

BUSINESS & STYLE

Büropflanzen – mehr als Dekor

Pflanzen haben grundsätzlich eine positive Wirkung auf unser Gemüt und unsere Gesundheit. Dabei sind Pflanzen nicht nur «die Luft zum Atmen», sie reinigen auch Unreinheiten aus der Luft und Erde und bauen Schadstoffe ab.

Die trockene Heizungsluft, Schadstoffe, Staub oder technische Geräte beeinflussen zunehmend den arbeitenden Mensch im Büro. Pflanzen sind in der Lage, Schadstoffe zu vermindern, z.B. durch die Unterstützung beim Abbau von Formaldehyd oder die filternde Einwirkung auf andere Schadstoffe.

Die Auswahl der geeigneten Büropflanze hängt stark von unseren Vorlieben und Erfahrungen ab. Dennoch gibt es ein paar Pflanzenarten, die sehr positiv auf uns als Mensch einwirken; sei dies durch die Abgabe von Luftfeuchtigkeit, die generelle gute Wirkung auf unser Wohlbefinden und Vitalität oder die Unterstützung bei Schadstoffen. Dazu gehören u.a. beliebte Innenraumpflanzen wie Aloe, Efeu, Gummibaum, Bergpalme, Philodendron, Schwertfarn, Dieffenbachie, Birkenfeige, Elefantenfuss sowie auch Blütenpflanzen wie Orchideen und Gerbera.

Barbara Rüttimann,
Experte für Lifestyle und
Kommunikation

Lärmschutz im Büro – geeignete Massnahmen

Lärm ist nicht nur lästig, sondern kann auch krank machen. Gerade auch in Büros, wo mehrere Personen gleichzeitig konzentriert arbeiten müssen, drängen sich geeignete Massnahmen auf, um Geräusche zu dämpfen.



VON BARBARA RÜTTIMANN*

Viele kennen die Situation: Man sollte für einen Kunden eine komplizierte Offerte ausformulieren, und am Arbeitsplatz gegenüber führt ein Kollege gerade lautstark ein Telefongespräch. Im Pausenraum nebenan läuft zudem noch das Radio. An konzentriertes Arbeiten ist nicht zu denken. Was lässt sich also tun, um den Lärm zu reduzieren? Wir sprachen darüber mit Domenic Meier, Sales & Marketing Director bei Haworth Schweiz AG.

Welche Herausforderungen gibt es in Zusammenhang mit Lärmschutz und dessen Massnahmen in Büros?

Domenic Meier: Viele Unternehmen diskutieren über mögliche Massnahmen, um Lärm

ezindämmen. Die Diskussion zur Optimierung von akustischer Ablenkung wird dabei oft zu einseitig geführt. Selbstverständlich kann Lärm mit geeigneten Akustiklösungen gedämmt werden. Aber was ist mit der eigentlichen Ursache: dem Menschen? Viel zu wenig werden Mitarbeiter geschult, wie sie sich im Grossraumbüro verhalten sollen und wie sie selbst den Lärmpegel reduzieren können. Eine einzige Person, welche laut telefoniert, kann bereits eine Kettenreaktion auslösen. Die Tischnachbarn, welche gerade eine kurze Besprechung abhalten, haben dann das Gefühl, dass sie lauter sprechen müssen, damit sie einander überhaupt ver-

Fortsetzung nächste Seite



Eigene Zonen für informelle Gespräche sorgen in Grossraumbüros für eine «schallgedämpftere» Atmosphäre.



stehen. Und so dreht sich der Lärmpegel kontinuierlich nach oben. Um das «ursprüngliche» Problem zu beseitigen, gäbe es zwei Möglichkeiten: Den Mitarbeiter auf sein Verhalten aufmerksam machen oder ihm einen «Raum» bzw. Zone anbieten, wo er ungestört und ohne die anderen abzulenken, telefonieren kann.

Was können weitere Ursachen von Bürolärm sein und was sind mögliche Folgen zu grossen Lärms bei der Büroarbeit?

