die ein optimales Arbeitsumfeld schaffen.

## Die neue Bedeutung des Büroraumes.

Aktuelle Trends zu mehr Home-Office und Remote-Work – befeuert durch Digitalisierung und KI – verändern die Bedeutung des Büros erheblich: Laut dem Wiener Institut L&R Sozialforschung arbeiten mittlerweile rund 25 Prozent der Arbeitnehmer zumindest teilweise remote im Home-Office. In den USA ist diese Quote bereits deutlich höher und liegt bei ca. einem Drittel. Es geht künftig also vermehrt darum, wie Arbeitgeber es schaffen, den drohenden Verlust an Unternehmens-Identität zu vermeiden und die entstandene Leere in den Büros wieder zu füllen.

## Arbeitsmöglichkeiten schaffen.

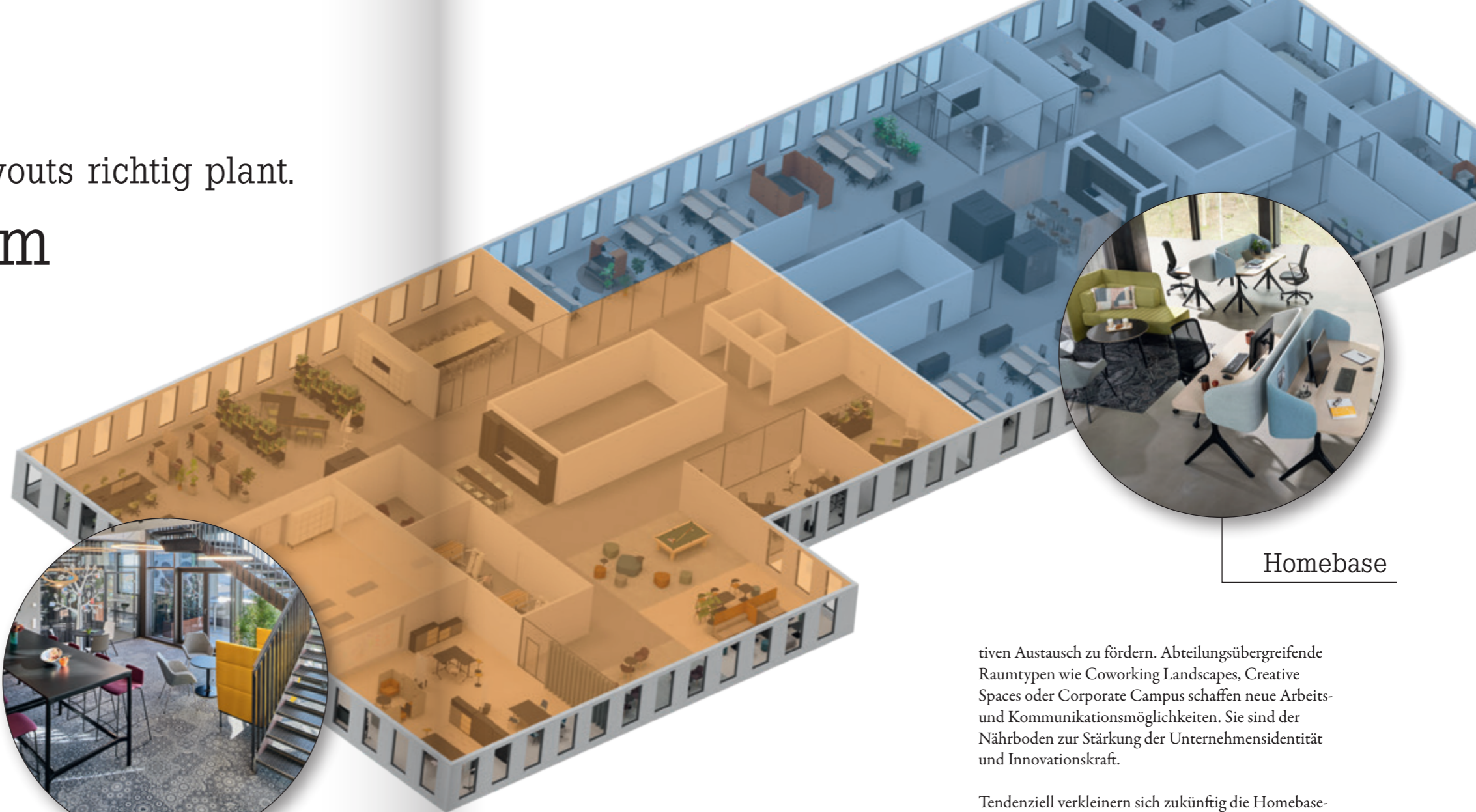
Aufgrund von Flächeneffizienz und Einsparungserfordernissen führt die höhere Home-Office-Quote naturgemäß zu einer Flächenverdichtung in den Büros. Gemeinsam genutzte Arbeitsbereiche (Shared Spaces) nehmen zu, fix zugeordnete Arbeitsplätze werden vermehrt in Frage gestellt und durch flexible Arbeitsmöglichkeiten ersetzt oder ergänzt, die für jede Tätigkeit den besten Arbeitsort zur Verfügung stellen. Leider entsteht dabei in der Praxis häufig ein wilder Mix aus unterschiedlichen Raumformen – ohne Rücksicht auf Unternehmenskultur, Produktivität, Akustik und ergonomische Voraussetzungen. Hauptsache hip.

## Dem Büro Struktur geben.

Wenn man kreativen und kollaborativen Bereichen im Bürogebäude mehr Bedeutung schenken möchte – und das sollte man unbedingt, weil dies die Hauptthemen zukünftiger Büros sein werden – dann braucht es eine klare räumliche Struktur. Gefragt sind Planungskonzepte und Bürolayouts mit sinnvoll abgegrenzten Zonen: Das betrifft einerseits die beruhigten Bereiche (Homebase) für das fokussierte Arbeiten, Teambesprechungen und Videokonferenzen. Andererseits die öffentlichen Zonen (HUB-Bereiche) für die abteilungsübergreifende Zusammenarbeit, die kreative Projektarbeit und den sozialen Austausch.



Hub



Homebase

tiven Austausch zu fördern. Abteilungsübergreifende Raumtypen wie Coworking Landscapes, Creative Spaces oder Corporate Campus schaffen neue Arbeits- und Kommunikationsmöglichkeiten. Sie sind der Nährboden zur Stärkung der Unternehmensidentität und Innovationskraft.

