

Fokussiertes Arbeiten

Wie visuelle Privatsphäre in offenen Arbeitsumgebungen die Konzentration fördert

🕒 Lesen 7 Minuten

Eine neue Studie, die Steelcase in Abstimmung mit der University of Wisconsin- Madison erstellt hat, zeigt, dass es genügt, für visuelle Privatsphäre zu sorgen, damit sich die Angestellten in lauten, offenen Bürouräumen konzentrieren können.

Offene Arbeitsumgebungen stehen weltweit in der Kritik. Überall werden Stimmen laut, die sagen, dass sie zu viel Ablenkung zulassen, nicht genug Privatsphäre bieten und somit nur einen weiteren Stressfaktor im Büroalltag darstellen. Aber die Datenlage zeichnet ein anderes Bild – mehr visuelle Privatsphäre hilft, die Ablenkungen, über die sich die Angestellten beschwerten, deutlich zu reduzieren. Wenn Unternehmen sowohl die Bedürfnisse einzelner Mitarbeiter als auch die von Teams berücksichtigen, können alle Beteiligten von offenen Arbeitsumgebungen profitieren.

DAS FORSCHUNGSPROJEKT

Um besser zu verstehen, wie sich eine offene Arbeitsumgebung auf die Arbeitsleistung auswirkt, hat Steelcase WorkSpace Futures Manager Caroline Kelly eine Studie zu dauerhafter Aufmerksamkeit durchgeführt. Dauerhafte Aufmerksamkeit ist die Voraussetzung für alle Arbeitsabläufe und ermöglicht engagiertes und konzentriertes Arbeiten.

Kelly beriet sich hierbei mit CHM, dem Center for Healthy Minds (Zentrum für Gehirngesundheit) der University of Wisconsin-Madison. Das CHM ist eine der weltweit führenden Forschungseinrichtungen im Bereich der Gehirn- und Emotionsforschung. Dr. Richard Davidson, Gründer und Leiter des CHM und Autor des Buchs „The Emotional Life of the Brain“ („Wie die Gehirnstruktur unsere Emotionen bestimmt“), war schon immer fasziniert vom Zusammenhang zwischen Umgebung und Wohlbefinden. Eine seiner Kolleginnen am CHM, die Wissenschaftlerin Elena Patsenko, half Kelly bei der Ausarbeitung der Studie und stand während der Studienlaufzeit beratend zur Seite.

Knapp 70 Teilnehmer der Untersuchung absolvierten den SART Aufmerksamkeitstest, mit dessen Hilfe sich feststellen lässt, wie gut man sich konzentrieren kann, wenn man ständigen Ablenkungen ausgesetzt ist. Die Teilnehmer mussten anhand eines bestimmten Signals entscheiden, ob sie eine Taste drücken oder nicht. Die Forscher ermittelten über die Reaktionszeit, Fehlerrate und den Fehlerabstand, wie konzentriert die Teilnehmer waren.

Wenn Unternehmen sowohl die Bedürfnisse einzelner Mitarbeiter als auch die von Teams berücksichtigen, können alle Beteiligten von offenen Arbeitsumgebungen profitieren.

Die Mitwirkenden waren hierbei in zwei unterschiedlichen offenen Arbeitsbereichen untergebracht:

- An einer Bench für zwei Personen ohne abgrenzende Elemente
- In der Brody WorkLounge (einem Einzelarbeitsplatz mit umlaufendem Sichtschutzelement)

Jeder Teilnehmer führte den Test in beiden Konfigurationen durch, um einer Verfälschung der Ergebnisse entgegenzuwirken. Zur Simulation eines authentischen Bürosettings saßen zwei Teilnehmer nebeneinander an der Bench. Im Hintergrund wurden typische Geräusche einer offenen Büroumgebung abgespielt.

DIE ERGEBNISSE

Visuelle Privatsphäre in offenen Büroumgebungen trägt dazu bei, dass sich die Mitarbeiter deutlich besser konzentrieren können als in einer offenen Umgebung, in der sie nicht vom Geschehen abgeschirmt sind.

Wenn sie im Brody saßen, war die Reaktionszeit der Teilnehmer deutlich langsamer als an der Bench – und das ist ein gutes Zeichen. Eine langsamere Reaktionszeit ist ein Zeichen für Fokus, Konzentration und Engagement. Im Brody unterliefen den Teilnehmern weniger Fehler und es gab weniger Abweichungen in der Reaktionszeit, was auf eine durchgehend gute Konzentration schließen lässt.

