

# Sechs Wege zur Entlastung gestresster Mitarbeiter

**Eine neue, umfassende Studie sendet deutliche Signale an Arbeitgeber. „Die Arbeitsumgebung ist außerordentlich wichtig“, lautet die eindringliche Botschaft.**

🕒 Lesen 6 Minuten

Wenn Sie nach einem ohnehin schon fordernden Arbeitstag mit dem Laptop bewaffnet nach Hause kommen, um abends weiterzuarbeiten, sind Sie damit nicht allein. Im Rahmen einer umfassenden Studie der Rand Corporation, Harvard Medical School und University of California in Los Angeles wurden mehr als 3000 Angestellte befragt. Die Studie zeigt auf, dass Unternehmen heutzutage zwar einerseits beklagen, dass es sehr schwierig geworden ist, talentiertere und gut ausgebildete Mitarbeiter zu finden und zu halten. Andererseits herrschen in vielen dieser Unternehmen überaus stressige Arbeitsbedingungen, was das körperliche und emotionale Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter beeinträchtigt.

„Wow — der Arbeitsplatz ist für einige Mitarbeiter wirklich sehr belastend“, erklärt Autorin Nicole Maestas der Nachrichtenagentur Associated Press. „Ich war schockiert, wie viel Druck und Hektik am Arbeitsplatz tatsächlich herrschen.“ Die Umfrage unter den Angestellten kam zu folgenden Ergebnissen:

- Arbeiten in der Freizeit – etwa die Hälfte arbeitet auch außerhalb der regulären Arbeitszeit, um den Anforderungen der Stelle gerecht zu werden
- Zeitmangel – 1 von 4 kann die Arbeit nicht innerhalb der Regelarbeitszeit bewältigen
- Mangelware Home Office – 78 % sind verpflichtet, ihre reguläre Arbeitszeit am Firmenarbeitsplatz zu absolvieren
- Schlechte Arbeitsbedingungen – 55 % arbeiten unter „unangenehmen oder sogar gesundheitsgefährdenden“ Bedingungen
- Häufige Unterbrechungen – fast 20 % werden häufig unterbrochen und empfinden dies als störend
- Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit – für fast 2 Drittel der Mitarbeiter gibt es kaum Übereinstimmungen zwischen den gewünschten und tatsächlich vorhandenen Arbeitsbedingungen

**„Die Botschaft an die Arbeitgeber lautet, dass die Arbeitsumgebung überaus wichtig ist.“**

---

NICOLE MAESTAS | Autor

Heutzutage müssen Unternehmen sehr komplexen Anforderungen begegnen und erwarten von ihren Mitarbeitern deshalb, die Arbeit und damit einhergehende Herausforderungen vollkommen neu anzugehen und innovativ zu handeln. Diese neue Form der kreativen Arbeit erfordert Mut zum Risiko sowie eine experimentelle Herangehensweise. Doch wer unter Stress steht, kann diese beiden Aspekte unmöglich umsetzen. Steelcase beschäftigt sich fortlaufend mit der Erforschung von Arbeitsumgebungen, die es Mitarbeitern ermöglichen, sich körperlich, kognitiv und emotional wohl zu fühlen und dadurch ein kreatives Arbeiten zu ermöglichen.

„Eine positive Arbeitsumgebung ermöglicht Mitarbeitern produktiv, kreativ und teamorientiert zu agieren“, erklärt Beatriz Arantes, Angestellte in der Forschung bei Steelcase WorkSpace Futures. Beim Thema Wohlbefinden konzentrieren sich viele Unternehmen zuallererst auf körperliche Aspekte und stellen Fitnessräume, ergonomische Möbel und gesundes Essen bereit. Neue Studien weisen jedoch auf die Wichtigkeit des Raumdesigns hin, um das Wohlbefinden ganzheitlich zu beeinflussen. Hier geht es neben den körperlichen auch um kognitive und emotionale Bedürfnisse.

Ein durchdachtes Ökosystem an Räumen, in dem die Bedürfnisse der Mitarbeiter berücksichtigt werden und das einem ganzheitlichen Ansatz für Technologie und Raum folgt, verhilft zu besseren Arbeitsergebnissen und ermöglicht den Mitarbeitern eine angenehmere und stressfreie Arbeitszeit. Solche Räume fördern neue Denkweisen und regen die Kreativität an.

