

Interface®

Erholungs- räume schaffen



Vorwort

“

Wir – wie auch viele andere – haben bereits darüber gesprochen, wie schnell die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach der Corona-Pandemie passieren soll und wie man sie fördern kann. Die emotionalen Auswirkungen dieser Rückkehr spielen eine zentrale Rolle. Durch Forschungsarbeiten wissen wir jedoch, dass die emotionale Belastbarkeit nach einer Pandemie gering ist.

Wenn wir Unternehmen die Frage stellen, wohin die Menschen an ihrem Arbeitsplatz gehen, wenn sie Zeit für sich brauchen, lautet die Antwort leider allzu oft „auf die Toilette“. Wir sind davon überzeugt, dass der Arbeitsplatz deutlich mehr bieten kann.

Dieser Leitfaden soll aufzeigen, wie sich Räume zur Erholung leicht in die Arbeitsplatzgestaltung integrieren lassen, um Menschen körperlich, geistig sowie emotional zu unterstützen und zu fördern.

Oliver Heath

Biophilic Design Experte, Autor und Director bei Oliver Heath Design



Warum interessieren wir uns für erholbare Räume?



Die Räumlichkeiten, in denen wir arbeiten, haben sich durch die Pandemie verändert. Vertraute und gewohnte Arbeitswelten wurden gegen den Komfort unserer eigenen vier Wände eingetauscht. Mit der Rückkehr in die Büros müssen wir uns nun die Frage stellen, ob diese so ausgestattet sind, dass sie das Wohlbefinden einer Belegschaft unterstützen, die einen solch extremen Wandel durchlebt hat und nun mit unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Bedürfnissen zur Arbeit erscheint.

Dieser Leitfaden konzentriert sich auf Innenräume, die für individuelle Erholung vorgesehen sind, um **die Arbeitsplatzgestaltung an die sich ändernden Bedürfnisse und Einstellungen der Mitarbeitenden anzupassen**. Wir schauen uns an, warum wir solche erholbaren Räume brauchen, welche Vorteile sie bieten, wie biophile Designmerkmale unterstützend wirken können und welche Schlüsselemente für die Gestaltung in verschiedenen Größenordnungen erforderlich sind. Zudem zeigen wir einige inspirierende Beispiele zur Umsetzung.

Positive Räume benötigen beides: Räume für Rückzug und Erholung sowie Räume für Kollaboration und soziale Interaktion. Wenn wir von zu Hause aus arbeiten, haben wir zwar mehr Privatsphäre, jedoch fehlt uns dort die Möglichkeit für persönliche Kommunikation, was erhebliche Barrieren in Bezug auf Zusammenarbeit und Innovation schaffen kann.

Um beide Aspekte zu gewährleisten, müssen Unternehmen nun sowohl **Möglichkeiten für den persönlichen Austausch mit anderen als auch für den privaten Rückzug** am Arbeitsplatz bieten. Wie man Arbeitsplätze gestaltet, um Interaktion zu fördern, haben wir in unserem vorherigen Leitfaden „Design für kognitives und sensorisches Wohlbefinden“ dargestellt. Nun konzentrieren wir uns auf die Gestaltung individueller Räume zur Erholung.

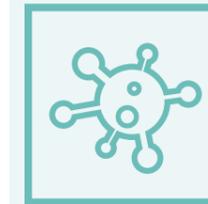
”

Immer öfter wird von einem wohnlicheren Büro gesprochen, auch im Kontext großer Unternehmen oder eher traditioneller Personen. Barrieren werden abgebaut, Grenzen aufgeweicht und der Arbeitsplatz wird definitiv zu einem angenehmeren Ort.“

Tracey Sanders, Workplace Director, tp bennett



Im Juli 2020 haben **48 %** der europäischen Arbeitnehmer teilweise remote gearbeitet, **34 %** waren ausschließlich im Homeoffice tätig.ⁱ



Untersuchungen der Kingston University London haben ergeben, dass **ein Viertel der Personen** auf der *Covid Anxiety Scale* (dt. Covid-Angstskala) hohe Werte erzielt.ⁱⁱ



50 % aller arbeitsbedingten Krankheitsfälle in Großbritannien in 2020/21 wurden durch Stress, Depressionen oder Angst verursacht.ⁱⁱⁱ

Was sind erholbare Räume und warum brauchen wir sie gerade jetzt?



”

Die Arbeitsplatzgestaltung hat sich weiterentwickelt und befasst sich nun auch mit Farben und Texturen, die typischerweise in Wohnräumen verwendet werden. Wir beobachten eine zunehmende Verwendung neutraler und grauer Farbtöne, um ein Gefühl der Ruhe zu vermitteln, das durch Grün und Blau ergänzt wird, um Analogien zur Natur herzustellen.“

Mandy Leeming, Design Director EAAA, Interface

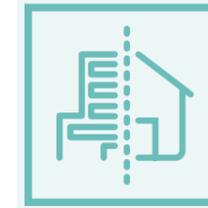
Räume zur Erholung sind ausgewiesene Bereiche im Büro, in denen sich die Mitarbeitenden die Zeit nehmen können, die sie brauchen, um ihr Wohlbefinden zu stärken. Sie können durch skalierbare Designmerkmale geschaffen werden, wie beispielsweise Sitzmöglichkeiten mit hohen Rückenlehnen und Blick nach draußen bis hin zu separaten Räumen, die die Sinne anregen.

Die Integration eben solcher Räume am Arbeitsplatz kann Folgendes leisten:

- Das Gefühl der Privatsphäre und des Komforts, das die Mitarbeitenden in ihrer häuslichen Umgebung haben, wird in die Büros übertragen.
- Die Mitarbeitenden werden dabei unterstützt, den Aspekt des Wohlbefindens zu priorisieren statt ihn zu vernachlässigen.