Tendenziell verkleinern sich zukünftig die Homebase-Bereiche, weil es durch den gestiegenen Home-Office-Anteil zu einer zunehmenden Flächenverdichtung im direkten Arbeitsumfeld kommt. Im Gegensatz dazu kommt den HUB-Bereichen eine größere Bedeutung zu – diese Flächen werden erweitert.

## Attraktive New-Work-Büros stärken Innovationskraft und Mitarbeiterbindung.

Das Spannungsfeld zwischen Büropräsenz und Home-Office lässt sich durch eine ausgeprägte Attraktivierung und bedarfsorientierte Planung der Büros viel besser in Einklang bringen. Die richtige Strukturierung der Bürolandschaften steigert nicht nur die Innovationskraft von Unternehmen, sondern sie ist nicht zuletzt ein Hebel gegen den Fachkräftemangel. Die Stärkung der Mitarbeiterbindung und damit die Reduzierung des Recruiting-Drucks erscheint als wirksame Gegenstrategie. Intelligent konzipierte Büros, die den Ansprüchen an flexibles und agiles Arbeiten gerecht werden, tragen enorm viel dazu bei.

Eine räumliche Vermischung der ruhigeren Homebase mit tendenziell belebteren HUB-Bereichen sollte man auf alle Fälle vermeiden, weil ansonsten Störungen unvermeidlich sind. Struktur geben bedeutet, diese beiden übergeordneten Zonen im Rahmen der baulichen Möglichkeiten planerisch zu dezentralisieren.

In der Homebase sorgen kurze Wege für die schnelle Erreichbarkeit der relevanten Infrastruktur wie Technik-Insel, Kaffee-Küche oder Sanitärräume. Auch in offen organisierten Teambüros (Open Units) sollte man störungsfrei arbeiten können – mit wenig Schnickschnack und wenig Ablenkung. Für vertrauliche Gespräche stehen akustisch abgeschirmte Rückzugsmöglichkeiten zur Verfügung.

Im Gegensatz dazu erlauben die öffentlichen HUB-Bereiche viele organisatorische und gestalterische Freiräume – mit dem Ziel, Zusammenarbeit und krea-

# Psssssst! Bitte herhören – jetzt geht's um Akustik.

Aufgepasst: Raumakustik ist ein unterschätztes Thema, das unbedingt von Beginn an bei der Office-Planung mitgedacht werden muss. Gernot Wurm von der Tante Lotte Design GmbH liefert Antworten auf die häufigsten Fragen zu Akustik.

Von all den Aspekten, die bei der Büroplanung zu berücksichtigen sind, spielt die Akustik eine zentrale Rolle. Mit diesem Thema beschäftigt sich das Unternehmen Tante Lotte, welches innovative und nachhaltige Akustiklösungen aus Tiroler Schafwolle herstellt, die ganz nebenbei auch noch hohen Design-Ansprüchen gerecht werden. „Die Akustik in Büros ist deshalb besonders wichtig, weil hier der Lärmpegel direkt steigt und dadurch die Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeiter sinkt. Gleichzeitig werden dadurch Telefonate oder Gespräche zwischen Personen erschwert. Eine schlechte Raumakustik führt außerdem dazu, dass Mitarbeiter schneller ermüden und dadurch die Produktivität sinkt“, weiß Gernot Wurm, Experte bei Tante Lotte.

## Wie schlechte Akustik entsteht.

Doch, wie kommt es dazu, dass Räume eine schlechte Akustik haben? „Durch zu viele reflektierende Flächen wie Glas, Betondecken, Holzböden, etc. entsteht eine längere Nachhallzeit, was zur Folge hat, dass das Gegenüber schlechter verstanden wird. Dadurch beginnen die Personen automatisch, lauter zu reden. Der gesamte Lärmpegel steigt und ist oft belastend hoch“, erklärt Wurm.

Um diesem Problem entgegenzuwirken, gibt es einige Tipps und Lösungen, welche die gesamte Raumakustik nachhaltig verbessern können: „Der Einsatz von ausreichend schallschluckenden Materialien, am besten an Wänden, Decken oder als freistehende Elemente, fördert gesunde Akustik im Büro. Hier ist zu beachten, dass das Verhältnis zwischen reflektierenden Flächen und Raumvolumen und schallschluckenden Materialien stimmt. Berechnungen hierfür können individuell für jeden Raum erfolgen“, verrät der Akustik-Experte.

## Lösungen mit doppeltem Nutzen.

Akustisch wirksame Materialien können mehrere Funktionen haben und somit doppelt nützlich sein, wie beispielsweise als Raumtrenner oder Design-

Elemente. Besonders in der modernen Büroplanung gilt es, Akustikelemente und Bürodiesign gekonnt zu kombinieren. „Eine Möglichkeit ist, die Elemente über zurückhaltende Wandpaneele oder Deckensegel dezent im Hintergrund zu integrieren. Andererseits sind auch Gestaltungselemente mit Bildmotiven sehr beliebt. Eine weitere smarte Lösung sind Stellelemente, die gleichzeitig der Zonierung dienen und als Pinwand zum Einsatz kommen“, beschreibt Gernot Wurm die Optionen.



## Über Tante Lotte:

Tante Lotte steht mit Whisperwool für innovative und nachhaltige Akustiklösungen aus vorwiegend Tiroler Schafwolle, die höchsten Design-Ansprüchen gerecht wird. Die Akustiklösungen harmonisieren mit den Materialien gegenwärtiger Architektur wie Stein, Glas, Beton oder Holz. Whisperwool wirkt sich außerdem positiv auf die Ergonomie der Räume aus, da Schall und Giftstoffe absorbiert werden.

[www.whisperwool.at](http://www.whisperwool.at)

# foobar Agency: Eine Hommage an Pac-Man.

Wer kennt es nicht, das ikonische Automaten-Spiel Pac-Man, bei dem sich die Puck-förmige Figur, verfolgt von bunten Geistern, durch ein Labyrinth fressen muss. Das pixelige Retrodesign des Spiels nahm das digitale Beratungsunternehmen foobar Agency aus München als grafische Vorlage für sein Büro. In Form von Pixeln zieht sich der Pac-Man-Stil durch alle Räume, ergänzt durch Designelemente aus Star Wars und Zurück in die Zukunft. Umgesetzt wurde das Office-Konzept von office4you Büroeinrichtungen. Die Möblierung der Arbeitsplätze, Besprechungsräume und des Café-Bereichs stammt von Wiesner-Hager.



