

# Dem Stress im Büro keine Chance geben



**SERIE ATTRAKTIVER ARBEITSPLATZ (2)** – Stress wirkt sich negativ auf die Mitarbeitenden und letztlich die Unternehmen aus. **Eine clevere Gestaltung der Arbeitsräume und ansprechende Pausenräume können Stress reduzieren.** Einfach eine schöne Teeküche einzurichten, ist aber meist nicht genug.



Ob eine Teeküche ein guter Ort für eine Pause ist, hängt von der Arbeit einer Person ab.

**Bozen** – Überforderung, Zeitdruck, Überstunden, überhöhte Zielsetzungen – es gibt viele Ursachen für Stress am Arbeitsplatz. Positiver Stress auf der einen Seite erhöht unsere Aufmerksamkeit und Produktivität und spornt uns zu Hochleistungen an, negativer Stress auf der anderen hingegen belastet unser Gemüt – und letztlich unsere Gesundheit. Das kann mit Verspannungen, Kopfschmerzen, Reizbarkeit und Nervosität beginnen und in Depression, Burn-out und schweren körperlichen Folgen münden.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Stressempfinden am Arbeitsplatz zu reduzieren. Neben organisatorischen Maßnahmen und einer gesunden Geisteshaltung geht es auch darum, sich

hend produktiv und konzentriert sein. Bereits nach 45 bis 90 Minuten sinken unsere Aufmerksamkeit, unsere Leistungsfähigkeit und Konzentration. Daher brauchen wir von Zeit zu Zeit Pausen. Die investierte Zeit zahlt sich dabei immer aus, denn danach sind wir wieder erholt und können mit frischer Kraft die Arbeit fortsetzen. Ohne Pausen würden wir den restlichen Arbeitstag mit kontinuierlich sinkendem Leistungsniveau verbringen.

Viele Unternehmen stellen ihren Mitarbeitenden Pausenräume zur Verfügung. Meist handelt es sich um eine Teeküche mit Sitzgelegenheiten oder eine Terrasse, um frische Luft schnappen zu können. Wichtig ist, dass Räume für Erholung entsprechend eingerichtet sind. Dann sind sie eine gute Investition, weil sie gerne genutzt werden und ihre Wirkung entfalten können.

Wie also könnte eine solche Einrichtung aussehen? Um Belastungen hinter sich lassen und sich erholen zu können, braucht man in der Pause Abstand zur Arbeit und zur jeweiligen Belastung. Wie das aussehen

und hat viele Menschen um sich herum, braucht sie in ihren Pausen Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten. Dazu ist ein Ruheraum oder einfach nur ein bequemer Sessel mit viel Privatheit und ohne Ablenkungen genug. In den meisten Unternehmen bräuchte es daher zwei verschiedene Arten von Pausenräumen, die sich durchaus auch in kleinen Büros einrichten lassen.

Damit der Pausenraum auch erholend wirkt und gerne genutzt wird, ist auf eine angenehm wirkende Einrichtung zu achten: natürliche Materialien mit unterschiedlichen Oberflächen, die angenehm zu berühren sind, wohlige Farben, angenehme Kontraste und erholende Bildmotive aus der Natur wirken entspannend und regenerierend. Bei Ruheräumen sollte auf eine gute Privatsphäre geachtet werden, damit man auch einmal ungestört und abseits der Blicke von anderen für sich sein kann.

## Außenräume nutzen

Für längere Pausen tut uns ein Ortswechsel gut. Wenn das Unternehmen über einen Balkon, eine Terrasse oder eine Freifläche verfügt, ist das – dementsprechend attraktiv eingerichtet – für Pausen ideal.

Noch besser ist ein Spaziergang in der Umgebung, wenn möglich in der Natur, denn diese hat den stärksten Effekt auf die Erholung. Bewegung, frische Luft und der Blick ins Weite, am besten ins Grüne, stärken Körper, Geist und Seele und machen uns wieder fit für die Herausforderungen bei der Arbeit.

## Den Arbeitsraum erholend ausstatten

Abgesehen von den längeren Pausen gibt es einige Tricks, wie wir kurze Pau-

sen während der Arbeit am Arbeitsplatz noch erholender erleben können. So wirkt ein Blick aus dem Fenster schon erholend, wenn wir auf grüne Natur

## Pausen und die Verwendung der entsprechenden Räume müssen von der Führungsebene klar gutgeheißen und ebenso genutzt werden.

mit viel Weite und Ausdehnung blicken. Doch nicht jeder ist im Büro mit einem aussichtsreichen Panorama in die Natur gesegnet.

Da helfen einerseits Naturelemente wie Zimmerpflanzen, aber auch schöne Naturmotive, die an die Wand hängt werden können. Wichtig ist, dass das Motiv den Betrachterinnen und Betrachtern gefällt und sie entspannt. Das kann bei Einzelbüros auch ein persönliches Bild vom letzten Urlaub sein oder etwas anderes, das die Person kurzzeitig im Kopf in die Ferne reisen lässt. Nach wenigen Augenblicken kann sie sich erholen wieder der Arbeitsaufgabe widmen.