Mit der schrittweisen Rückkehr zum Arbeitsplatz (sei es Vollzeit oder auf hybrider Basis) haben viele von uns neue Bedürfnisse hinsichtlich des Wohlbefindens bei der Arbeit im Büro – Bedürfnisse, die wir früher nicht hatten oder die uns vor der Corona-Pandemie nicht bewusst waren. Vor diesem Hintergrund ist es von entscheidender Bedeutung darüber nachzudenken, wie Arbeitsplätze die Bedürfnisse der Nutzer unterstützen können, insbesondere wenn Unternehmen die Mitarbeitenden ermutigen möchten, ihre Arbeit wieder ins Büro zu verlagern.

Während der Zeit im Homeoffice hatten viele von uns mehr Kontrolle über ihr Arbeitsumfeld. Wir haben unsere Arbeit zu Hause an unsere persönlichen Vorlieben angepasst. Das Arbeiten im Homeoffice hat den Menschen ein Gefühl von Komfort und Privatsphäre vermittelt, das ihnen zuvor nicht geboten wurde. Dies spiegelt sich in der Tatsache wider, dass 83 % der 2021 befragten globalen Führungskräfte zustimmen, dass hybrides Arbeiten nach der Pandemie bestehen bleibt.^{iv}



83 % der 2021 befragten globalen Führungskräfte stimmten zu, dass hybrides Arbeiten nach der Pandemie bestehen bleibt.

Dadurch, dass das Homeoffice so viel Komfort bietet, wurde die Bereitschaft, ins Büro zurückzukehren, negativ beeinflusst. Eine Anfang 2021 durchgeführte Studie ergab, dass 100 % der 4.553 Befragten weltweit Angst vor der Rückkehr ins Büro hatten. 71 % nannten geringere Flexibilität als einen der Gründe.^{vi}



100 % von 4.553 Befragten weltweit hatten Angst vor der Rückkehr ins Büro.

Bedürfnisse oder Probleme, die sich im Zuge des Verlassens des Büros ergeben haben, werden bei der Rückkehr nach der Pandemie nicht einfach verschwunden sein. Mehr denn je müssen gemeinsam genutzte Arbeitsplätze mit Elementen ausgestattet sein, die das Wohlbefinden fördern und ein erholbares Arbeitsumfeld schaffen.

”



Weltweit wünschen sich 67 % der Mitarbeitenden nach der Pandemie mehr Zusammenarbeit.^v

Wenn das Büro nichts Anderes und vor allem nichts Besseres bietet, als die Arbeit von zu Hause, warum sollten sich die Menschen dann auf den Weg dahin machen?“

Rosie Haslem, Managing Director, Streetsense

Die Vorteile von erholbaren Räumen



”

Unternehmen wollen heute mehr als nur symbolische Gesten, wenn es um das Wohlbefinden am Arbeitsplatz geht. Das Büro wird immer mehr zum Ort der Begegnung, an dem man sich emotional und sozial aufladen kann. Eine auf Werten basierte Organisationskultur ist hierbei der Schlüssel zum Erfolg.“

Ein globaler Bericht von Limeade aus dem Jahr 2021 ergab, dass 70 % der Befragten aus Australien der Meinung sind, dass eine positive Mitarbeitererfahrung direkt mit dem Gefühl verbunden ist, dass das Wohlbefinden vom Unternehmen gewahrt wird. Allerdings waren nur 37 % der Befragten aus Frankreich der Meinung, dass ihr Wohlbefinden von ihrem Unternehmen gefördert wird.ⁱ

Die Bereitstellung von Räumen zur Erholung kann die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden im Büro fördern, da sie helfen, sich wieder an den physischen Arbeitsplatz zu gewöhnen, und motivieren, dorthin zurückzukehren. Aber nicht nur für die Mitarbeitenden, sondern auch für Unternehmen haben erholbare Räume deutliche Vorteile.

Im Folgenden werden wir einige dieser Vorteile für Mitarbeitende und Unternehmen aufzeigen.

Die drei wichtigsten Vorteile für Mitarbeitende:



Psychische Gesundheit

Eine vom Microsoft Human Factors Lab durchgeführte Studie, bei der eine Elektroenzephalografie (EEG) zur Überwachung der elektrischen Aktivität im Gehirn verwendet wurde, hat gezeigt, dass bei denjenigen, **die an direkt aufeinanderfolgenden Meetings teilgenommen haben, die Betawellenaktivität, die Stress verursacht, in die Höhe schoss.** Im Vergleich dazu war bei jenen, die zwischen den Meetings mindestens zehn Minuten Pause eingelegt haben, ein Rückgang der Betawellenaktivität festzustellen.^{vii} Ausgewiesene Räume für kurze Pausen können daher helfen, Stress zu reduzieren.



Körperliche Gesundheit

Manche Mitarbeitende haben besondere Bedürfnisse und müssen sich gelegentlich ausruhen, z. B. Menschen mit körperlichen Einschränkungen oder stillende Mütter. Aber auch Long-COVID ist aktuell ein Thema. Globale Studien zu anhaltenden COVID-19-Symptomen, auch bekannt als Long-COVID, ergeben, dass die Zeit der Genesung bei **91 % der Befragten mehr als 35 Wochen betrug.**^{viii} Da viele Mitarbeitende nach der Isolationsphase wieder an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, können erholbare Räume Rückzugsmöglichkeiten bieten.



Emotionales Wohlbefinden

Eine 2021 in den USA durchgeführte Studie zeigte, dass **Remote-Arbeit bei neuen Mitarbeitenden zu 34 % weniger Anerkennung durch Kollegen geführt hat.**^{xi} Wenn Arbeitnehmer durch die Bereitstellung von erholbaren Räumen zur Rückkehr ins Büro ermutigt werden, wird dies zugleich mehr persönliche Interaktionen ermöglichen. Dieser Austausch ist unerlässlich, um Beziehungen zu stärken, Vertrauen aufzubauen, Wissen auszutauschen und die Kommunikation zu verbessern.^x

Die drei wichtigsten Vorteile für Unternehmen:



Gewinnung neuer Talente

Räume zur Erholung sind ein deutliches Zeichen und zeigen, dass das Wohlbefinden in einer Arbeitswelt gefördert wird. Eine aktuelle Studie in 31 Ländern hat ergeben, **dass Arbeitnehmer ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu 53 % über ihren Arbeitsplatz stellen.**^{xi} Daher erfordert das Anwerben neuer Talente von Arbeitgebern den Nachweis, dass das Wohlbefinden der Arbeitnehmer für ihr Unternehmen von grundlegender Bedeutung ist.