© office4you Büroeinrichtungen GmbH



© office4you Büroeinrichtungen GmbH

## Zeit für einen Restart!

Das Gebäude war ursprünglich ein altes Kesselhaus. Nach der Renovierung bezog foobar mehrere Etagen und kreierte eine neue Arbeitswelt mit kreativem Interior-Design und New-Work-Konzept im Industrial-Stil. Schon der Eingangsbereich mit seinem farbenfrohen LED-Logo verbildlicht den digitalen Schwerpunkt des Unternehmens. Das Farbschema zieht sich durch alle Bereiche, und doch ist jeder Raum einzigartig. „Alles in allem ist es eine einmalige Fläche, in der das Team Lust hat, kreativ und produktiv zu sein, und die zusätzlich als Magnet für neue Talente fungiert“, fasst office4you das Gesamtkonzept zusammen.

## Level up! Mehr als nur klassische Schreibtischarbeit.

Die Büroarbeitsplätze wurden als Open-Space-Bereich eingerichtet. Besondere

Bedeutung kommt hier der Ergonomie zu. Alle Arbeitstische sind mit elektrischer Höhenverstellung ausgestattet und ermöglichen so den unkomplizierten Wechsel zwischen Sitzen und Stehen. Das fördert nicht nur das kreative Denken, sondern vermeidet langfristig Schäden am Bewegungsapparat. Die Drehstühle fördern dynamisches Sitzen und überzeugen außerdem mit hohem Komfort. Neben den klassischen Arbeitsbereichen liegt der Fokus auf Kreativzonen abseits des Arbeitsplatzes. Kleinere Mittelzonen als loungige Inseln, aber auch technisch top ausgestattete Konferenz- und Besprechungsräume ermöglichen einen Perspektivenwechsel im Arbeitsalltag sowie Videomeetings und Hybrid-Gespräche. Zwischendurch finden sich Phone Boxen für ungestörtes Arbeiten und Telefonieren. Die Küche mit Sitz- und Stehplätzen ist Ort für Zusammenkunft, kann aber auch als Working Café genutzt werden.



© office4you Büroeinrichtungen GmbH

**Well played! Digital trifft Biophilic.**

Auch wenn das Büro mit viel Gaming-Interior bestückt ist, erlebt das digitale Flair einen Gegenpol in biophilen Elementen. So wurde gerade im cleaneren Bereich der Büroarbeitsplätze mit großzügigen Pflanzenarrangements gearbeitet. Pflanzentürme und Moosbilder in Kombination mit LED-Stripes erzeugen gemeinsam mit den bunten, pixelartigen Elementen eine spannende Symbiose und sorgen für ein gemütlicheres Ambiente im gesamten Office. Abschließend lässt sich also zusammenfassen: Ein hipbes Büro mit individueller Gestaltung, das auch die essenziellen Anforderungen eines Arbeitsplatzes nicht aus den Augen verliert.

Bei Pac-Man würde man wohl sagen: Good Game! Der High Score wurde definitiv geknackt!

“  
*Alles in allem ist es eine einmalige Fläche, in der das Team Lust hat, kreativ und produktiv zu sein.*  
 ”



© office4you Büroeinrichtungen GmbH

**Projektdaten:**

Bauherr: foobar Agency  
 Location: München  
 Gesamtfläche: 500 m<sup>2</sup>  
 Bürokonzept/Umsetzung: office4you  
 Möblierung: Wiesner-Hager: Schreibtisch *etio*, Drehstuhl *poi*, Stapeltisch *yuno*, Stapelstuhl *puc*, Schranksystem *float\_fx*, Barstuhl und Kufenstuhl *nooi*

**Nützliches für den Büroalltag.**



**Forest – Konzentriert bleiben, präsent sein.**

Diese App steigert die Produktivität und hat einen positiven Umwelteinfluss. Ein virtueller Samen wächst während der konzentrierten Arbeit zu einem Baum heran. Nutzer können anschließend virtuelle Münzen, die sie in der App verdienen, zum Pflanzen echter Bäume spenden.  
[www.forestapp.cc](http://www.forestapp.cc)



© Forest



**DELTAHUB®  
 Carpio 2.0 – Ergonomische Handballenauflage.**

Die ergonomische Handballenauflage von Carpio verbessert die Handgelenkposition beim Einsatz der Computermaus. Ihr elegantes Design hebt das Handgelenk um etwa einen Zentimeter an, um Belastungen zu reduzieren. Damit kann die Arbeit am Computer noch komfortabler gestaltet und gleichzeitig für die Gesundheit der Handgelenke gesorgt werden.

[www.deltahub.io](http://www.deltahub.io)



© Deltahub

**Food à Porter – Elegante Lunch Box von Alessi.**

Die Objekte der "Food à porter"-Kollektion ermöglichen es, gesunde Speisen und Getränke bequem ins Büro, ins Freie oder auf Reisen mitzunehmen. Die Lunch Box besteht aus hochwertigem thermoplastischem Harz und kombiniert Funktionalität mit ästhetischer Raffinesse, inspiriert von japanischen Bento-Boxen.  
 Design: Sakura Adachi  
[www.alessi.com](http://www.alessi.com)

