

BÜROKLIMA | KONZEPTE FÜR EIN LEISTUNGSSTEIGERENDES BÜRO.

[□ Zurück zur
Übersicht](#)

Datum 25.06.2020 **Rubrik** TROX Care / Presse

Die leistungsfördernde Wirkung guter Raumluftqualität ist unumstritten. Licht, Ergonomie, Farbgebung und Akustik, um nur einige zu nennen, sind weitere Aspekte, die sich negativ oder positiv auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

Neue Erkenntnisse, die das Büroklima wandeln können.

Zwei aktuelle Studien zeigen auf, wie sich die Produktivität noch weiter steigern lässt. Stichwörter: der ideale Arbeitsrhythmus und Povernapping.

52-17.

Ein Forschungsteam der lettischen Draugiem Group hat die Produktivität von Menschen im Büro unter die Lupe genommen: wie viel Zeit die Probanden vor dem Bildschirm verbringen, wie viel Zeit sie für bestimmte Aufgaben verwenden und wann sie sich wodurch ablenken lassen. Der Leistungsvergleich verschiedener Gruppen hat zu erstaunlichen Ergebnissen geführt.

Man mag es kaum glauben, es lässt aber auf bessere (kürzere) Bürozeiten hoffen: Zwei Arbeitsstunden mehr brachten wenig oder gar keine erkennbaren Leistungsunterschiede. Entscheidend war vielmehr der Arbeitsrhythmus: wie sich produktive Phasen und Pausen abwechselten. Die Studie zeigt, wie wichtig regelmäßige kurze Pausen sind, weil sie das Konzentrationsvermögen steigern. Die Gruppe, die Pauschen einlegte, war produktiver als ihre durcharbeitenden Kollegen. Die Forscher fanden heraus, dass der ideale Arbeitsrhythmus bei 52 Minuten Arbeit und 17 Minuten Pause liegt. Wer eine richtige Pause zum Essen, Spazieren oder für Plaudereien einlegt, kommt dem Arbeitsrhythmus des Gehirns entgegen. Nach einer knappen Stunde Arbeit ermüdet das Gehirn und braucht – gerade nach Phasen hoher Konzentration – eine Regenerationspause.

Quelle: <https://www.linkedin.com/pulse/perfect-amount-time-work-each-day-dr-travis-bradberry?trk=mp-reader-card>.

Der gesunde Büroschlaf.

Der wohltuende Effekt eines kurzen Nickerchens ist allgemein bekannt. Und wie wichtig der Mittagsschlaf für die Gesundheit ist, wies eine Studie der Harvard School of Public Health in Boston eindrucksvoll nach. Sie hat sechs Jahre lang 24.000 Menschen in Griechenland begleitet, sie befragt, untersucht und medizinisch beobachtet. Ihr Fazit: Wer mindestens dreimal in der Woche für eine halbe Stunde oder länger Mittagsschlaf hält, hat ein um 37 % verringertes Risiko, einen tödlichen Herzinfarkt zu erleiden. Bei Mittagsschläfchen von weniger als einer halben Stunde verringert sich das Risiko immerhin noch um 12 %.

Kann sich der Büroschlaf auch positiv auf das Leistungsvermögen auswirken? Sara Mednick und ihre Kollegen der Harvard University betrieben „Schlafforschung“ im Büro. 30 Testpersonen, die konzentrierter geistiger Arbeit nachgingen, wurden in 3 Testgruppen mit jeweils vier Arbeitsblöcken aufgeteilt.

Ein Drittel der Probanden durfte am Mittag nach zwei Arbeitsblöcken eine Stunde, ein weiteres Drittel eine halbe Stunde schlafen. Das letzte Drittel blieb wach. Die besten Leistungen, keine Überraschung, wurden bei allen im ersten Arbeitsblock gemessen. Beim zweiten Arbeitsblock fielen sie deutlich ab.

Die Ergebnisse:

- eine Stunde Schlaf: Verbesserung der Leistung nach dem Schlaf und Aufrechterhaltung des Levels bis zum Abend.
- halbe Stunde Schlaf: Beibehaltung der Leistung des 2. Blocks. Die Leistung nahm weder spürbar zu noch ließ sie spürbar nach.
- ohne Mittagsschlaf: Nachlassen der Leistungsfähigkeit mit jedem weiteren Arbeitsblock.

Das sollte die Büroausstattung in Zukunft nachhaltig beeinflussen.

Raumklima steigert die Produktivität.

Eine neue britische Studie bestätigt: Ein schlechtes Raumklima mindert die Arbeitsleistung. Gute Luft steigert sie. In zwei Bürogebäuden wurden die dort arbeitenden Personen in 7.850 Interviews befragt und bei wechselnder Raumtemperatur, CO₂-Konzentration und relativer Raumluftfeuchte Tests unterzogen, beispielsweise Lesetests, Zahlenaufgaben und kognitiven Tests.

Da die britische Wirtschaftsleistung der Leistung anderer Länder hinterherhinkt, vermuteten die Forscher, dass es teilweise an den Umweltbedingungen der Büros lag. Ihr Forschungsprojekt, „The Whole Life Performance Plus (WLP+)“, lieferte den Beweis: den Zusammenhang zwischen schlechtem Raumklima und unzufriedenen, unproduktiven oder sich unwohl fühlenden Arbeitnehmern. Umgekehrt zeigte die Untersuchung, dass eine Verbesserung des Raumklimas die Produktivität erhöht – um bis zu 12 %.