Mitarbeiterbindung

17 % der Arbeitnehmer in Nordamerika, Lateinamerika, im asiatisch-pazifischen Raum, Europa, Australien und Neuseeland haben im Jahr 2020 ihren Arbeitsplatz gekündigt, wobei **24 % der Menschen persönliches Wohlbefinden und Gesundheit als Grund für ihr Ausscheiden angaben.**^{xii} Räume zur Erholung sind eine effektive Möglichkeit, Büros und Arbeitnehmer in Einklang zu bringen und dem Wohlbefinden Priorität einzuräumen. Dies führt wiederum zu einer besseren Mitarbeiterbindung. Darüber hinaus ergab eine Studie von Deloitte, dass die Kosten für Arbeitgeber aufgrund schlechter psychischer Gesundheit ihrer Angestellten in Großbritannien im Jahr 2020/21 56 Mrd. Pfund betragen, ein Anstieg um 11 Mrd. Pfund gegenüber 2019.^{xiii}



Mitarbeitermotivation

Neue Mitarbeitende, die während der Corona-Pandemie eingestellt wurden, hatten nicht die Möglichkeit, die wahre Unternehmenskultur zu erleben. In den USA haben Untersuchungen ergeben, **dass die Mitarbeitenden die Werte des Unternehmens aufgrund dessen mit einer 20 % geringeren Wahrscheinlichkeit annehmen, als Personen, die vor der Corona-Pandemie eingestellt wurden.**^{xiv} Durch die Schaffung eines positiven und erholbaren Arbeitsumfelds fühlen sich neue Kollegen schneller als Teil des Teams und sind so besser integriert.^{xv}



Wir beobachten, dass immer mehr Unternehmen das Büro nutzen, um Mitarbeitende zu binden oder neue Mitarbeitende zu gewinnen. Vor der Pandemie war es eher ein Arbeitgebermarkt, nun erkennen wir einen Arbeitnehmermarkt.“



Der positive Einfluss von Biophilic Design

Biophilic Design zielt darauf ab, den Menschen in seiner gebauten Umgebung wieder stärker mit der Natur zu verbinden. Räume, die nach den Grundsätzen des Biophilic Design gestaltet sind, reduzieren Stress, erhöhen die kognitiven Fähigkeiten sowie die Kreativität und wirken gesundheitsfördernd. Dies führt zu einer Steigerung der Zufriedenheit in Bezug auf Arbeitsleben und Arbeitsplatz.^{xvi}

Biophilic Design bietet einen Ansatz zur Gestaltung von positiven Räumen. Die Natur sowie naturnahe Elemente werden im Innenraum integriert, um alle Sinne anzusprechen, sie zu aktivieren und das Wohlbefinden zu stärken. Biophilic Design kann helfen, Störfaktoren in Räumen zu minimieren. Beispiele für häufige Störfaktoren sind:



Überstimulation

starke Beleuchtung, zu viele Texturen, Farben und Muster sowie hoher Geräuschpegel



Unterstimulation

kein Blick ins Freie, kein natürliches Licht, ein zu minimalistischer und schlicht gestalteter Raum



Klaustrophobische Räume

wenig Platz, schlechte Belüftung oder keine Aussicht



Unzugänglichkeit

mangelhafte Wegeführung oder zu große Entfernung von Arbeitsplätzen

”

Eine Vielfalt an Pflanzen, natürliches Licht und Belüftung, biophiles Design, gesunde Ernährung, Ergonomie, Räume für soziale Beziehungen und Technologien zur Förderung eines gleichberechtigten Engagements sind zunehmend wirksame Instrumente, um neue Talente anzuziehen und den Kern eines menschengerechten Arbeitsplatzes zu bilden.“

Die Prinzipien des Biophilic Design



Laden Sie sich unseren Design Guide „Positive Räume schaffen mit Biophilic Design“ herunter, um mehr zu erfahren.



Direktes Naturerlebnis

Licht – Anpassbares und diffuses oder variables Licht, ob natürlich oder simuliert, kann die visuellen Sinne stimulieren.

Frische Luft – Natürlich oder mechanisch belüftete Räume fühlen sich frisch, gesund und revitalisierend an. Frische Luft ist unerlässlich für das Wohlbefinden.

Pflanzen – Gemäß der *Attention Restoration Theory*^{xviii} können Pflanzen dazu beitragen, unsere mentalen und kognitiven Fähigkeiten wieder zu stärken, wenn der Schwerpunkt zuvor auf fokussierter Aufmerksamkeit lag.

Nicht-rhythmische sensorische Stimuli (NRSS)^{xx} – Beruhigende, nicht bedrohliche Bewegungen, die in der Natur vorkommen (z. B. schwingende Grashalme, Wellen auf dem Wasser oder Blätter im Wind), sorgen für mehr Konzentration und eine höhere Aufnahmefähigkeit. NRSS kann durch Wasserelemente, die strategische Platzierung von Pflanzen oder weiche Materialien eingebracht werden.



Indirektes Naturerlebnis

Naturbilder, natürliche Farben, Formen und Geometrien – Kombiniert können sie die Sinne auf subtile Weise stimulieren und verhindern, dass erholsame Räume klinisch oder lieblos gestaltet wirken.