Auf Anhieb würde man meinen, dass eine langsamere Reaktionszeit nachteilig ist, aber Patsenko erklärt, warum dies nicht der Fall ist: „Eine schnellere Reaktionszeit bedeutet, dass die Teilnehmer automatische oder gedankenlose Antworten geben, ohne den eintreffenden Reiz sinnvoll zu verarbeiten oder einzuordnen.“ Sie weist auch darauf hin, dass schnellere Reaktionen mit höheren Fehlerraten, abschweifenden Gedanken und Ablenkung einhergehen.

Visuelle Privatsphäre trägt dazu bei, dass sich die Mitarbeiter deutlich besser in offenen Büroumgebungen konzentrieren können.

DAS GEHIRN ERMÜDET

Angestellte klagen darüber, dass sie sich in offenen Arbeitsumgebungen schwer konzentrieren können und die Neurowissenschaft kennt den Grund dafür. Untersuchungen zeigen, dass der präfrontale Kortex, also die Gehirnregion, in der der Großteil der Wissensarbeit stattfindet, viel Energie benötigt und prädestiniert für Ablenkungen ist. Der Mensch kann seine Aufmerksamkeit immer nur gezielt auf eine einzige Sache richten. Ohne die Möglichkeit zur Erhöhung der Privatsphäre befinden sich Angestellte in offenen Arbeitsumgebungen somit ständig in der Schusslinie von allen möglichen Ablenkungen, was dazu führt, dass sie sich deutlich mehr anstrengen müssen, um ihre Arbeit zu erledigen. Die Kombination aus nachlassender Konzentration und steigender kognitiver Beanspruchung ebnet den Weg für automatische Entscheidungen, die auf suboptimalen Denkprozessen basieren.

Dazu kommt noch, dass wir als soziale Wesen von Natur aus danach streben, von unserem sozialen Umfeld akzeptiert und geschätzt zu werden, was uns noch ablenkbarer macht. Denn um möglichst viel Akzeptanz von unseren Kollegen zu erhalten, überprüfen wir in Anwesenheit anderer ständig unser Verhalten und Auftreten, um sicherzugehen, dass es den Normen und Werten unserer Kultur entspricht. Aber diese ständige Selbstkontrolle ist störend und raubt viel Energie. Aus diesem Grund sind Angestellte nach einem Arbeitstag, an dem sie sich permanent wie auf dem Präsentierteller gefühlt haben, oft völlig erschöpft.

„Es gibt keinen Grund, offene Arbeitsbereiche oder Tischgruppen aufzugeben. Sie müssen einfach anders gestaltet werden.“

CAROLINE KELLY | Steelcase WorkSpace Futures Manager

OFFENE ARBEITSBEREICHE GESTALTEN

Bei Beschwerden über offene Arbeitsbereiche wird meistens über Lärm und Ablenkung durch Unterhaltungen gesprochen. Viele bauen auf akustische Privatsphäre als einzig wahre Lösung für das Problem. Die Studienergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass Angestellte in offenen Arbeitsbereichen diese nicht zwingend brauchen, um sich konzentrieren zu können. Bei der Arbeit im Brody hatten die Teilnehmer mehr visuelle und territoriale Privatsphäre, konnten ihre Konzentrationsfähigkeit verbessern und waren engagierter bei der Sache. Bei der Einrichtung von offenen Arbeitsumgebungen sollten also verschiedene Optionen für die Gestaltung der Privatsphäre zur Verfügung gestellt werden, damit sich die Mitarbeiter den Bereich aussuchen können, der für sie und ihre Aufgaben am besten geeignet ist.