Störender Lärm kann von verschiedenen Quellen her rühren. Kaffeemaschinen, Kopiergeräte, Lärm von ausserhalb des Gebäudes, Heizungs- oder Lüftungsanlagen usw. Der grösste Lärmverursacher im Büroumfeld ist – wie gesagt – jedoch der Mensch selbst. Eine solche akustische Ablenkung hat zur Folge, dass der Mitarbeiter mehr Energie braucht, um sich auf seine Arbeit zu konzentrieren. Ein höherer Energiebedarf

macht ihn aber auch entsprechend schneller müde. So belegen diverse Studien, dass der Mitarbeiter in einem Grossraumbüro gegen Ende des Tages so müde ist, dass er seine Arbeit nicht mehr optimal ausführen kann.

Sind bestimmte Arten von Arbeit besonders lärmempfindlich?

Ja, hauptsächlich Arbeiten für die es ein hohes Mass an Konzentration benötigt. Dies wird durch die Tatsache verstärkt, dass über die Jahre unsere Abläufe und Prozesse komplexer geworden sind und die Arbeitsbelastung deutlich zugenommen hat, so dass es für beinahe alle Arten von Büroarbeiten eine hohe Konzentration braucht. In Räumen mit einem hohen Lärmpegel kann nur schon das Durchlesen eines E-Mails oder eine kreative Tätigkeit eine Herausforderung darstellen.

Was empfehlen Sie als erstes, wenn es darum geht, den Lärm in einer Bürosituation zu senken?

Zuerst muss sich das Unternehmen bewusst werden, was eine Umstellung auf Grossraumbüro bedeutet. Oft sind es reine Kostenüberlegungen (Flächenoptimierung) oder der Wunsch nach einer besseren Zusammenarbeit und Kommunikation bei den Mitarbeitern, welche die Idee Grossraumbüro wachsen lässt. Dem gegenüber steht aber die Mitarbeiterproduktivität, welche bei falscher Umsetzung der Grossraumstrategie deutlich darunter leidet. Bei z.B. einer Flächenreduktion von 13 m² auf 10 m² pro Mitarbeiter sind die Produktivitätsverluste um ein Vielfaches höher als die Kosteneinsparnis durch die Flächenreduktion. Deshalb ist es unerlässlich, von Anfang an zu definieren, was man mit der Grossraumstrategie erreichen will und welches die möglichen Herausforderungen sein könnten.

Welche Mittel konkret gibt es für den Lärmschutz und welche sind wo sinnvoll?

Es gibt heute eine Vielzahl von lärmabsorbierenden Produkten, welche tatsächlich auch eine deutliche Verbesserung

«Mitarbeitende frühzeitig über Verhaltensregeln in Grossraumbüros schulen.»

Domenic Meier





HAWORTH SCHWEIZ AG

HAWORTH Schweiz AG ist ein mittelständisches Unternehmen in der Entwicklung und Produktion von Arbeitswelten, die sich in jede Organisationsstruktur integrieren lassen mit 100 Mitarbeitenden. Sie ist ein Tochterunternehmen des amerikanischen Konzerns HAWORTH Inc., mit Sitz in Holland, Michigan (USA).

Ziel von Haworth ist es, das Wissen zum Thema «Arbeiten in Zukunft» stetig weiterzuentwickeln. So wurde etwa das Buch «Life of Work» von Jeremy Myerson lanciert. Es basiert auf einem breit angelegten Forschungsprojekt des Helen Hamlyn Centre for Design am Royal College of Art. Durch die Untersuchung analoger Umgebungen zeichnet dieses Buch ein völlig neues Bild des Arbeitsplatzes, das nicht nur die physischen Strukturen im Zusammenhang mit den Arbeitsprozessen sondern auch die psychologischen Erfahrungen der Menschen innerhalb dieser Räume berücksichtigt.