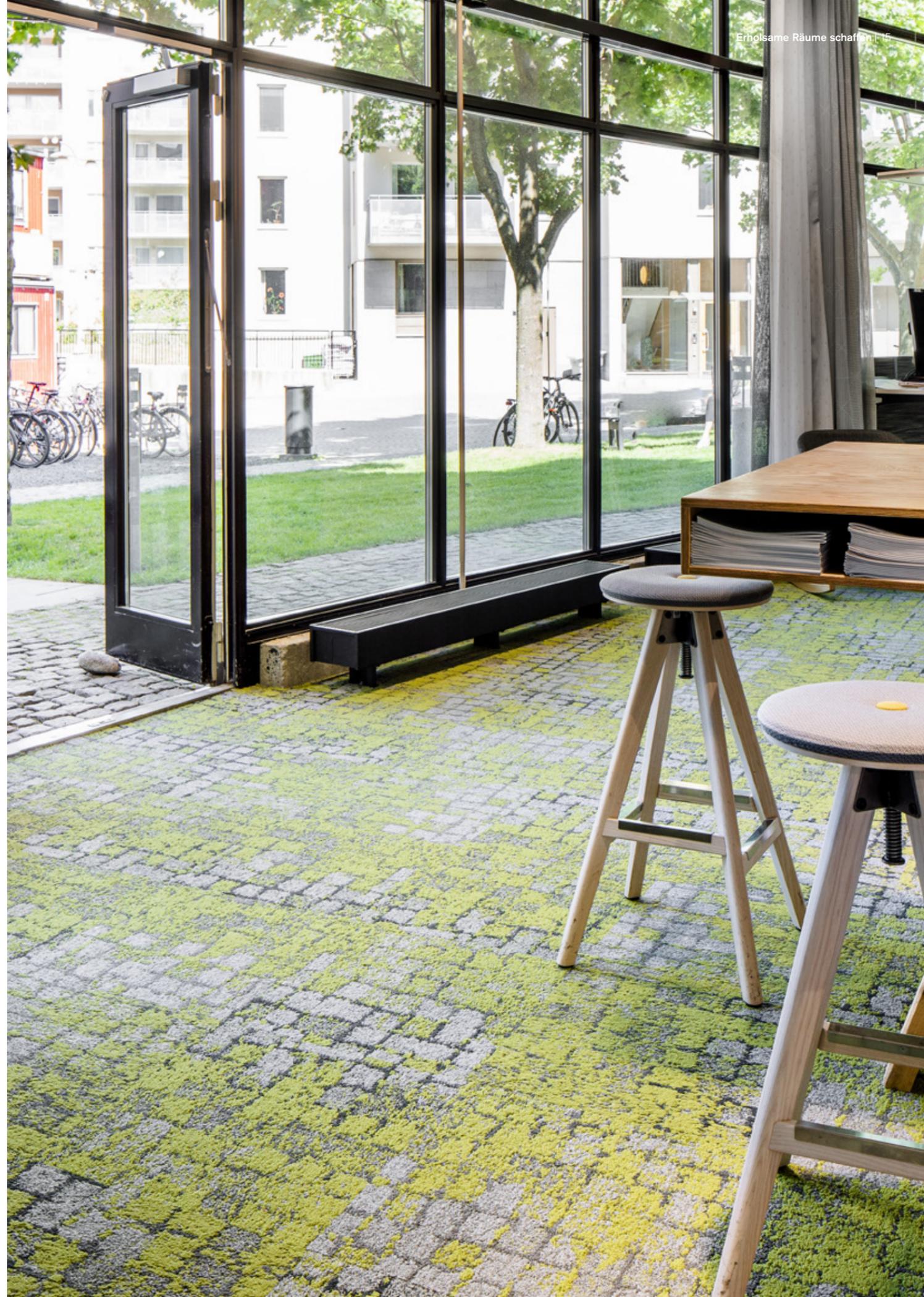
Natürliche Materialien – Holz für Wand- oder Bodenbeläge sowie Möbel können visuelle und taktile Reize bieten. Der Kontakt mit Holz kann die Konzentrationsfähigkeit steigern und gleichzeitig die Stimmung und Produktivität verbessern.^{xxi}



Erleben von Raum und Ort

Ausblick und Rückzug – Diese beiden Prinzipien werden eingesetzt, um unser angeborenes Bedürfnis nach einem Blick in die Natur, den wir von einem Rückzugsort aus genießen können, zu unterstützen.^{xxii} Die Kombination aus Privatsphäre und Sichtbarkeit von außen kann in der Gestaltung von Räumen eingesetzt werden, um Klaustrophobie zu vermeiden und visuelle Stimulation zu bieten.

Mobilität und Orientierung – Techniken, die die Wegeführung in Räumen unterstützen, steigern den Komfort und reduzieren Ängste.^{xxiii} Zonierungen auf Böden und an Wänden, die von der Natur inspirierte Materialien, Farben und Texturen aufweisen, schaffen klare Wege und machen erholsame Räume zugänglicher.



Einen Rahmen für erholbare Räume schaffen



In Arbeitswelten gibt es häufig Einschränkungen bei der Umsetzung von erholsamen Räumen, insbesondere in kleineren Büros mit begrenztem Platzangebot. Diese Einschränkungen reichen von der fehlenden Wahrung der Privatsphäre in einem Großraumbüro bis hin zu weitläufigen Räumen, sodass sich die Mitarbeitenden möglicherweise sehr weit von ihrem Arbeitsplatz entfernen müssen, um Orte zur Erholung zu finden. Es gibt eine Reihe von Techniken und Methoden, die für die erfolgreiche Gestaltung eines erholsamen Raums in jeder Größenordnung eingesetzt werden können.

Hauptmerkmale erholsamer Räume:

Gefühl der Privatsphäre

Das Gefühl, nicht gestört zu werden, ist eine wesentliche Voraussetzung für die Wahrung der Privatsphäre. Diese ist wichtig für einen ruhigen Moment allein, bspw. zur Verarbeitung von Emotionen.