Heißt das, wir sollten in Zukunft auf Bench-Lösungen verzichten? Das wäre zu voreilig. Offene Arbeitsbereiche bieten nicht zu unterschätzende Vorteile: sie ermöglichen einen weiten Blick in die Umgebung und bieten oft eine großzügige Raumhöhe mit hohen Decken. Diese physischen Attribute helfen uns im wörtlichen sowie übertragenen Sinn, eine andere Perspektive einzunehmen. Dies führt dazu, dass im Gehirn neue Verknüpfungen entstehen und wir die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten können. Die Studienergebnisse zeigen auch, dass Teilnehmer, die an einer Bench arbeiten, deutlich kreativer sind. Bei einem Wort-Assoziationstest hatten die Teilnehmer eine Minute Zeit, um ein Wort zu finden, das eine Gemeinsamkeit mit drei anderen Wörtern aufwies. Wenn sie sich im Bench-Setting befanden, beantworteten die Teilnehmer die Aufgabe häufiger richtig, was darauf hindeutet, dass sie die Worte schneller auf abstraktere Weise kombinieren konnten.

Untersuchungen legen nahe, dass verminderte Konzentrationsfähigkeit unser divergentes und kreatives Denken verbessert und so unsere Fähigkeit zur Problemlösung erhöht. „Zusammen mit Teamkollegen an einer Bench zu sitzen, kann genau das Richtige sein, um ein Problem gemeinsam anzugehen. Gleichzeitig ist es besser, Aufgaben, die ein hohes Maß an Konzentration erfordern, in einem Bereich zu erledigen, der eine Abgrenzung oder visuelle Privatsphäre bietet.“

Die Versuchsumgebung: Zwei offene Arbeitsbereiche

KONZENTRATIONSTEST

Teilnehmer des SART Aufmerksamkeitstests machten bei Entweder/Oder-Entscheidungen deutlich weniger Fehler, wenn sie Brody nutzten, als wenn sie an einer Bench saßen. Dies weist darauf hin, dass Brody zu anhaltender Konzentration beiträgt.

41 % der Entweder/Oder-Entscheidungen waren falsch, wenn die Teilnehmer Brody nutzten

49 % der Entweder/Oder-Entscheidungen waren falsch, wenn die Teilnehmer an der Bench saßen

KREATIVITÄTSTEST

Zusätzlich wurden die kreativen Fähigkeiten der Teilnehmer im Rahmen eines Wort-Assoziationstests geprüft. Die Ergebnisse zeigen, dass Teilnehmer, die an einer Bench arbeiten, statistisch deutlich mehr Fragen richtig beantworten konnten.

41 % der Fragen wurden richtig beantwortet, wenn die Teilnehmer Brody nutzten

43 % der Fragen wurden richtig beantwortet, wenn die Teilnehmer an der Bench saßen

DAS ‚ICH‘ IM TEAM UNTERSTÜTZEN

Aus diesem Grund sollte man den Angestellten im Idealfall eine Vielzahl an verschiedenen Räumen, die ein unterschiedliches Maß an Privatsphäre bieten, zur Verfügung stellen. So kann jeder den für seine jeweilige Aufgabe am besten geeigneten Raum wählen. Das bedeutet, dass am besten bereits bei der Raumgestaltung das ‚Ich‘ im Team berücksichtigt wird, um neben Teamaktivitäten auch konzentrierte Einzelarbeit zu ermöglichen. Das mag sich recht banal anhören, aber die Herausforderung beim Raumdesign besteht darin, den richtigen Abstand zwischen Bereichen zur Konzentration und Bereichen zur Interaktion zu finden: Wenn die Bereiche nicht weit genug voneinander entfernt sind, stört die Gruppe einzelne Mitarbeiter, die sich konzentrieren möchten. Liegen sie zu weit auseinander, ist es unwahrscheinlich, dass die Bereiche für fokussiertes Arbeiten überhaupt genutzt werden.

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse, was Privatsphäre und Konzentration angeht. Fokussiert alleine zu arbeiten ist genauso wichtig für kreative Prozesse wie die Zusammenarbeit mit anderen. Die Mitarbeiter sollten die Möglichkeit haben, sich in Ruhe zu erholen und Energie zu tanken, sich voll in ihre Aufgaben zu vertiefen, um im Anschluss wieder produktiv im Team zusammenzuarbeiten.

„Es gibt keinen Grund, offene Arbeitsbereiche oder Tischgruppen aufzugeben“, erklärt Kelly. „Sie müssen einfach anders gestaltet werden.“ Private Nischen in Gemeinschaftsbereichen und Möbel wie Brody können bestehende Räumlichkeiten von Bereichen voller Ablenkung in angenehme Orte verwandeln, an denen die Angestellten sowohl zusammenarbeiten als auch konzentriert ihren eigenen Aufgaben nachgehen können.