**ALESSI**



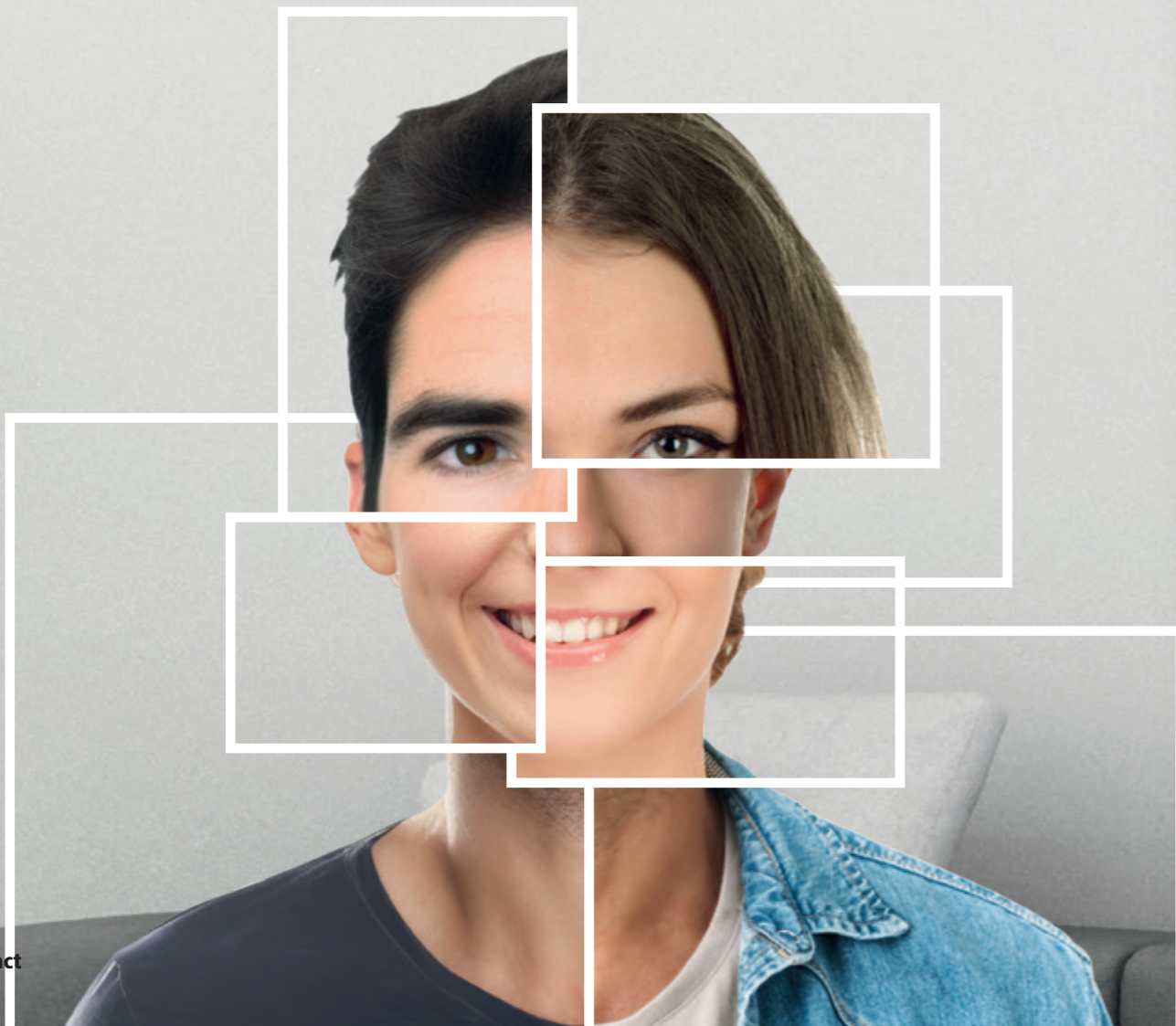
© Alessi



# Remote-Junkie trifft Schreibtisch-Potato.

Sieben unterschiedliche New-Work-Mitarbeiter.

New Work verändert nicht nur die Art und Weise wie wir arbeiten, sondern bringt auch ganz neue Mitarbeiter-Typen hervor. Wir stellen sieben unterschiedliche New Worker vor.



© Einvato



## Schreibtisch-Potatoes

Sie sind das Äquivalent zum Couch-Potato – nichts und niemand bringt Schreibtisch-Potatoes von ihrem Arbeitsplatz weg. Von Home-Office und Remote Work wollen sie am besten gar nichts wissen. Ihr persönlicher Platz ist ihre Komfortzone, die sie nur sehr ungern verlassen. Schreibtisch-Potatoes bearbeiten Aufgaben akribisch und zuverlässig, solange sie dafür ihre Homebase nicht verlassen müssen.



## Remote-Junkies

Heute Home-Office, morgen mobiles Arbeiten im Zug, und nächste Woche Workation in Sizilien. Remote-Junkies finden immer und überall einen Platz, ihren Erledigungen nachzugehen – am liebsten außerhalb des Büros. Sie sind technisch voll mobil ausgerüstet und auf jeden Internet-Ausfall vorbereitet. Handy, Notebook oder Tablet haben eine praktische und komfortable Reisegröße und schon so manchen Workation-Hardcore-Trip überlebt. Remote-Junkies leben ihren Freiheitsdrang auch im Job aus und brauchen regelmäßig einen Tapetenwechsel.



## Büro-Nomaden

Los geht der Tag mit E-Mails Checken in der Fokuszone, dann ein lockeres Lean-Coffee-Meeting im Working Café, gefolgt von einer Videokonferenz in der Phone Box. Mittags wird im Activity Garden gegessen und getratscht. Direkt danach müssen im Silent Room Unterlagen gesichtet werden. Abschließend heißt es kreativ werden und die Whiteboards bei einem Scrum-Meeting volltexten. – Die Büro-Nomaden sind Verfechter von Activity Based Working und wandern von einem Raum zum nächsten. Sie haben ganz genau abgecheckt, welcher Bereich für welche Arbeit am besten geeignet ist, und ziehen wie Nomaden durch die gesamte Bürolandschaft.



## Heimwerker

Man kennt sie eigentlich nur über den Bildschirm, denn sie sind vorwiegend im Home-Office. Die Rede ist von sogenannten Heimwerkern. Diese Mitarbeiter-Typen haben es sich zuhause gemütlich gemacht. Das Home-Office ist top ausgestattet und macht den Besuch im Büro nur in Ausnahmefällen notwendig. Dafür wird fleißig über Videotelefonie konferiert und besprochen. Immer mit dabei: Die Katze und die Jogginghose.



## Netzwerker

Die Netzwerker sind, wie der Name schon verrät, bestens im Unternehmen und auch außerhalb vernetzt. Sie kennen jeden, und jeder kennt sie. Von Neuigkeiten und Gerüchten wissen sie bereits, bevor etwas passiert. Um ihren Wissensstand zu erhalten und zu pflegen, sind sie ständig on Tour. Ähnlich wie Büro-Nomaden nutzen sie das Raumangebot vor allem dazu, möglichst viele Personen anzutreffen, mit denen sie ins Gespräch kommen können.



## Sportskanonen

Längere Zeit zu sitzen ist für Sportskanonen ein absolutes No-Go. Ohne höhenverstellbaren Schreibtisch, dessen Höhe im Stundentakt verändert werden kann, könnte dieser Mitarbeiter-Typ keinen einzigen Tag überstehen. Besprechungen im Stehen oder Walk-&-Talk-Meetings sind für die Sportskanonen ein Muss, ebenso ausgedehnte Wanderungen während ihrer Telefonate.



## Co-Worker

Co-Worker sind in der Regel Freelancer beziehungsweise Teile eines Start-ups. Um trotz der meist kleinen Kollegenschaft Anschluss in einem inspirierendem Workspace zu finden, sind die Co-Worker in gemeinschaftlich genutzten Büros unterwegs. Sie sind flexibel und geben sich mit dem nächsten freien Arbeitsplatz zufrieden, Hauptsache es ist Leben im Büro. Dementsprechend sind sie sehr kontaktfreudig und lieben den Austausch mit unterschiedlichsten Personen.