Dies kann erreicht werden durch:

- klare Abgrenzung und abschließbare Räume, die den Mitarbeitenden ein sicheres Gefühl von Privatsphäre geben.
- Zonierung durch Bodenbeläge und Wandgestaltung.
- Signalvorrichtungen, die anderen bereits aus der Entfernung zeigen, dass Räume belegt sind.
- einen niedrigen akustischen Nachhall oder den Einsatz von Naturgeräuschen, z. B. Vogelgesang.
- Möbel oder Trennwände, die die Raumnutzer im Rücken abschirmen, Sicherheit schaffen und gleichzeitig ein Gefühl für den Blick nach vorn vermitteln.



Wohlfühlbereiche werden mittlerweile in die meisten neuen Arbeitswelten integriert. Diese haben die Form von multifunktionalen Wohlfühlräumen – z. B. ein abschließbarer Privatraum mit einem bequemen Sofa. Auch in kleineren Büros empfehlen wir eine Art Entspannungsraum, auch wenn nur ein paar Sessel mit hoher Rückenlehne in einer ruhigen Ecke aufgestellt werden, die zu einem Fenster mit Ausblick gerichtet sind."

Visuelle Stimulation

Unser Sehsinn ist der dominanteste Sinn. Deshalb ist eine sorgfältige Planung erforderlich, um das richtige Maß an Stimulation zu erreichen.

Dies kann erreicht werden durch:

- natürliches Licht oder anpassbare künstliche und zirkadiane Beleuchtung.
- Bilder oder echte Natur, z. B. Pflanzen.
- eine beruhigende Farbpalette mit gedeckten Naturtönen.
- die Ausrichtung der Sitzmöglichkeiten zum Fenster, um einen Blick nach draußen zu ermöglichen.
- NRSS, die Integration von sanften Bewegungen von Pflanzen oder Materialien durch leichte Brisen, Wasser, gedämpftes Licht und kinetische Skulpturen. Sofern dies nicht möglich ist, können bewegte Bilder auf Bildschirmen oder durch Projektionen gezeigt werden.

Anpassungsfähigkeit

Die Intensität der sensorischen Reize sollte eher gering sein, z. B. sollten Farben, Muster, Texturen, Düfte und Akustik auch für empfindliche Personen geeignet sein. Zusätzliche sensorische Elemente sollten individuell anpassbar sein, um für jeden Einzelnen das gewünschte Erlebnis zu ermöglichen.

Dies kann erreicht werden durch:

- dimmbare oder anpassbare Beleuchtung.
- bedienbare Jalousien (und Fenster, wenn möglich).
- Videobildschirme und Audiogeräte, die gesteuert werden können.
- ein- und ausschaltbare Luftzerstäuber mit natürlichen Düften.
- Sitzmöglichkeiten, die in eine bequeme Position gebracht werden können.

Verbindung zwischen Geist und Körper

Die Schaffung von Optionen zum Liegen oder Bewegen ermöglicht es Mitarbeitenden, Räume so zu nutzen, wie es ihren individuellen Vorlieben entspricht, z. B. auf den Boden zu gehen, um sich zu dehnen. Noch besser ist es, wenn die im Raum verwendeten Materialien den Tastsinn subtil stimulieren und physische Interaktionen auslösen.

Wenn möglich, sollte man Folgendes einbeziehen:

- weiche Texturen in Form von Teppichen, Kissen und Decken – entscheiden Sie sich nach Möglichkeit für natürliche Materialien und Muster.
- vollständig verstellbare Sitzmöbel oder Sessel mit Fußhockern oder Liegefunktion – diese bieten die Möglichkeit, natürliche Formen zu integrieren.
- Boden- / Yogamatten und Blöcke.



Erholung bedeutet nicht unbedingt völlige Stille.

Dr. James Levine, Professor für Medizin an der Mayo-Klinik, hat festgestellt, dass Inaktivität während des Arbeitstages dazu führen kann, dass unsere Gehirnaktivität in einen Schlafzustand fällt, was wiederum unsere kognitiven Fähigkeiten beeinträchtigt. Das Aufstehen vom Arbeitsplatz reicht bereits aus, um aus diesem Stillstand auszubrechen. Indem wir uns den ganzen Tag über immer wieder bewusst bewegen, können wir die negativen Auswirkungen von langem Sitzen auf die Gesundheit verringern.^{xxiv} Darüber hinaus kann Bewegung dazu beitragen, Ängste zu reduzieren, da unser Nervensystem aus dem Kampf- oder Fluchtmodus verlagert wird.^{xxv}

Erholsame Räume in verschiedenen Größenordnungen



Wie bereits erwähnt, können erholsame Räume verschiedenster Größen in die Büroumgebung integriert werden und sich an die vorhandene Einrichtung und Kultur anpassen.

Nachdem wir im letzten Abschnitt die Grundlagen behandelt haben, zeigen wir nachfolgend verschiedene Beispiele auf, wie erholsame Räume geplant und umgesetzt werden können.

Umfassende Maßnahmen



Erholsame Räume für mehrere Personen mit Möbeln, Oberflächen und individuell einstellbarer Technik, die dennoch Möglichkeiten für Privatsphäre innerhalb des gemeinsamen Raums bieten.



Individuelle Aufenthaltsräume mit abschließbaren Türen, Möbeln, Oberflächen und individuell einstellbarer Technik, die die sensorische Erholung unterstützen.



Abgetrennte oder geschlossene Raumsysteme, die akustische Privatsphäre und Rückzugsmöglichkeiten innerhalb oder am Rande eines Großraumbüros bieten.



Sitzmöglichkeiten mit hohen Lehnen, die abseits von stark frequentierten Bereichen stehen und den Blick weg vom Arbeitsplatz lenken.

