



## Neue Arbeitswelten bedingen ergonomisches Arbeiten

**Das Jahr 2020 ist in jeglicher Hinsicht aussergewöhnlich. Die Arbeitswelt steht völlig auf dem Kopf. Wie verhalten sich Arbeitgeber und Arbeitnehmer richtig? Es gibt viele Vorschriften, aber hat auch jedes Unternehmen die Möglichkeit, sich neu zu strukturieren respektive definieren? Können Mitarbeitende wenn möglich aus dem Homeoffice arbeiten oder ist es effektiver, wenn alle Mitarbeiter im Büro sind?**

**Armin Baumann**

**G**rundlagen für ein sicheres, vorschriftsmässiges Arbeiten im Büro können geschaffen werden. Abstandsregelungen, Trennwände, welche auch nachträglich montiert werden können, Hygienemassnahmen und regelmässiges Lüften, all dies trägt zu mehr Sicherheit bezüglich Ansteckung im Büroalltag bei. Die Alternative, um Ansteckungen zu vermeiden, ist das Arbeiten von zu Hause aus. Meist werden im Rahmen der Abklärungen für Homeoffices der technologische Aspekt wie Telekommunikation, Hard- und Software wie auch die technischen sicherheitsspezifischen Lösungen prioritär betrachtet. Leider werden oft die ergonomischen Arbeitsbedin-

gungen vernachlässigt, damit die Mitarbeitenden im Büro wie auch Homeoffice effizient und «gesund» arbeiten können.

### **Die Umgebung, in der wir arbeiten, beeinflusst unter anderem unser Wohlbefinden und unsere Kreativität**

Durch die Digitalisierung, Mobilität und Globalisierung entstehen neue Märkte, neue Player, Arbeitsformen und neue Produkte. Damit ändern sich auch Unternehmens- und Organisationsstrukturen sowie der Kampf um die besten Mitarbeiter. Deshalb und weil Arbeitsstile und Anforderungen einem ständigen Wandel unterliegen, gerade auch in

der jetzigen herausfordernden Zeit, muss der Bedarf einer Organisation immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden.

Die Generation Y bricht Arbeitsformen durch Wunsch nach Freiheit, Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Unter anderem prägen Stichworte wie z.B. Digital Natives, Share Economy, Nachhaltigkeit, Umweltverschmutzung etc. zukünftige Arbeitsformen.

### **Rückzugsorte oder Open Space mit Lounge – Arbeiten im Büro der Zukunft weckt Kreativität**

Das Büro der Zukunft hat nur noch wenig mit dem zu tun, was bislang als «Büro» be-

kannt war. Gerade in der heutigen Zeit, in der eine Pandemie den Arbeitsalltag beeinflusst, stehen Individualität und Mobilität mehr denn je im Vordergrund. Dynamische Arbeitswelten von heute und morgen verlangen nach flexiblen Lösungen in puncto Büroeinrichtungen. Das heutige Büro wird in Zukunft der Ort zum Treffen wie auch sozialen und kreativen Austausch werden.

### Arbeitsräume für mehr Produktivität und Kreativität

Neue Geschäftsmodelle erfordern neue Arbeitsweisen. So sind durchdachte Büroraumkonzepte mit mehr Platz für Kreativität und Produktivität heute in der Unternehmenswelt eine Notwendigkeit.

Die Arbeits- und Organisationswelt wird immer digitaler und flexibler. Dies führt im Bereich der Arbeitsplätze zu mobilerem Arbeiten, weniger physischen Meetings und oft wechselnden Arbeitsplätzen. Neben persönlichen Arbeitsplätzen verschwindet immer mehr auch der persönliche Stauraum in Bürogebäuden. Das Büro wird zur Begegnungszone mobil denkender und handelnder Menschen. Systemmöbel wie Caddy und Locker unterstützen in dieser neuen Welt des Arbeitens den Büroalltag für Mitarbeitende, die über keinen fixen Arbeitsplatz verfügen. Hier können Mitarbeitende mit gutem Gefühl ihre persönlichen Dinge verstauen oder Gäste wichtige Unterlagen kurzzeitig verschliessen.

Lounge heisst das Zauberwort am Empfang, in Wartezonen, im Grossraumbüro und im Besprechungsbereich. Lounges erfüllen viele Zwecke. Sie dienen als Wartebereich am Empfang, hier trifft sich die Projektgruppe zum Meinungsaustausch, als Besucherecke oder einfach zum Nachdenken und Entspannen oder zum in Ruhe Telefonieren. Wer im Grossraumbüro arbeitet, braucht angenehme Rückzugsmöglichkeiten, ein Kundengespräch gewinnt in entspannter Ambiente an Qualität, eine Wohlfühlinsel fördert kreatives Denken und die Kommunikation mit Kunden und Kollegen. Und selbst Warten wird zur angenehmen Auszeit.

Das moderne Büro im Spannungsfeld von Kommunikation, Konzentration und Mobilität braucht Ruhe und Fixpunkte und Raum für den persönlichen Austausch. Mit den vielfältigen Möglichkeiten lässt sich für jede Bürogrösse und Büroarchitektur die passende Work- und Communication-Lounge auch mit einer effektiven akustischen Abschirmung schaffen.