© Freepik

# Die ganze Welt in Amsterdam.

Der neue Booking.com-Campus im Herzen der niederländischen Hauptstadt besticht durch eine ganze Reihe an grünen, gesundheitsfördernden Maßnahmen. Ein Spaziergang mit Architekt Ben van Berkel von UN Studio.

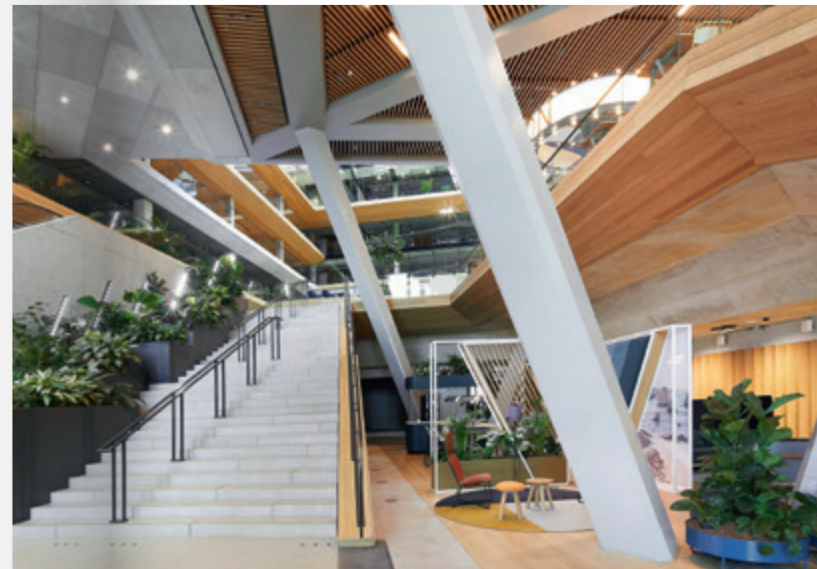
Herzlich willkommen in der Bewegung, glaubt man zu lesen, mit schwebenden Lettern in die Luft hineingeschrieben, sobald man das neun-geschoßige Atrium betreten hat. Umlaufende Galerien, windschief in den Raum hineingehängte Treppenläufe, hölzerne Untersichten, jede Menge Tageslicht und ein grüner, üppig sprießender Dschungel an Wänden und Brüstungen laden dazu ein, an den Aufzügen vorbeizugehen und das Foyer und die Etagen des neuen Booking.com-Campus zu Fuß, mit eigener Muskelkraft zu erklimmen.

„Genau das war unser Ziel“, sagt Ben van Berkel, Gründungspartner des Amsterdamer Architekturbüros UN Studio. „Booking.com ist ein global agierender Travel- und Hospitality-Anbieter und mittlerweile zu einem Sinnbild für Reise, Abenteuer und Bewegung geworden. Wir wollten diese Qualitäten auch im neuen Campus abbilden. Man bewegt

sich nicht nur von einem Bürobereich in den nächsten, sondern macht auf dem Weg von A nach B eine Reise zu unterschiedlichen Zeitzonen und Kulturräumen.“ Entsprechend heißen die Konferenzräume und Besprechungszimmer wie griechische Inseln oder haben Namen wie Rio de Janeiro und Panamakanal. 28 dieser sogenannten „Micro-holiday destinations“ (O-Ton Booking.com) gibt es insgesamt.

Der neue Campus liegt am Oosterdokseiland, rund 500 Meter vom Hauptbahnhof entfernt. Auf der ehemaligen Logistikbrache am Wassereck zwischen Hafengebäude und IJ-Kanal hat UN Studio einen expressiven Kristall mit Arkadengang, Keramikkacheln und reißverschlussartig ineinandergreifender Glasfassade geschaffen. Über nach außen aufklappbare Dreiecksfenster kann das Haus natürlich belüftet werden. Je mehr Frischluftzufuhr, desto fragmentierter das Spiegelbild aus Himmel, Wolken, Schiffen, Containern und blau-gelben, doppelstöckigen Zügen, die am Bahndamm nebenan vorbeifahren.

Doch das größte Asset des neuen, 65.000 Quadratmeter großen Campus, der in Zusammenarbeit mit Bouwfonds Property Development (BPD) entwickelt



© Hufon+Crow

© Hufon+Crow



© Hufon+Crow

wurde, ist die Bündelung des Teams. Bislang waren die insgesamt 6.500 Mitarbeiter\*innen über insgesamt zwölf Standorte in der ganzen Stadt verteilt, nun wurde zusammengeführt, was zusammengehört.

„Und im Zeitalter von Digitalisierung und einer immer stärkeren, immer emanzipierteren Arbeitnehmer-Gesellschaft“, meint van Berkel, „war es dem Bauherrn von Anfang an wichtig, in Employer Branding zu investieren und den neuen Campus in gewisser Weise als Recruiting-Maschine zu nutzen.“

Mit Erfolg. Das Haus umfasst mehrere Cafés, Kantinen und Restaurants, das Essen stammt von Powerplant und bietet Bio-Gerichte mit kurzer Wartezeit. Für die Grünraumplanung mit vertikalen Wandgärten, botanischen Grüninseln und einer winterfesten Dachterrasse zeichnen die Maker of Sustainable Spaces (MOSS) verantwortlich. Die bewusst gesund und ergonomisch gestalteten Arbeitsbereiche sind ein Kooperationsprojekt von CBRE und dem Interior-Planer Hofman Dujardin.

Als Reaktion auf die disruptive Corona-Pandemie, die die bislang etablierte Arbeitskultur komplett auf den Kopf gestellt hatte, wurden die Mitarbeiter\*innen in der Konzeptionsphase miteinbezogen. Konkret eingeflossen sind die Resultate dieses Partizipationsprozesses beispielsweise in die Gestaltung des Foyers und der daran angrenzenden We-Places sowie in die Dimensionierung und Ausstattung der Fahrrad-Garage.

„Aber auch hinter den Kulissen“, sagt Ben van Berkel, der in seinem Büro ein eigenes Health-Department betreibt, „leistet das Haus einen wertvollen Beitrag zum Thema Gesundheit. Wir haben auf toxische, emittierende Baustoffe verzichtet, temperieren das Haus nachhaltig und moderat mithilfe des Grundwassers des angrenzenden Flusses IJ und haben statt einer zirkulären Ventilation, die üblicherweise eingebaut wird, ein offenes Lüftungssystem installiert, mit dem die Übertragung von Krankheitserregern reduziert werden konnte.“ Die Folge davon sind ein signifikanter Rückgang in der Krankenstands-Statistik sowie eine Zertifizierung mit dem Gütesiegel BREEAM Excellent.