Kleinere Maßnahmen

Wir haben drei exemplarische Räume für kleine, mittlere und große Flächen zusammengestellt, die zeigen, wie Funktionen und Elemente kombiniert werden können, um einen erholbaren Raum unabhängig der Größe zu gestalten.



Kleine Räume: Das Beispiel zeigt, wie kleine Erholungsräume durch gut positionierte, hochlehniige Sitzmöbel geschaffen werden können.



Mittelgroße Räume: Dieses Beispiel zeigt die räumliche und sensorische Gestaltung sowie Implementierung von Ruhezeiten für mittlere Raumgrößen.

Die Positionierung der Sitzmöbel nutzt natürliches Licht und den Ausblick nach draußen.

Weiche, taktile Einrichtungsgegenstände und Kissen in natürlichen Farben schaffen eine wohnliche Atmosphäre.

Beistelltische ermöglichen es dem Raumnutzer, persönliche Gegenstände abzulegen oder ein Glas Wasser abzustellen.

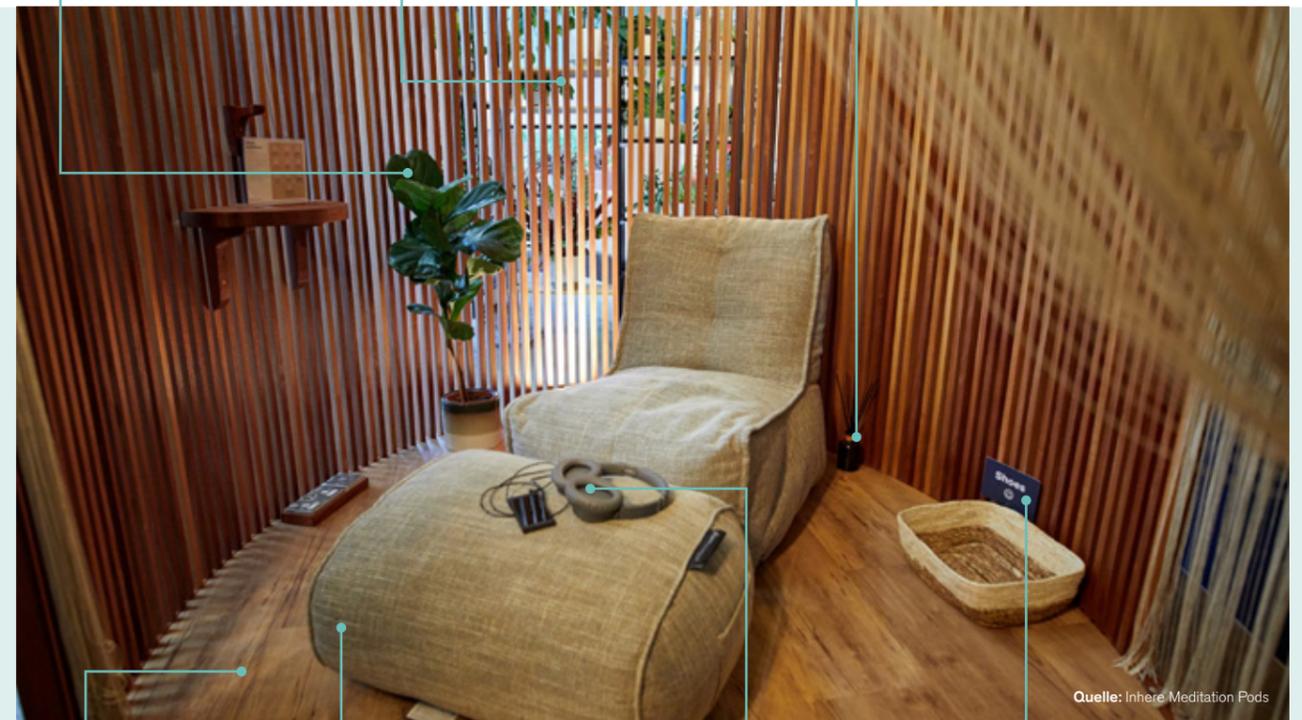
Pflanzen bieten sowohl eine direkte Verbindung zur Natur als auch visuelle Erholung.

Lamellenwände / Trennwände ermöglichen Außenstehenden zu sehen, ob der Raum belegt ist, ohne die Privatsphäre des Raumnutzers oder das Gefühl des Rückzugs zu beeinträchtigen.

Düfte können bei der Erholung helfen. Achten Sie darauf, natürliche Düfte zu verwenden und den Raum nicht zu überladen, da viele Menschen empfindlich auf Gerüche reagieren.



Quelle: Steelcase



Quelle: Inhere Meditation Pods

Weiche Trennwände schaffen eine vollständige oder teilweise Abschirmung zugunsten der Privatsphäre.

Die Positionierung der Möbel ist so gewählt, dass man Personen vor dem Raum nicht hin- und herlaufen sieht.

Möbel, die es den Mitarbeitenden ermöglichen, sich zu legen, fördern die physische Gesundheit sowie mentale und emotionale Aspekte.

Biophile Bodenbeläge stellen eine indirekte Verbindung zur Natur her.

Möbel, die einen strukturellen Unterschied zu Bürostühlen bieten, helfen dabei, den Fokus von der Arbeit auf die Erholung umzulagern.

Headsets mit Musik oder Meditationen können zur akustischen Erholung beitragen.

Die Aufforderung, die Schuhe auszuziehen, bringt ein Gefühl von „Zuhause“ ins Büro.



