



# DAS BÜRO DER ZUKUNFT

wie New Work den Büroalltag verändert



**„New Work“ ist schon länger ein Thema, das die Arbeitswelt verändert und durch Home Office und Co. im letzten Jahr einen wahren Boom erfahren hat: Flexible Arbeitsmodelle, eine ausgewogene Work-Life-Balance und das Aufbrechen veralteter Strukturen bilden das Konzept einer neuen Arbeitskultur, in der der Arbeitnehmer im Mittelpunkt steht. Der Büroalltag hat sich somit bereits verändert – das bietet neue Chancen, kann aber auch gewisse Risiken mit sich bringen. Die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hat diese identifiziert und für Sie zusammengefasst – für mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz.**

## New Work & Home Office

Sowohl die Digitalisierung als auch der demografische Wandel haben einen erheblichen Einfluss auf den Arbeitsmarkt. Die Ereignisse des letzten Jahres haben den Megatrend New Work deutlich beschleunigt. Doch stellt sich nun die Frage, wie der Büroalltag nach der Pandemie aussehen wird und welche Erwartungen zukünftig an die Arbeitswelt gestellt werden

sollten. Einer Erhebung des Beratungsunternehmens Ernst & Young zufolge, möchten zukünftig 81 Prozent der Befragten nicht mehr an allen Wochentagen im Büro arbeiten.<sup>1</sup> Demnach ist der Wunsch nach Home Office groß. So wird es voraussichtlich auch nach der Eindämmung der Pandemie vermehrt das Angebot geben, von zuhause oder mobil zu arbeiten.

## Vorteile & Nachteile

Das Arbeiten von zuhause bietet eine Vielzahl an Vorteilen: Lange Arbeitswege entfallen, ebenso wie der damit verbundene Stress und Zeitaufwand und führen so zu einem Freizeitgewinn. Der Beginn des Arbeitstages ist deutlich entspannter. Hier ist aber auch die allgemeine Zeiteinteilung des Arbeitstages zu nennen, da Sie diese im Home Office mitunter deutlich individueller gestalten können. Für Pendler sind das Plus im Portemonnaie durch geringere Benzinkosten oder der Wegfall der monatlichen Zugfahrkarte ebenfalls willkommene Effekte. Darüber hinaus finden viele zuhause ein ruhigeres Arbeitsum-



feld vor, denn besonders in Großraumbüros kann es manchmal ganz schön laut werden.<sup>2</sup>

Neben den genannten Vorteilen, die diese Arbeitsform bietet, birgt sie leider auch einige Risiken. Beispielsweise steigt bei der Arbeit im Home Office die Gefahr an einem Burn-out zu erkranken nachweislich. Das liegt daran, dass bei der Heimarbeit ein höherer Leistungsdruck empfunden wird, wenn man beruflich aufsteigen möchte. Grund dafür ist der fehlende persönliche Kontakt zu den Vorgesetzten, der durch ein gesteigertes Arbeitspensum und ständige Erreichbarkeit kompensiert wird. Das Arbeiten im Home Office verlangt mehr Zeit- und Kraftaufwand und ist dadurch deutlich schwieriger.<sup>3</sup> Doch auch auf sozialer Ebene gibt es Nachteile: Der Austausch mit den Kollegen, ein kleiner Plausch beim Kaffee oder jegliche weitere spontane Begegnungen sind im Home Office nicht möglich.<sup>4</sup> So wird die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen erheblich erschwert, was zu Gefühlen der Isolation und Einsamkeit führen kann.

### Der gesunde Arbeitsplatz

Natürlich ist die New Work-Bewegung nicht zwangsläufig ans Home Office gebunden. Durch die Corona-Pandemie hat sich der Fokus aber dahingehend verschoben. Es geht bei New Work vielmehr darum, dass die Arbeit zukünftig mit den individuellen Interessen, Bedürfnissen und Werten sowie dem Wohlbefinden des Arbeitnehmers im Einklang steht. Dazu gehören auch Maßnahmen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Der herkömmliche Büroalltag ist durch langes Sitzen und wenig Bewegung gekennzeichnet. Die Wahrscheinlichkeit, an Diabetes, Übergewicht oder Bluthochdruck zu erkranken, steigt erheblich. Doch durch freiere und flexiblere Arbeitseinteilungen kann die Motivation uns mehr zu bewegen und Sport zu treiben steigen. Vorausgesetzt, jeder einzelne legt auch die notwendige Disziplin an den Tag. Genau das ist essenziell, um Körper, Geist und Seele gesund zu halten. Hier setzt New Work den Grundstein für den Arbeitsplatz von morgen.