Wojciech Czaja

“  
**Das Haus leistet einen wertvollen Beitrag zum Thema Gesundheit.**  
 ”



© Hufon+Crow



© Max Thinius

## What's on your desk, Max Thinius?

„Die Zukunft kommt nicht, sie wird gestaltet, und zwar von uns selbst!“ Im Gegensatz zu den meisten in die Zukunft blickenden Menschen appelliert der deutsche Futurologe Max Thinius an unsere Selbstverantwortung und Gestaltungsfähigkeit – und zählt damit zu den erfolgreichsten und bestgebuchten Kristallkugel-Professionisten Europas.

Die eigenmächtige Gestaltung der unmittelbaren Umwelt wendet er auch auf seinem eigenen Arbeitsplatz an. Denn: Er hat zwar einen Schreibtisch im Arbeitszimmer in seiner Wohnung in Berlin-Kreuzkölln, die meiste Zeit jedoch dient dieser als Ablage für Bücher, Fotoapparate und allerlei Krimskrams. Er selbst arbeitet am liebsten im Sitzen, Liegen, Lümmeln, auf der Couch, im Café, in der Deutschen Bahn, am Notebook, am Smartphone – Hauptsache papierlos.

„Worauf ich allerdings umso mehr Wert lege“, sagt der Mann mit Hut und orangefarbener Krempe, sein Markenzeichen seit 2015, „ist eine Atmosphäre, die mich inspiriert. Mit Farbe, mit Vergangenheit, mit unvorhergesehenen Brüchen.“ Dazu gehört beispielsweise auch, dass am Plafond eine Lampe aus Hirschgeweihen hängt. Wie denn das? „Ui, das ist eine lange Geschichte!“ Die anderen Anekdoten sind nicht weniger spannend. Wir haben ihn besucht.

Wojciech Czaja

- 01 Früher war das Arbeitszimmer orange. So wie fast alles in meinem Leben. The colour of kindness! Auf Dauer war das dann aber etwas viel. Jetzt sind die Wände etwas gedämpfter.
- 02 Ein altes Biedermeier-Sofa, das ich vor Ewigkeiten bei einer Wohnungsausschreibung um 200 Mark gekauft habe. Neu bezogen, schon sitzt man bequem!
- 03 Ein altes Plakat von Guillermo Tapiello, einem der berühmtesten Plakatmaler Frankreichs. „L'Oie d'Or“, ich liebe dieses Gänseleber-Motiv. Sehr lustig: Wenn ich mich exakt positioniere, habe ich beim Zoomen die Krone auf.
- 04 Es kann nicht immer alles nur chic sein, sonst schaut die Wohnung aus wie bei einem Werbefuzzi. Ab und zu braucht es auch Hirschgeweihe im Leben.
- 05 Für unkomplizierte Arbeiten reicht auch ein Tablet. Damit fotografiere ich auch alle Rechnungen und Notizen, ehe ich mich wieder papierlos mache.
- 06 Ein Gefäß aus Keramik, mit einer Silberlasur versehen. Ein aus der Zeit gefallenes Relikt mit Stiften und einem alten Brieföffner, wenn denn mal ein Brief kommt.
- 07 Ich habe zwei alte Nikon-Spiegelreflex-Kameras. Ich fotografiere zwar auch damit, aber meistens spiele ich damit, während ich nachdenke. Das Klicken sortiert meine Gedanken.
- 08 Meine orange Stanley-Thermoskanne, gefüllt mit meinem Lieblingswasser Acqua Panna. Ich gebe zu: In diesem Punkt bin ich etwas eigen.
- 09 Meine Visitenkarten-Box, hier ist mein Netzwerk zuhause, eine Mischung aus Andenken und aktiven Kontakten.
- 10 Die Kredenz habe ich vom Tischler machen lassen. Die kleine Flowerpot-Tischleuchte von Verner Panton war früher mal in unserer Wohnung in Kopenhagen, jetzt wohnt sie in Berlin.

# Let's be friends!

Warum uns gute Kollegen motivieren und ans Unternehmen binden.

Rund 1.700 Stunden verbringen Angestellte in Vollzeit jährlich im Büro. Ganz schön viel Zeit, die wir an unserem Arbeitsplatz fristen. Kein Wunder also, dass gerade zwischenmenschliche Kontakte wie die Beziehung zu unseren Kollegen ausschlaggebend für die Zufriedenheit im Job sind.

## Der Top 1 Motivator sitzt nebenan.

Sie lösen knifflige Excel-Probleme, helfen mit Post-its und Textmarkern aus und leisten uns nebenbei auch noch während der Pausen Gesellschaft. Ein Arbeitstag kann lang und anstrengend sein – unsere Kollegen sind in dieser Zeit unsere unmittelbaren Sozialkontakte. Dass daher ein gutes Auskommen wichtig ist, versteht sich von selbst. Doch neuen Umfrage-Erkenntnissen zufolge scheinen sie sogar an der Spitze der Motivations-Booster im Job zu liegen. Laut einer Studie der Manpower Group landet das gute Arbeitsverhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten bei den Top-Motivationsgründen im Job mit 46 Prozent auf Platz eins. Herrscht also ein positives Klima

im Team, wirkt sich das direkt auf die Arbeitsmoral aus. Schließlich gaben 24 Prozent der Befragten an, dass ihnen die häufige Arbeit im Team und gemeinsam mit den Kollegen wichtig ist. Dabei betonte fast jeder Dritte, dass es ebenso essenziell ist, sich abseits der eigentlichen Tätigkeiten gut zu verstehen. Ist die Stimmung im Team also eher unterkühlt, sinkt nicht nur die Motivation während der Arbeit, gleichzeitig steigt auch die Bereitschaft, den Job zu wechseln.

## Gemeinsame Aktivitäten fördern Teamspirit.

Was das bedeutet? Sollten Mitarbeiter langfristig im Unternehmen gehalten werden, ist der Faktor Mensch nicht außer Acht zu lassen. Teambuilding-Maßnahmen wie Ausflüge, After-Work-Aktivitäten oder die Einbindung der Mitarbeiter in Entscheidungsprozesse, aber auch so manche informelle Plauderei, lockern die Atmosphäre auf und können für guten Teamspirit sorgen. Wichtig ist, dass nicht jeder einzelne Kollege zum allerbesten Freund werden muss. Manchmal braucht es auch Kompromisse bei Ziel- und Interessenskonflikten auf einer sachlichen Ebene, um die Harmonie im Unternehmen zu wahren. Wer gut mit anderen auskommen möchte, sollte in erster Linie zu dem Kollegen werden, den er selbst gerne hätte. Heißt übersetzt: Ehrliches Interesse zeigen, wertschätzend mit anderen umgehen und positive Stimmung verbreiten. Zu viel Distanz zu wahren, ist eher kontraproduktiv, denn wir umgeben uns gerne mit Menschen, denen wir nicht egal sind.

