

Konzepte für gesundes Arbeiten im Office und Remote

Gesundes Arbeiten beginnt nicht bei den Mitarbeitenden allein. Es beginnt bei den Bedingungen, unter denen Menschen täglich arbeiten. Licht, Lautstärke, Pausen, Erreichbarkeit und Struktur sind keine Komfortthemen. Sie sind die Grundlage für Konzentration, Leistung, Mitarbeiterzufriedenheit und langfristige Gesundheit. Das Gute daran: Nicht alle Hebel liegen auf der Unternehmensseite und viele wirksame Maßnahmen kosten oft gar nichts. Was wirklich wichtig ist und was wirklich einen Unterschied macht, ist oft einfacher als gedacht. Dieser Guide gibt Ihnen und Ihren Teams konkrete Orientierung.



Raum & Umgebung

- ☐ **Licht:** Natürliches Tageslicht wo immer möglich. Arbeitsplätze sollten seitlich zum Fenster ausgerichtet sein, nicht mit dem Rücken oder direkt ins Licht. Blendfreie Ausleuchtung reduziert Augenbelastung und Erschöpfung spürbar.
- ☐ **Erreichbarkeit klar regeln:** Klare Kernzeiten für Erreichbarkeit und definierte Zeiten für konzentriertes Arbeiten sollten für das gesamte Team verbindlich gelten. Wer immer erreichbar ist erholt sich nie wirklich und arbeitet dauerhaft unter erhöhter Anspannung.
- ☐ **Ergonomie am Arbeitsplatz:** Höhenverstellbare Schreibtische, korrekte Bildschirmhöhe und eine Sitzposition die Rücken und Nacken entlastet. Körperliche Beschwerden sind oft der erste sichtbare Ausdruck von Dauerbelastung.
- ☐ **Pflanzen & Atmosphäre:** Pflanzen im Büro senken Stresslevel, verbessern die Luftqualität und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Kleine Maßnahme, spürbarer Effekt.
- ☐ **Lautstärke, akustische Ruhe & Fokuszeiten:** Dauerlärm ist einer der am meisten unterschätzten Stressoren im Büro. Rückzugsmöglichkeiten für konzentriertes Arbeiten sind kein Luxus sondern eine Grundvoraussetzung für Produktivität. Schalldämpfende Elemente wie Teppiche, Akustikpaneele oder einfache Raumtrenner helfen bereits erheblich. Genauso wichtig: definierte Fokuszeiten im Tagesablauf in denen kein Telefondienst, keine Meetings und keine Unterbrechungen stattfinden. Ungestörtes Arbeiten ist kein Privileg sondern eine Leistungsvoraussetzung.
- ☐ **Persönliche Gestaltung des Arbeitsplatzes:** Ein Arbeitsplatz mit Charakter ist kein Zeichen von Unprofessionalität sondern von Wohlbefinden. Mitarbeitende die ihren Platz mit einem Foto, einer kleinen Pflanze oder einem persönlichen Gegenstand gestalten fühlen sich zugehöriger, wohler und identifizieren sich stärker mit ihrem Arbeitsumfeld.

Pausen & Erholung

- ☐ **Pausenkultur die zum Menschen passt:** Eine Pause ist keine verschwendete Zeit. Das Gehirn braucht regelmäßige Unterbrechungen um leistungsfähig zu bleiben. Dabei gilt: nicht jeder Mensch hat dasselbe Bedürfnis. Manche brauchen kurze häufige Pausen, andere arbeiten lieber länger am Stück und erholen sich dafür intensiver. Auch das Alter spielt eine Rolle. Jüngere Mitarbeitende verkraften längere Konzentrationsphasen oft anders als erfahrene Kolleginnen und Kollegen. Eine gesunde Pausenkultur lässt Raum für beides.
- ☐ **Mittagspause wirklich nutzen:** Die Mittagspause am Schreibtisch mit Blick auf den Bildschirm ist keine Pause. Echte Erholung bedeutet Ortswechsel, Bewegung und keine beruflichen Gespräche.
- ☐ **Gemeinsame Pausen bewusst gestalten:** Gemeinsame Pausen stärken den Teamzusammenhalt, fördern informellen Austausch und schaffen ein Wir Gefühl das in stressigen Phasen trägt. Wer regelmäßig gemeinsam pausiert arbeitet besser zusammen.
- ☐ **Meeting-Kultur überprüfen:** Zu viele Meetings direkt hintereinander ohne Puffer sind ein häufiger Stressfaktor. 50 Minuten Meetings statt 60 schaffen Luft zum Wechseln, Vorbereiten und kurzen Durchatmen.