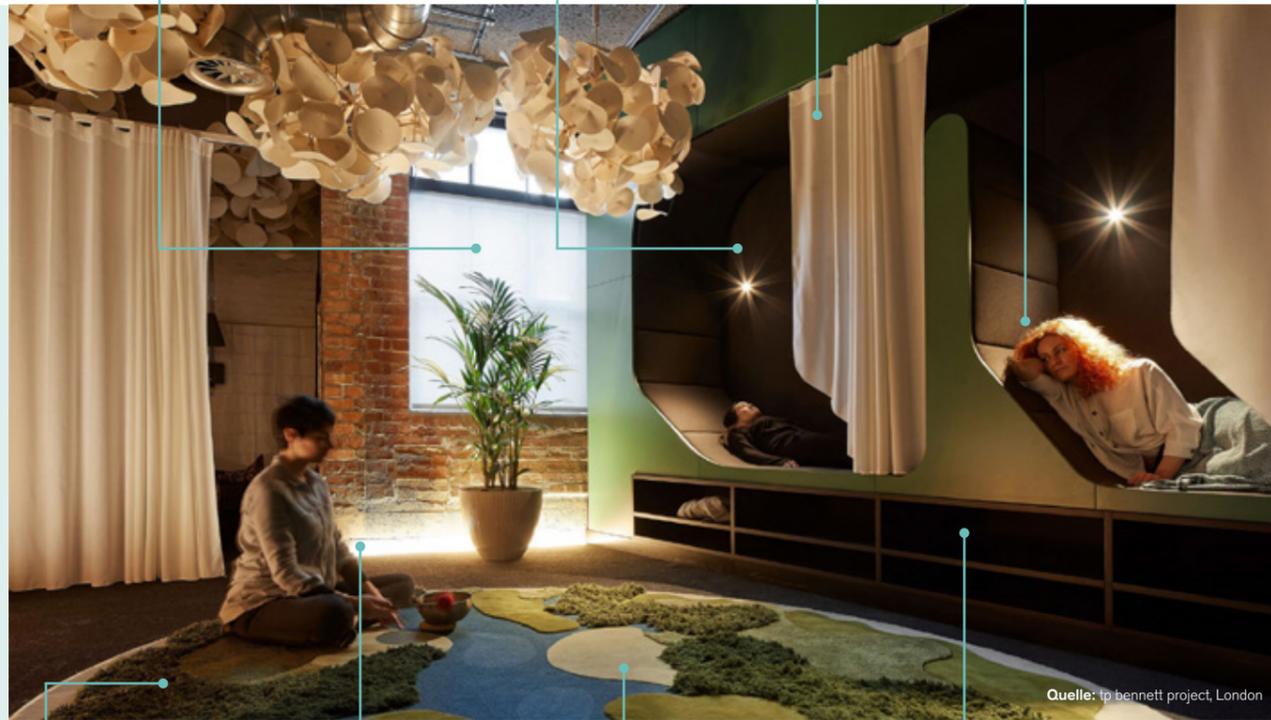
Große Räume: Dieses Beispiel zeigt verschiedene Raumstrategien zur Unterstützung von erholsamen Räumen mit mehreren Raumnutzern.

Natürliches Licht wird durch den Einsatz von Jalousien gestreut.

Eingelassene Bereiche bieten Rückzugsmöglichkeiten für Einzelpersonen.

Vorhänge geben den Raumnutzern Kontrolle und Privatsphäre.

Zurückgelehnte Sitzpositionen unterstützen das physische Wohlbefinden.



Quelle: tp bennett project, London

Bodenmatten ermutigen die Nutzer, sich zu bewegen, zu strecken oder zu sitzen, wie sie es gerne möchten.

Durch künstliches Licht, das nah am Boden platziert wird, wirkt der Raum optisch nicht erdrückend.

Eine Vielzahl an weichen Texturen und natürlichen Farben sorgt für dezente visuelle und taktile Reize.

Schränke bieten den Nutzern Platz für ihre Schuhe und markieren den Übergang vom Büro zum Erholungsbereich.



Schlussgedanken

Die Integration erholbarer Räume am Arbeitsplatz kann das emotionale, geistige und körperliche Wohlbefinden der Mitarbeitenden steigern. Zudem können das Zugehörigkeitsgefühl zum Unternehmen sowie die Wertschätzung der Mitarbeitenden gefördert werden.

Als Design Community können wir den Nutzen von erholbaren Räumen für die Angestellten hervorheben, die Vorteile für Kunden herausstellen und Lösungen anbieten, um besser zu verstehen, warum es sich lohnt, in solche Räume zu investieren.

Wichtige Betrachtungsweisen

Interface, Mitverfasser dieses Design Guides, ist Experte für die Entwicklung nachhaltiger Bodenbeläge, die die Bedürfnisse der Nutzer berücksichtigen. Das Interface Design Studio hat drei Bewertungskriterien identifiziert, die als Basis für die Schaffung von erholbaren Räumen dienen:

1. Die vorhandenen räumlichen Angebote zur Förderung des Wohlbefindens betrachten.
2. Räume identifizieren, in die sich Mitarbeitende aktuell zurückziehen können, wenn sie Zeit für sich benötigen.
3. Feststellen, ob sich Mitarbeitende an ihrem Arbeitsplatz wohl und unterstützt fühlen.

Dies hilft Ihnen dabei, die Bedürfnisse Ihrer Kunden zu identifizieren und Möglichkeiten zu diskutieren, die Ihnen zur Verfügung stehen – auch wenn Sie räumlich begrenzt sind. Denn erholbare Räume lassen sich für jede Größenordnung gestalten.