# Mahlzeit! Aber gesund.

## Ausgewogene Ernährung im Büroalltag.

Hektik, Heißhunger und wenig Zeit. Dann wird es in der Mittagspause wohl doch wieder der nächste Imbissstand – gesunde Ernährung sieht anders aus. Wie man im Büroalltag dennoch ausgewogen essen kann.

## Heißhunger-Attacken vermeiden.

Laut einer Studie von Thermohäuser zum Thema Ernährung im Büro und Home-Office waren 82 Prozent der Probanden der Meinung, dass eine gesunde Ernährung sich positiv auf die Arbeit und das Betriebsklima auswirkt. Grund genug also, sich mit diesem Thema etwas genauer auseinanderzusetzen und ein paar grundlegende Ernährungsbasics zu analysieren.

Los geht es bereits nach dem Aufstehen. Wer Heißhunger hat, greift aus Bequemlichkeit gerne zu Junk-Food und Süßigkeiten. Abhilfe schafft, morgens oder vormittags ausreichend zu frühstücken. Und nein, eine Tasse Kaffee zählt nicht als Frühstück. Vollkornbrot oder Porridge können helfen, gut in den Tag zu starten und für einige Stunden satt zu sein. Sollte dennoch zwischendurch Hunger aufkommen, ist es ratsam nichts Süßes, sondern stattdessen Obst, Gemüstick, Nüsse oder eine Scheibe Vollkornbrot zu essen. Bei besonders zucker- und fettreichen Snacks steigt der Blutzuckerspiegel sehr schnell an, was jedoch nur für den Moment sättigt. Denn schon nach kurzer Zeit sinkt dieser wieder deutlich ab und verursacht ein erneutes Hungergefühl. Anders sieht es bei gesunden Snacks aus: Die Konzentration des Blutzuckers steigt sehr langsam an und sinkt auch genauso langsam wieder ab. Die Sättigung hält so über einen längeren Zeitraum an.



## Energielevel hochhalten.

Ernährungsexperten empfehlen mittags eine leichte, aber dennoch sättigende Mahlzeit. Eine gesunde Zusammensetzung besteht aus komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Vollkornprodukten enthalten sind, Gemüse oder Obst, gesunden Fetten wie Pflanzenöle, Nüsse, Fisch oder Avocado, sowie pflanzlichem Eiweiß aus Leinsamen, Kürbiskernen, Bohnen, Linsen oder Kichererbsen. Wer keine Kantine oder Zugang zu Gastronomie hat (oder wenn nur deftige Speisen angeboten werden), kann sich mit Meal-Prep abhelfen. Heißt übersetzt, dass bereits am Vortag ein Mittagessen gekocht wird, welches in der Pause nur noch aufgewärmt werden muss. Diese Alternative ist sowohl kostengünstig als auch individuell, da man nicht auf ein begrenztes Speisenangebot angewiesen ist, sondern das Gericht nach den eigenen Bedürfnissen zubereiten kann.

## Auch auf die Getränke kommt es an.

Nicht nur das Essen ist wichtig für eine ausgewogene Ernährung. Getränke spielen eine zentrale Rolle. Die allgemeine Empfehlung lautet, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Am besten eignet sich Wasser oder ungesüßter Tee. Limonaden oder zu viele koffeinhaltige Getränke führen oft zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Wer genügend Wasser trinkt, hat die nötige Energie für die Arbeit und vermeidet Kopfschmerzen und Müdigkeit.





## Nicht zu vernachlässigen: Ergonomie bei Shared Desks und Coworking-Bereichen.

Ergonomie – nicht nur bei klassischen Arbeitsplätzen ein wichtiges Thema. Gerade bei Shared-Desk-Lösungen und gemeinschaftlich genutzten Arbeitsbereichen kann die ergonomische Umsetzung eine Herausforderung darstellen. Schließlich nutzen unterschiedliche Personen die Arbeitsplätze, was einer ständigen Anpassung des Arbeitsbereiches an deren Physis bedarf.



### Die Basics.

Aber beginnen wir mit den Ergonomie-Grundlagen. In erster Linie ist es wichtig, einen ergonomischen Bürostuhl zu nutzen, der dynamisches, freifederndes Sitzen ermöglicht. Dieser muss höhenverstellbar sein und eine gute Rückenunterstützung bieten. Der passende Schreibtisch sollte eine ausreichend große Arbeitsfläche von mindestens 160 x 80 cm haben. Auch hier ist

eine integrierte Höhenverstellung von Vorteil. Der Arbeitsplatz ist parallel zum Fenster zu arrangieren, sodass das Licht seitlich einfallen kann, wodurch Blendungen und Reflexionen vermieden werden. Vorhänge und Jalousien schaffen die nötige Abdunkelung. Reicht das Tageslicht nicht mehr aus, braucht es im unmittelbaren Arbeitsumfeld Kunstlicht mit einer Beleuchtungsstärke von circa 300 Lux. An Shared Desks arbeitet man fast ausschließlich mit Notebooks. Dafür sollten idealerweise auch externe Bildschirme zur Verfügung gestellt werden. Zusätzliche Benefits: Tastatur und Maus.



### Desk Sharing: intuitive Anpassbarkeit.

Ziemlich viele Anforderungen, die ein ergonomischer Arbeitsplatz erfüllen soll. Während einige der genannten Aspekte der Infrastruktur bereits vorgegeben sind, obliegt die individuelle Adaptierung des Drehstuhls und Arbeitstisches dem Nutzer selbst. Besonders der Bürostuhl muss sich genau an die Körpergröße des jeweiligen Mitarbeiters anpassen lassen, um ergonomisches Arbeiten zu ermöglichen.

Bei ständig wechselnden Nutzern kann das auf lange Sicht zu einem echten Zeitfresser werden. Außerdem werden viele der Einstellmöglichkeiten teilweise nicht oder nicht richtig genutzt.

Abhilfe schaffen Bürostühle mit automatischer Gewichtserkennung. Die Mechanik des Stuhls reagiert auf das Körpergewicht des Nutzers. Je mehr Gewicht auf den Sitz wirkt, desto größer wird der Widerstand auf die Federung der Rückenlehne. Somit sind keine manuellen Einstellungen mehr notwendig – mit Ausnahme der Sitzhöhe, und es entsteht ein intuitives Sitzgefühl.