www.haworth.ch

der Situation bringen können. Wandabsorber, Deckensegel, Akustikpanelen am Schreibtisch, Akustikteppiche und Vorhänge, um nur einige davon zu nennen. Meist ist es die Summe und Kombination der verschiedenen Massnahmen, welche den gewünschten Nutzen bringt. Wir bei Haworth sehen dies in einem aktivitätsbezogenes Raumkonzept. Dabei werden dem Mitarbeiter verschiedene Zonen zur Verfügung gestellt, in welchen er seine jeweilige Tätigkeit optimal ausführen kann. Die von mir am Anfang dargestellte Situation «in Ruhe telefonieren» würde mit diesem Ansatz bedeuten, dass er für ein längeres Telefonat in eine spezielle Telefonkabine gehen könnte, welche beispielsweise am Rande des Grossraumbüros aufgestellt wäre. Für die beiden Tischnachbarn, welche sich zusammen unterhalten, steht dann eine speziell dafür vorgesehene, informelle Zone bereit. So wären alle unterstützt und gleichzeitig können die übrigen Mitarbeiter, welche sich im Grossraumbüro befinden, konzentriert weiterarbeiten.

Welche Rolle spielt dabei das Büromobiliar?

In einem Zonenmodell spielt das Raumkonzept und die eingesetzten Möbellösungen natürlich eine zentrale Rolle. Schliesslich soll jede einzelne Zone den Mitarbeiter in der Tätigkeit, die er darin erledigen will, optimal unterstützen. In Zonen, wo sich Mitarbeiter zusammen austauschen und Meetings abhalten, kommen oft auch hoch absorbierende Materialien zum Einsatz, um diesen Lärm zu dämmen.

Ihre persönliche Empfehlung für die Reduktion des Lärmpegels in Grossraumbüros?

Den Mitarbeiter frühzeitig über «Verhaltensregeln» im Grossraumbüro zu schulen, bringt meiner Erfahrung nach sehr viel. Wenn man das Grossraumbüro in verschiedene Arbeitszonen unterteilt, hat man den Nutzen von effizienter Zusammenarbeit und Kommunikation und kann den negativen Effekt von Lärm mehrheitlich beseitigen.



BARBARA RÜTTIMANN

lic.oec.publ., ist Kommunikations- und Einrichtungsexpertin und berät im Rahmen ihrer Firma rb Rüttimann consulting in Thalwil seit 15 Jahren Unternehmen in der umfassenden Kommunikation, der Platzierung von Themen in den Medien und der Pflege ihrer Dialoggruppen. Sie schreibt regelmässig für den Organisator.

www.rbconsulting.info

KOLUMNE

Mentales Training – vom Sport in die Berufswelt

«Steigere die Leistung! «Halte durch!», «Erreiche deine Ziele!», «Sei jeden Moment bereit!», «Strebe nach Perfektion!» So ertönt es aus Umkleidekabinen grosser Sportteams. Ähnlich klingt es aber auch in den Gängen von Unternehmen. In der heutigen Berufswelt sind die Leistungsanforderungen stark gestiegen. Das setzt viele Mitarbeitende entsprechend unter Druck.

Um den täglichen Herausforderungen der Arbeitswelt besser zu begegnen, empfiehlt es sich, die eigene mentale Kraft zu stärken, indem man sich bestimmte kognitive Fertigkeiten aneignet. Diese Techniken des mentalen Trainings werden seit langem in der Sportwelt erfolgreich praktiziert. Die US-amerikanische Skirennläuferin Lindsey Vonn zum Beispiel bezeichnet das mentale Training als das Geheimnis ihres Erfolgs.

Mental starke Mitarbeitende werden auch eher in der Lage sein, Entscheidungen angemessen und entspannt zu treffen, Probleme lösungsorientiert anzugehen und stressige Situationen zu bewältigen, ohne sich überfordert zu fühlen – der berühmte Tunnelblick in Stresssituationen bleibt aus.

Diese Kolumne ist der Auftakt zu einer Serie, in der verschiedene Techniken des mentalen Trainings vorgestellt werden, derer sich auch Spitzensportler bedienen und von denen alle im Alltag profitieren können.



Mélanie Hindi ist Fachspezialistin bei vivit, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Prävention der CSS Versicherung.

vivit
Für Ihre Gesundheit

CSS
Versicherung