Ein angenehmes Raumklima und eine gewisse Behaglichkeit sind ebenso wichtig, um sich im Arbeitsraum wohlfühlen und Belastungen ausgleichen zu können. Eine gute Akustik im Raum sorgt dafür, dass Geräusche und Gespräche angenehm und weder zu laut noch zu leise wahrgenommen werden. Auch auf das Thema Lärm sollte geachtet werden: Laute Geräte wie Drucker und Kopierer werden am besten in eine Nische oder in einen separaten Raum gestellt. Arbeitsbereiche,

an denen lauter gearbeitet, telefoniert und gesprochen wird, können von Arbeitszonen, in denen ruhig gearbeitet wird, getrennt werden. So vermeidet man störende Ablenkungen.

## Privatheit möglich machen

Ein regelmäßig unterschätzter Aspekt, der Erholung fördert und Stress minimiert, ist der richtige Grad an Privatsphäre. Denn für persönliche Gespräche braucht es eine gewisse Privatheit.

Das Bedürfnis nach Nähe oder Distanz ist abhängig von der Tätigkeit: Wenn eine Arbeit ausgeführt werden soll, die Konzentration erfordert, aber auch wenn ein Zuviel an sozialen Kontakten herrscht, braucht man Distanz und Ruhe. Wenn hingegen vorwiegend alleine, monoton und ohne kognitive Beanspruchung gearbeitet wird, braucht man immer wieder einmal eine Ablenkung und Unterbrechung, am besten mit Kommunikation und sozialen Kontakten.

Die Möglichkeit zu haben, die richtige Nähe und Distanz zu den Mitarbeitenden den eigenen Bedürfnissen und Erfordernissen entsprechend anzupassen, fördert Leistung und Regeneration gleichermaßen und ist überaus wichtig für die Arbeitszufriedenheit im Allgemeinen.

Dafür braucht es die richtigen Bürogrundrisse, in denen sowohl Konzentration als auch Kommunikation mit dem jeweils richtigen Maß an Nähe und Distanz möglich sind.

## Eine Frage der Unternehmenskultur

Gesund und erholt zu sein und das Erleben von Stressmomenten so gut wie möglich zu unterbinden und auszugleichen, sind die Grundlage für ein motiviertes und produktives Arbeiten. Dass dafür Urlaube, Wochenenden und Feierabende nicht ausreichen, wird glücklicherweise immer mehr Unternehmen bewusst.

Das Bewusstsein für regenerative Arbeitsumgebungen nimmt zu und wir haben verstanden, dass kurze Phasen der Regeneration – auch während der Arbeitszeit – sich positiv auf das Arbeitsergebnis auswirken. Daher müssen Pausen und die Verwendung der entsprechenden Räume von der Führungsebene klar gutgeheißen und ebenso genutzt werden. So steigert

laut einer Studie der NASA ein Powerapping von 26 Minuten die Reaktionsschnelligkeit um 16 Prozent und verringert Aufmerksamkeitsausfälle um 34 Prozent. Das ist aber nur machbar, wenn ein solches kurzes Nickerchen auch in der Unternehmenskultur akzeptiert, gelebt und räumlich möglich gemacht wird.

Veronika Pöhl

info@veronikapoehl.com



**DIE AUTORIN** ist beratende Architektin mit Schwerpunkt Architekturpsychologie in Arbeitsumgebungen. Sie berät Unternehmen zu

den Themen Büroraumkonzepte für New Work und Optimierung bestehender Arbeitsplätze.

**DIE SERIE** Ein ansprechend gestaltetes Arbeitsumfeld fördert nicht nur die Gesundheit und Kreativität der Mitarbeitenden, sondern auch deren Leistung. Doch was macht einen Arbeitsplatz attraktiv? Dieser Frage geht Architektin Veronika Pöhl in einer mehrteiligen Artikelserie nach. Die bisher erschienenen Artikel können auf SWZonline oder in der SWZapp nachgelesen werden.

den Arbeitsplatz und die Arbeitsräume so einzurichten, dass wir uns mithilfe guter Raumgestaltung optimal erholen und unsere aufgebrauchten Batterien wieder aufladen können.

## Gute Pausenräume einrichten

Regeneration beginnt mit Pausen. Wir können nicht stundenlang durchge-

kann, hängt vor allem mit der Tätigkeit zusammen: Ist der oder die Arbeitende die meiste Zeit alleine in ruhiger Konzentration beschäftigt, braucht er oder sie in den Pausen soziale Kontakte und Austausch mit den Kolleginnen und Kollegen. Dann ist die Teeküche ein guter Ort für eine Pause. Führt die Person hingegen während ihrer Arbeit laufend Telefonate und Gespräche