### Zuhause ebenso effizient arbeiten können wie im Büro

Tagtäglich werden effektive Arbeitsplätze und -räume geplant und realisiert. Für die Verantwortlichen zählen vor allem Produkte, die den Nutzer bei seiner Arbeit bestmöglich unterstützen.

Ist Ihr Homeoffice startklar? Falls nicht, stellt man sich die Frage: Was können wir tun, um sich in der eigenen Umgebung perfekt anzupassen? Wie lässt sich die richtige Work-Life-Balance finden, wenn man den Tag in privater Umgebung verbringt?

Um effizient in den eigenen vier Wänden arbeiten zu können, reicht ein Laptop allein nicht aus. Ohne entsprechende Werkzeuge und Tools wird man schnell in seiner E-Mail-Flut versinken und in den Statusmeldungen der Aufgaben untergehen. Am Ende des Tages kann man vielleicht nicht gut einschlafen, weil der Rücken durch das lange Sitzen zu sehr belastet wurde.

Bei der Arbeit zuhause dürfen auch «Werkzeuge» nicht vergessen werden, die einen ergonomischen Arbeitsplatz sicherstellen. Sie haben Einfluss darauf, wie lange man konzentriert arbeiten kann und wie häufig die Arbeit unterbrochen wird – zum Beispiel aufgrund eines unbequemen Stuhls. Eine funktionierende Computermaus, ein schneller Laptop, ein ergonomischer Stuhl und ein einstellbarer Schreibtisch – all das hat Einfluss auf die tägliche Produktivität.

Zum Teil bieten Firmen ihren Mitarbeitern Unterstützung bei der Einrichtung ihres Arbeitsplatzes zu Hause an. Sie investieren in ergonomische Funktionsdrehstühle und Schreibtische wie beispielsweise höhenverstellbare Tische. Letztere sind nicht nur für den Mitarbeiter selbst, sondern auch für seine Familie praktisch, denn den einstellbaren Schreibtisch können ebenfalls Kinder gut nutzen. Natürlich hängt all dies von den individuellen Möglichkeiten der Firmen ab.

### Richtige Möbel am Arbeitsplatz verringern die Folgen von Bewegungsmangel

Moderne Arbeitsweisen am Computer machen Bewegung im Büro immer überflüssiger. Langes und häufiges Sitzen kann aber zu gesundheitlichen Problemen führen. Im Winter verstärkt sich die Problematik aufgrund eines saisonbedingten Bewegungsmangels zusätzlich. Entgegenwirken kann man dem mit ergonomisch hochwertigen Sitz- und/oder Steharbeitsplätzen.

KMU Swiss veranstaltet pro Jahr rund 30 Wirtschaftsveranstaltungen, in welchen zum Teil auch ICT-Themen abgehandelt werden. Die beiden Grossveranstaltungen Forum im Frühjahr (geplant 18. März 2021 – Ausweichtermin in Abklärung Mai/Juni) und Podium im Spätsommer (2. September 2021) finden in Baden respektive Brugg statt. Inside Treff (Best Practice Anlass) findet bei Firmen und Stamm Treff (After Work Session) in ausgewählten regionalen Lokalen statt. Rund 2000 Teilnehmer besuchen jährlich diese Anlässe.

Vereinsmitglieder profitieren von kostenlosen Zutritten an Inside Treff, Stamm Treff und Rabatten für Forum, Podium und Golf und können Inhalte der Anlässe mitgestalten.

Die Ziele von KMU Swiss sind, Wissen zu vermitteln, zu vernetzen und Teilnehmer für Neues zu motivieren. Dies ganz nach dem Motto: «KMU Swiss: Weil Wissen und Kontakte mich und meine Firma weiterbringen.»

[www.kmuswiss.ch](http://www.kmuswiss.ch)  
[www.kmuswiss.tv](http://www.kmuswiss.tv)

Shared Offices, Work Spaces, Time Slots für verschiedene Mitarbeitende, temporäre Situationen, aber auch gesundheitliche Vorteile sprechen für höhenverstellbare Tische. Kein Wunder, denn der Wechsel zwischen Stehen und Sitzen entlastet den Rücken, trainiert die Haltungsmuskulatur, verbessert die Atmung, regt den Kreislauf an und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist, dass stehendes Arbeiten auch die Kreativität verbessert und Meetings im Stehen kürzer und effizienter sind.

### Warum ergonomische Ratschläge

Trotz einer individuellen Konstitution oder Veranlagung sind vor allem Erkrankungen des Bewegungsapparates kein unvermeidbares Schicksal. Die Menschen, ihre Qualifikation, ihre Ideen und ihr Engagement bestimmen die Leistungsfähigkeit eines Büros. Daher sollte die Arbeitsumgebung an die Mitarbeitenden und an ihre Aufgaben angepasst werden – so individuell, wie Menschen und ihre Aufgaben sind. Neben den rein funktionalen und ergonomischen Aspekten spielt aber auch die Motivation eine entscheidende Rolle. Nur motivierte Mitarbeiter, die sich an ihrem Arbeitsplatz wohl und gerade in heutiger Zeit auch sicher fühlen, entfalten sich kreativ und sind zu optimaler Leistung bereit. ■