Remote & Hybrides Arbeiten

- ☐ **Fester Arbeitsbereich:** Wer von zuhause arbeitet braucht einen klar definierten Arbeitsbereich. Wer vom Sofa oder Esstisch aus arbeitet vermischt unbewusst Erholung und Arbeit und findet nach Feierabend schwerer den Switch zum Privaten.
- ☐ **Anfang und Ende klar markieren:** Im Homeoffice fehlt der Weg zur Arbeit als natürliche Grenze. Ein bewusstes Startritual wie ein kurzer Spaziergang, ein Kaffee am Schreibtisch oder das Öffnen eines Notizbuchs hilft dem Gehirn in den Arbeitsmodus zu schalten. Genauso wichtig ist ein klares Ende mit echtem Abschalten.
- ☐ **Outfit als mentale Grenze:** Was banal klingt macht einen echten Unterschied: wer sich für die Arbeit umzieht auch im Homeoffice signalisiert dem eigenen Gehirn einen Wechsel. Andere Kleidung für die Arbeitszeit und für die Freizeit hilft dabei gedanklich zwischen beiden Welten zu trennen und den Feierabend wirklich als Feierabend zu erleben.
- ☐ **Erreichbarkeit auch remote klar regeln:** Was im Büro gilt gilt auch zuhause. Klare Kernzeiten für Erreichbarkeit und definierte Fokuszeiten ohne Unterbrechung schützen vor dem schleichenden Gefühl nie wirklich Feierabend zu haben. Wer immer erreichbar ist erholt sich nie wirklich.

Was Unternehmen schaffen können

- ☐ **Klare Kommunikationsregeln:** Welche Themen gehören in welchen Kanal? Was ist sofort, was hat Zeit? Unklare Kommunikationsstrukturen erzeugen Dauerstress weil Mitarbeitende ständig das Gefühl haben etwas zu verpassen oder falsch zu reagieren.
- ☐ **Soziale Verbindung aktiv gestalten:** Remote Arbeit kann isolieren. Kurze informelle Austauschformate, ein gemeinsames virtuelles Kaffeegespräch oder regelmäßige Präsenztage stärken den Zusammenhalt und beugen stiller Vereinsamung vor.
- ☐ **Psychische Sicherheit als Führungsaufgabe:** Mitarbeitende die keine Angst haben Fehler anzusprechen, Überlastung zu melden oder Fragen zu stellen sind nachweislich produktiver und gesünder. Das ist kein Zufall sondern das Ergebnis bewusster Führung.



Gesunde Arbeitsbedingungen entstehen nicht von selbst. Sie sind das Ergebnis bewusster Entscheidungen, auf beiden Seiten. Mitarbeitende, die auf sich achten. Unternehmen, die die richtigen Rahmenbedingungen schaffen.

Und wie dieser Guide zeigt: Viele der wirksamsten Maßnahmen kosten nichts. Sie brauchen nur Aufmerksamkeit und den Willen, sie umzusetzen. Was dabei oft fehlt, ist die Verbindung zwischen beiden Seiten.

Genau hier setze ich an. Mit MSA hole ich gezielt, die individuellen Wünsche, Bedürfnisse und Belastungen der Mitarbeitenden ab und übersetze diese verständlich für Führung und Unternehmen. Ich entwickle individuelle Lösungen für Sie, die wirklich umsetzbar sind. Kein Schema-F. Echte Antworten auf echte Fragen.

Wenn Sie wissen möchten, wo in Ihrem Betrieb die größten Hebel liegen. Sprechen Sie mich an – bevor kleine Belastungen zu großen Problemen werden.