HAWORTH

Home Office Playbook

Design Tipps für ein gesundes und effizientes Home Office



Inhaltsverzeichnis



Human Perfomance

3 Home Office — Die neue Normalität?
4 Die drei Aspekte von Leistung
5 Menschliche Leistungsfähigkeit im Home Office
6 Design Implikationen

Akustik

7 Akustische Ablenkung
8 Akustik verbessern durch mobile Lösungen
9 Akustische Lösungen für Zuhause

Räume vielseitig gestalten

10 Passen Sie den Raum an und verändern Sie dessen Funktion
11 Smarte Möbel für vielseitige Raumnutzung

Ergonomie

12 Ergonomieformel
13 Der ergonomische Arbeitsplatz
15 Das Home Office ist anders als das Büro
16 Haltung verändern und soviel Bewegung wie möglich

Neue Routinen schaffen

17 Grenzen Setzen und neue Gewohnheiten bilden
18 Neue Wege finden, verbunden zu bleiben

19 **5 ultimative Tipps für das Home Office**

Home Office Idea Starters

22 Home Office XXS
25 Home Office XS
27 Home Office S
29 Home Office M
31 Home Office L
33 Home Office XL
35 Home Office XXL

Home Office Solutions

39 Chairs
40 Desks & Tables
42 Lounge
43 Storage
44 Partitions & Privacy
45 Accessoires & Lighting

Zuhause Arbeiten – Die neue Normalität?

Für die meisten von uns ist die Arbeit von zu Hause aus zu einem neuen Standard geworden, der viele Vorteile und Herausforderungen mit sich gebracht hat. Die Minderheit von uns ist mit dem idealen Arbeitsumfeld zu Hause gesegnet und die täglichen Herausforderungen kommen in vielen Formen. Wie laute neue Kollegen, früher nur Mitbewohner, die unsere Konzentrationsfähigkeit testen, oder temporäre Aufbauten auf Küchentischen, die uns an Coworking-Cafés erinnern. Die Verbesserung der idealen Arbeitsumgebung ist nicht so schwer, wie Sie vielleicht denken. In diesem Playbook finden Sie einfache Tricks und Tipps, die Ihnen helfen, Ihr Home Office zu verbessern und Ihnen helfen, Ihr Zuhause zu Ihrem neuen Büro zu machen.



Bei Haworth sagen 84,9% der Mitarbeiter, dass sie produktiv im Home Office arbeiten können*

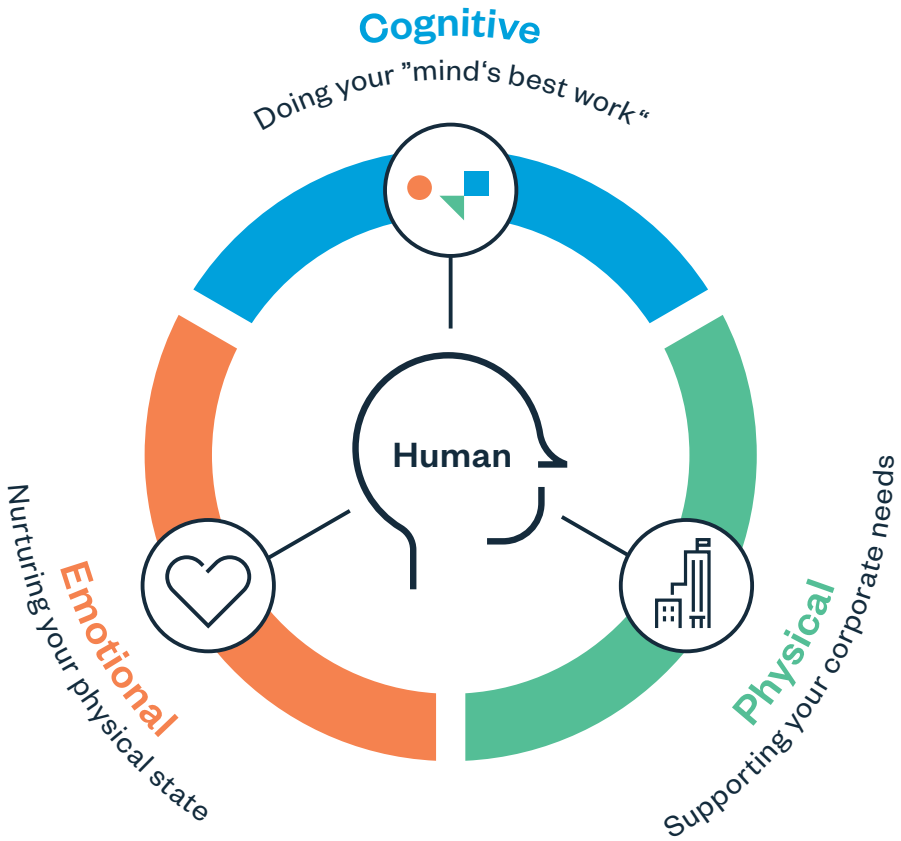
*globale Leesman Studie für Haworth, Juni 2020

Die Aspekte menschlicher Leistungsfähigkeit

Unser Framework „Affordances“ zielt darauf ab, den Menschen zu helfen, ihre Arbeit optimal zu leisten. In einer Arbeitsumgebung wie einem Büro.

Wir sagen, dass die Aspekte für menschliche Leistungsfähigkeit anzeigen, was für den Mitarbeiter notwendig ist, um optimal zu arbeiten. Dabei ist es egal, wer er ist, welche Aufgaben er hat oder wo die Aufgaben erledigt werden. Die Aspekte treffen auf jeden zu, , unabhängig von Jobfunktionen, Kulturen und regionalen Standorten.