Jeder Mensch ist anders und hat andere Bedürfnisse. Wie der perfekte Arbeitsplatz der Zukunft aussieht, kann man nicht pauschal sagen, da es nicht die eine Lösung für alle gibt. Fest steht jedoch, dass immer mehr Menschen Wert auf körperliche Aktivitäten im

Büroalltag legen. Besonders Ihr Rücken profitiert davon, denn das ständige Sitzen in ein und derselben Position kann dauerhaft zu starken Beschwerden führen. Es braucht also die kleinen Bewegungsverführer, die für eine zusätzliche Einheit an Aktivität im Arbeitsalltag sorgen sowie der richtigen Büroausstattung um dem entgegenzuwirken – die ein oder andere Übung am Arbeitsplatz oder auch am Feierabend hilft zusätzlich.

### Wie geht es besser?

Sowohl das aktiv-dynamische Sitzen als auch höhenverstellbare Schreibtische sind weiterhin auf dem Vormarsch und bieten eine willkommene Abwechslung für Ihren Rücken. Aber was ist damit eigentlich gemeint? Beim aktiv-dynamischen Sitzen wechseln Sie möglichst oft Ihre Sitzhaltung. Getreu dem Motto: Die nächste Sitzhaltung ist die bessere Sitzhaltung. Gefördert wird das durch Aktiv-Bürostühle, die, je nach System, auch unbewusst für eine höhere Anzahl an Haltungswechsel sorgen, als es bei herkömmlichen „unbeweglichen“ Bürostühlen der Fall ist. Deshalb sind sie u.a. besonders empfehlenswert für Menschen, die durch ihre fast ausschließlich sitzenden Tätigkeiten auf zusätzliche Bewegungsimpulse angewiesen sind. So sind sie nicht nur die ideale Ergänzung für einen Sitz-Steharbeitsplatz - ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit werden so nachweislich gesteigert. Welche Systeme es gibt und welches für Sie das Richtige ist, können Sie unter <https://www.agr-ev.de/aktiv-buerostuehle> nachlesen.

Übrigens: Sie sollten mindestens 30 Prozent Ihrer Arbeitszeit stehend verbringen. Neben den höhenverstellbaren Schreibtischen bieten mobile Sitz- Stehpulte eine optimale und vor allem flexible Lösung, um dieses Ziel zu erreichen. Insbesondere als Ergänzung zum klassischen Schreibtisch. So können Sie schnell und unabhängig vom Schreibtisch die eine oder andere Tätigkeit im Stehen erledigen. Zudem sind Sie durch montierte Rollen nicht an einen festen Platz gebunden und können so ganz leicht Ihren Arbeitsplatz auch in andere Räumlichkeiten verlegen. Durch mobile Sitz- Stehpulte entwickelt sich also wie im Handumdrehen ein automatisierter Haltungswechsel.

Um Ihrem Rücken zusätzlich etwas Gutes zu tun, können Sie verschiedene kleine Bewegungseinheiten in Ihren Büroalltag einbauen. Anfänglich sind einfache



Dehnübungen geeignet. Sie entspannen die Muskeln und halten diese beweglich. Doch ist wichtig, dass Sie den Schreibtisch auch mal verlassen! Nutzen Sie die Mittagspause oder den Feierabend für einen Spaziergang oder führen Sie weitere kleine Übungen durch. Unter [www.agr-ev.de/uebungen](http://www.agr-ev.de/uebungen) finden Sie viele verschiedene Übungen, die sich leicht in den Arbeitsalltag einbauen lassen.

Sie sehen, ein bisschen mehr für die eigene Gesundheit zu tun, insbesondere im Büroalltag, erfordert nicht viel Aufwand – das sollten sich auch Unternehmen zu Herzen nehmen und ihren Mitarbeitern verschiedene Möglichkeiten bieten. Mit dem New-Work-Trend ist dahingehend ein erster Schritt in die richtige Richtung getan, denn das Arbeitsleben wird neu gedacht und gestaltet. Durch das vermehrte Einbeziehen von gesundheitlichen und sozialen Aspekten können viele Arbeitnehmer profitieren – die Zukunft kann also kommen!



### Über die AGR

Seit 25 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR- Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückenfreundliche Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).

**Weiterführende Informationen zum AGR-Gütesiegel und zu zertifizierten Produkten gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de).**

<sup>1</sup> <https://www.absatzwirtschaft.de/homeoffice-vs-buero-was-wollen-arbeitnehmer-179551/>

<sup>2</sup> [https://praxistipps.focus.de/home-office-vorteile-und-nachteile-im-ueberblick\\_101351](https://praxistipps.focus.de/home-office-vorteile-und-nachteile-im-ueberblick_101351)

<sup>3</sup> <https://inperspective.palmberg.de/home-office/vorteile-und-risiken-von-homeoffice>

<sup>4</sup> <https://www.capital.de/karriere/fuenf-wichtige-nachteile-der-arbeit-im-homeoffice>



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel.  
Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.