**„Eine positive Arbeitsumgebung ermöglicht Mitarbeitern produktiv, kreativ und teamorientiert zu agieren.“**

---

**BEATRIZ ARANTES** | Angestellte in der Forschung bei Steelcase WorkSpace Futures

Die Forschungen von Steelcase haben sechs Dimensionen des Wohlbefindens ausgemacht, die durch das Raumdesign beeinflusst werden können und den Stress am Arbeitsplatz reduzieren:

- 1. Optimismus** – Überlassen Sie Ihren Mitarbeitern die Wahl und Kontrolle darüber, wo und wie sie arbeiten. Es sollte Zonen für ruhiges, fokussiertes Arbeiten geben, aber auch Bereiche für gemeinschaftliche Arbeit. Diese Bereiche sollten sowohl vom Einzelnen als auch im Team unkompliziert umgestaltet werden können, um einen spielerischen Wechsel zwischen analogen und digitalen Tools zu ermöglichen.
- 2. Achtsamkeit** – Schaffen Sie vielfältige Raumangebote, die konzentriertes Arbeiten unterstützen und Ablenkungen reduzieren und fokussierte Einzelarbeit wie auch Zweiergespräche gleichermaßen ermöglichen. Bestärken Sie Mitarbeiter darin, Regenerationsphasen einzuplanen, die es ihnen ermöglichen, Abstand von der Arbeit zu gewinnen und sich zu erholen.

**3. Authentizität** – Ermöglichen Sie einzelnen Mitarbeitern und ganzen Teams ihre Persönlichkeit auszudrücken, indem sie die Möglichkeit erhalten, sich die Umgebung auszusuchen, die ihrem Arbeitsstil am besten entspricht. Ermutigen Sie Ihre Mitarbeiter, ihren Arbeitsplatz oder Computer durch persönliche Gegenstände oder Bilder zu personalisieren.

**4. Zugehörigkeit** – Schaffen Sie soziale Räume, die persönliche und berufliche Beziehungen ermöglichen und den Mitarbeitern helfen, ihr soziales Netz aufzubauen. Für diese Zwecke konzipierte Räume sollten intuitiv und sowohl für benachbarte als auch für räumlich verteilte Teams gut nutzbar sein.

**5. Bedeutsamkeit** – Bringen Sie sowohl benachbarte als auch geographisch verteilte Teams zusammen durch eine Vielfalt an Angeboten für direkte und virtuelle Zusammenarbeit. Nutzen Sie die räumlichen Gegebenheiten, um Informationen und Team- sowie Unternehmenswerte abzubilden. Räume für die Arbeit zu zweit oder in kleinen Arbeitsgruppen fördern die Vertiefung von persönlichen Beziehungen und stärken den Teamgeist.

**6. Vitalität** – Außen- und Innenbereiche sollten eine Vielfalt an unterschiedlichen Körperhaltungen ermöglichen (Sitzen, Stehen, Hocken, Fläzen). Ermuntern Sie Ihre Mitarbeiter zu Fuß zu gehen. Dabei tanken Körper und Geist Energie und Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit erhöhen sich.

Es gibt nicht „den einen Raum“, der das Wohlbefinden ganzheitlich beeinflusst. Wenn man seinen Mitarbeitern aber die Möglichkeit gibt, aus einer Vielzahl an Räumen den für sie richtigen auszusuchen und dafür sorgt, dass sie selbst auswählen und kontrollieren können, welcher Arbeitsort und welche Arbeitsweise für sie stimmig ist, verschafft man ihnen ein viel stressfreieres Arbeitserlebnis. Um Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu ermöglichen, müssen nach und nach gesunde Rahmenbedingungen für Körper, Geist und Seele geschaffen werden. Wenn Sie mehr über das Thema Wohlbefinden als Wettbewerbsvorteil für Unternehmen oder über die praktische Umsetzung dieses Konzepts erfahren möchten, empfehlen wir: Wohlbefinden: Ein Thema, das nur Gewinner kennt.