Um auch den Arbeitstisch schnell und einfach in der richtigen Höhe nutzen zu können, empfiehlt sich ein Modell mit elektrischer Höhenverstellung. So lässt sich der Tisch sekundenschnell mittels Knopfdruck verstellen und individuell anpassen. Zudem ist es möglich, im Stehen zu arbeiten, was die Wirbelsäule entlastet und Beschwerden des Bewegungsapparates vorbeugt.

Gerade in Coworking Spaces wird viel abseits des klassischen Schreibtisches gearbeitet. Auch hier sollte die Ergonomie nicht zu kurz kommen. In Silent Rooms oder Kreativzonen werden oftmals Lounge- und Polstermöbel eingesetzt. Um in diesen Raumszenarien ergonomisches Arbeiten

bestmöglich zu fördern, können Beistellische, Ablage- und Notebook-Boards, sowie eine gut verfügbare Elektrifizierung helfen.

Bei Shared Desks und Coworking lautet das Credo also: Je unkomplizierter, umso besser! Schnelle Verstellbarkeit, einfache Nutzung, intuitive Bedienung.



# Ankommen. Hinsetzen. Loslegen.



Die moderne Arbeitswelt schafft neue Anforderungen an Produkte. Diese sollen sofort einsetzbar, leicht verständlich und von wechselnden Personen verwendbar sein. In Bezug auf Bürostühle heißt das: Niemand will sich mehr die Zeit nehmen, etliche Hebel zu verstellen, um endlich gut zu sitzen. Diesen Trend zur rigorosen Vereinfachung nimmt das Bürostuhlprogramm *motiv* mit automatischer Gewichtserkennung auf.

Drehstühle leisten einen wichtigen Beitrag zur Ergonomie. In der Vergangenheit haben zahlreiche Normen und Regelwerke ergonomische Standards gesetzt. Eine ganze Reihe von individuellen Einstellmöglichkeiten wurde verfügbar gemacht. Einstellungen, die leider in der Praxis häufig nicht oder nicht richtig genutzt wurden. Mit *motiv* hat Wiesner-Hager einen Bürostuhl entwickelt, der sich an den veränderten Arbeitssituationen und Bedürfnissen der Nutzer ausrichtet. Der Stuhl fördert dynamisches Sitzen und fokussiert sich dabei auf die zentralen ergonomischen Erfordernisse: Stützung des passiven Bewegungsapparates und Nährstoffversorgung der Bandscheiben durch Förderung von Mikrobewegungen der Muskulatur.

Dabei gilt das, was man in der IT-Welt als Usability versteht, auch für Bürostühle: Starke Vereinfachung der Nutzung und intuitive Bedienung statt etlicher Einstell-Hebel. Viele Nutzer haben weder Zeit noch Lust, sich mit Feinjustierungen an einem Drehstuhl zu beschäftigen: „Ankommen, hinsetzen und loslegen“ lautet das Motto. Die zunehmende Dezentralisierung der Arbeit führt auch dazu, dass Arbeitsplätze häufiger von wechselnden Personen genutzt werden. Nicht zuletzt deshalb sollten Bürostühle sofort einsetzbar sein, ohne die Ergonomie zu vernachlässigen.

## Ergonomie neu gedacht: Die Twist-Balance-Mechanik.

Die Twist-Balance-Mechanik von *motiv* nutzt die Vorteile einer Synchronmechanik und verzichtet dabei auf die Komplexität klassischer

“  
Ich wollte  
das Gefühl  
erzeugen, sich  
gerne in den  
Stuhl hinein-  
zusetzen.”

”

Mechaniken. Sie ermöglicht eine automatische Gewichtserkennung mit wenigen, dafür umso flexibleren Bauteilen, indem sie die kinetischen Kräfte seiner Materialien wirken lässt: Eine vorgespannte Feder aus hochfestem Polymer-Kunststoff reagiert beim Hinsetzen auf das Körpergewicht des Nutzers: Je mehr Gewicht auf die Feder wirkt, desto größer wird ihr Widerstand. Damit reguliert sie automatisch den Anlehndruck der Rückenlehne, und ein intuitives Sitzgefühl entsteht. *motiv* ist für ein breites Nutzerspektrum von 50 bis 120 Kilo sehr gut ausbalanciert.

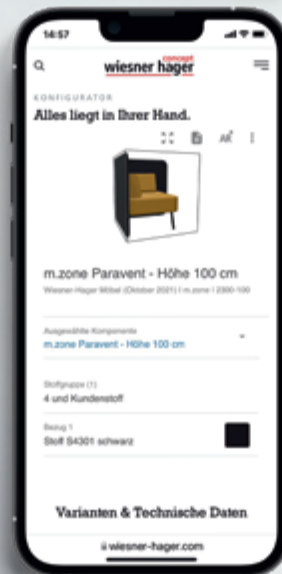
## Designkonzept, das auf Sitzdynamik und Komfort setzt.

Formal bildet die Feder der Mechanik zusammen mit dem Rückenlehnenträger eine Art Klammer, die Sitz und Rücken elegant verbindet. Während der Netzrahmen in seiner Außenkontur sehr dynamisch gestaltet ist, verspricht der Sitz optisch und haptisch hohen Komfort. „Ich wollte das Gefühl erzeugen, sich gerne in den Stuhl hineinzusetzen. Der Komfort sollte nicht alleine durch die großzügige Polsterung, sondern auch durch den starken Horizontalradius verbessert werden. Insgesamt kontrastiert die runde Form des Sitzes die eher technischen, geraden Flächen der Mechanik, der Armlehnen und der Rückenlehne“, fasst Designer Andreas Krob das Gestaltungskonzept von *motiv* zusammen.

Design:  
Andreas Krob



# Passt mein Möbel in den Raum? Konfigurator mit AR-Funktion.



Produkte nach den persönlichen Vorstellungen konfigurieren und im Anschluss sogar im eigenen Raum testen? Dieses praktische Feature finden Sie auf der Wiesner-Hager Website. Jedes Produkt lässt sich mit dem Möbel-Konfigurator individuell designen. Mittels Augmented Reality Funktion (AR) kann das konfigurierte Produkt via Smartphone oder Tablet direkt in den eigenen Räumlichkeiten betrachtet werden.

**Special Benefit für Planer:** Online konfigurierte Produkte oder Set-Kombinationen können auch als dwg in die Planung integriert werden!



[Hier geht's zum Konfigurator](#)