Quellenangaben

- i. <https://www.euractiv.com/section/digital/news/pandemic-sends-almost-half-eu-employees-into-remote-working/>
- ii. <https://www.kingston.ac.uk/news/article/2524/06-jul-2021-covid19-anxiety-syndrome-still-causing-one-in-five-to-struggle-with-return-to-normal-living/>
- iii. <https://www.hse.gov.uk/sTATistics/causdis/stress.pdf>
- iv. <https://www.riverbed.com/sites/default/files/file/2021-11/hybrid-work-global-survey-2021-report.pdf>
- v. <https://oktra.storage.googleapis.com/content/uploads/2022/02/15153446/Oktra-The-Guide-to-The-Hybrid-Workplace.pdf>
- vi. <https://www.limeade.com/wp-content/uploads/2021/05/2021-EmployeeCareReport-3.0.pdf>
- vii. <https://www.limeade.com/wp-content/uploads/2021/09/Employee-Experience-Global-Report-2021.pdf>
- viii. Davis, H. E., Assaf, G. S., McCorkell, L., Wei, H., Low, R. J., Re'em, Y., Redfield, S., P. Austin, J. P., Akrami, A. 2021, 'Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact', *EclinicalMedicine* (The Lancet), vol 38, Pg 1 <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101019>
- ix. <https://www.forbes.com/sites/shephyken/2021/02/28/the-impact-of-the-virtual-work-from-home-workforce/?sh=22bc669d2873>
- x. Rosen, B., Furst, S., & Blackburn, R. (2007). Overcoming barriers to knowledge sharing in virtual teams. *Organizational Dynamics*, 36(3), 259-273. doi:10.1016/j.orgdyn.2007.04.007
- xi. <https://www.windowcentral.com/microsofts-2022-work-trend-index-reveals-hybrid-work-stats-generational-metaverse-expectations>
- xii. https://ms-worklab.azureedge.net/files/reports/2022/pdf/2022_Work_Trend_Index_Annual_Report.pdf
- xiii. <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/press-releases/articles/poor-mental-health-costs-uk-employers-up-to-pound-56-billion-a-year.html>
- xiv. <https://www.tinypulse.com/blog/new-hires-suffering-in-silence-wfh-remote-onboarding>
- xv. <https://www.forbes.com/sites/johnbaldoni/2017/01/22/fostering-the-sense-of-belonging-promotes-success/#7cc151c10f26>
- xvi. Knox and Parry-Husbands. (2018). Pollinate Health Report #3 <https://puumarket.ee/wp-content/uploads/Workplaces-Wellness-and-Wood-Productivity.pdf>
- xvii. Kellert, S. & Calabrese, E. (2015). The Practice of Biophilic Design <https://www.biophilic-design.com/>
- xviii. Ulrich, R. S. (1986). Human responses to vegetation and landscapes. *Landscape and urban planning*, 13, 29-44.
- xix. Grinde, B., & Patil, G. G. (2009). Biophilia: Does visual contact with nature impact on health and wellbeing? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 6(9), Page 2334-2335
- xx. <https://www.terrapinbrightgreen.com/blog/2015/12/non-rhythmic-sensory-stimuli/>
- xxi. Knox and Parry-Husbands. (2018). Pollinate Health Report #3 <https://puumarket.ee/wp-content/uploads/Workplaces-Wellness-and-Wood-Productivity.pdf>
- xxii. Appleton, J. (1975). *The Experience of Landscape* Chichester and New York: John Wiley
- xxiii. Kellert, S., & Calabrese, E. (2015). The practice of biophilic design. Retrieved from [biophilic design. com](http://biophilicdesign.com).
- xxiv. Groppe, J., & Alexander, J. (2018). Becoming an organisation in MOTION: Investigating the organisational impact of strategic movement throughout the working day. Abgerufen von <https://documents.in/document/becoming-an-organization-in-motion.html>
- xxv. <https://positivepsychology.com/embodiment-philosophy-practices/#:~:text=Embodiment%20practices%20often%20use%20dance,to%20expand%20the%20healing%20process.>

Um Erkenntnisse von Branchenführern und Vordenkern zu gewinnen, hat **Interface** zusammen mit weiteren Autoren eine Reihe von Studien verfasst, die dazu dienen, den Wert von Designlösungen zu untersuchen, bei denen der Mensch im Mittelpunkt steht, ein Verständnis dafür zu gewinnen, wie sich in der Natur Inspiration für die Gestaltung von positiven Räumen finden lässt, und die Zukunft von nachhaltigen Gebäuden zu betrachten. Interface möchte seinen wegweisenden Ansatz diesbezüglich teilen und unterstützt Architekten, Planer und Entscheidungsträger dabei, den Weg hin zu innovativen Möglichkeiten zur Gestaltung von nachhaltigen Gebäuden, in denen das Wohlbefinden im Mittelpunkt steht, zu ebnet.

Autoren:

Oliver Heath

Gründer und Leiter von Oliver Heath Design

Victoria Jackson

Senior Researcher und Concept Developer bei Oliver Heath Design

Rosa Isaacs

Design Researcher und Autorin bei Oliver Heath Design

www.oliverheath.com

Tel.: +44 (0) 1273 326031

E-Mail: studio@oliverheathdesign.com

Twitter: @oliver_heath



Laden Sie sich unsere Design Guides herunter, um mehr über Design mit dem Menschen im Mittelpunkt zu erfahren.

KONTAKT

AE	+971 556881979
AT	+43 1 8102839
BA	+387 33 522 534
BE	+32 2 475 27 27
BG	+359 2 808 303
BY	+375 17 226 75 14
CH	+41 44 913 68 00
CZ	+42 0 233 087 111
DE	+49 2151 3718 0
DK	+45 33 79 70 55
EE	+372 6518 313
ES	+34 932 418 750
EG	+(202) 3760 7818
FR	+33 1 58 10 20 20
GR	+30 211 2120820
HR	+385 14 62 30 63
HU	+36 1 349 6545
IE	+353 1 679 8466
IL	+972 97403034
IT	+39 02 890 93678
KZ	+7 495 234 57 27
LT	+370 37 337332
LV	+371 672 18 744
NL	+31 33 277 5555
ME	+381 11 414 92 00
MK	+389 2 323 01 89
NO	+47 23 12 01 70
PL	+48 22 862 48 40
PT	+351 217 122 740
RO	+40 21 317 12 40/42/43/44
RS	+381 11 414 92 00
RU	+7 495 234 57 27
SA	+966 554622263
SE	+468 241 230
SK	+421 911 104 073
SI	+386 8 205 4007
TR	+90 212 365 5506
UA	+38(044)238 27 67
UK	+44 (0)800 3134465
ZA	+27 11 608 4270