Wie zeigen sich Affordances im Home Office?



Arbeitsleistung im Home Office



Kognitiv

Home Offices sind hyride Räume

Die Fähigkeit, sich zu fokussieren, wird durch Stressfaktoren beeinflusst,. Dazu gehören unzureichende Technologie, visuelle und audtive Ablenkungen, zusätzlicher Lärm etc. Die Organisation eines Arbeitsplatzes zu Hause ist nicht so einfach wie im Büro aufgrund des begrenzten Platzes, gemeinsam genutzter Gegenstände und weniger Möglichkeiten, visuelle und akustische Barrieren zu schaffen.

Physical

Home Offices sind ergonomische Herausforderungen

Küchentische, Barhocker, Bügelbretter in Schlafzimmern, die Liste der Home-Office-Erfindungen ist lang. Büros sind selten ausgestattet, um körperliche Bedürfnisse zu decken und die notwendige ergonomische Unterstützung zu bieten.

Emotional

Home Offices sind mehr „Home“ als „Office“

Durch die räumliche Trennung von den Kollegen wird der Wunsch nach Verbindung immer wichtiger. Gleichzeitig hängt das Wohlbefinden von der individuellen Fähigkeit ab, eine gesunde Work-Life-Balance zu halten.

Design Implikationen



Kognitiv

Smarte Ideen für akustische lösungen

Einfache „Design Hacks“ für einen neuen Umgang mit Wohnbereichen

Physisch

Einfache ergonische Regeln

Raumgestaltung, die Bewegung über den Tag verteilt ermöglicht

Emotional

Rituale und Regeln, die dabei helfen, eine neue Routine für die Arbeit von zuhause aus zu entwickeln

Akustische Ablenkungen finden statt

Akustische Ablenkungen können aus vielen verschiedenen Quellen kommen: Kinder, Zimmerkollegen, andere unbekannte Geräusche, die nicht kontrolliert werden können.

Das ideale Home Office sollte Lösungen anbieten, die vorübergehend oder langfristig helfen können, mit unerwünschtem Lärm umzugehen.

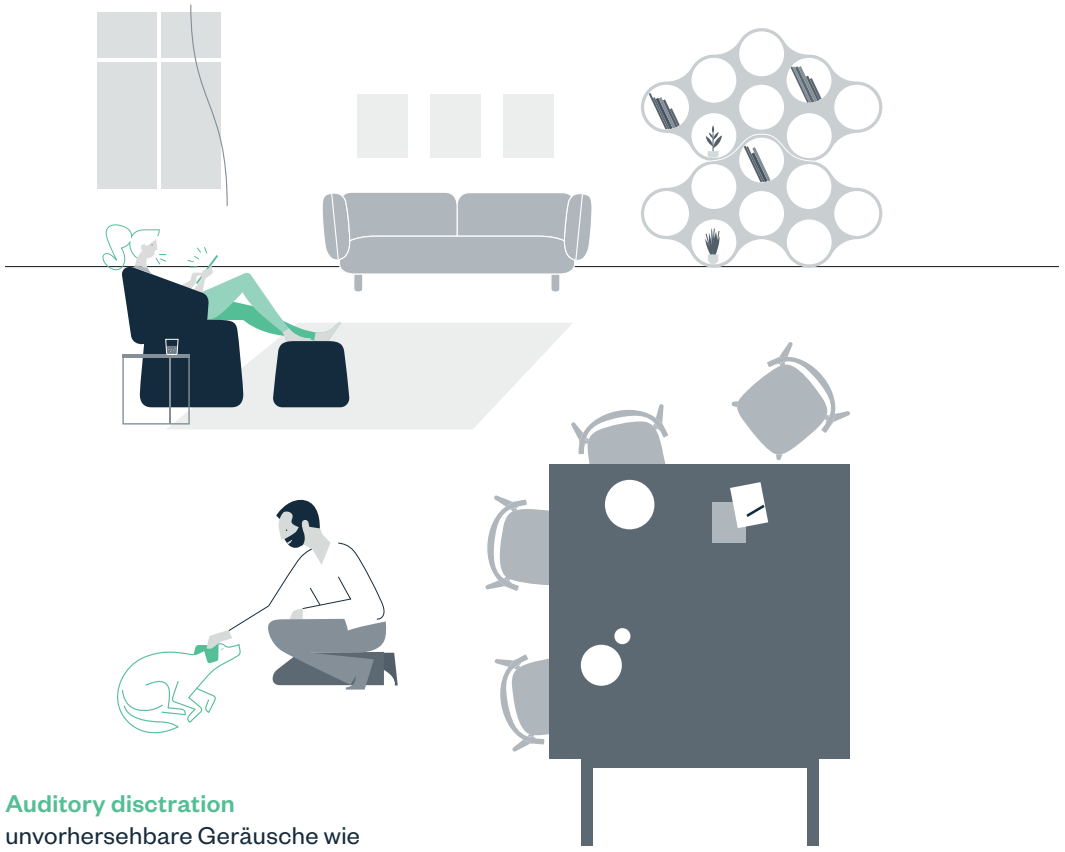
65%

teilen ihr Zuhause mit einem Partner, einem Familien-mitglied, einem Mitbewohner oder jemand anderem

33%

Haben Kinder oder ähnliches.

Auditory interfence
zuzuordnende Töne wie Gespräche und Reden



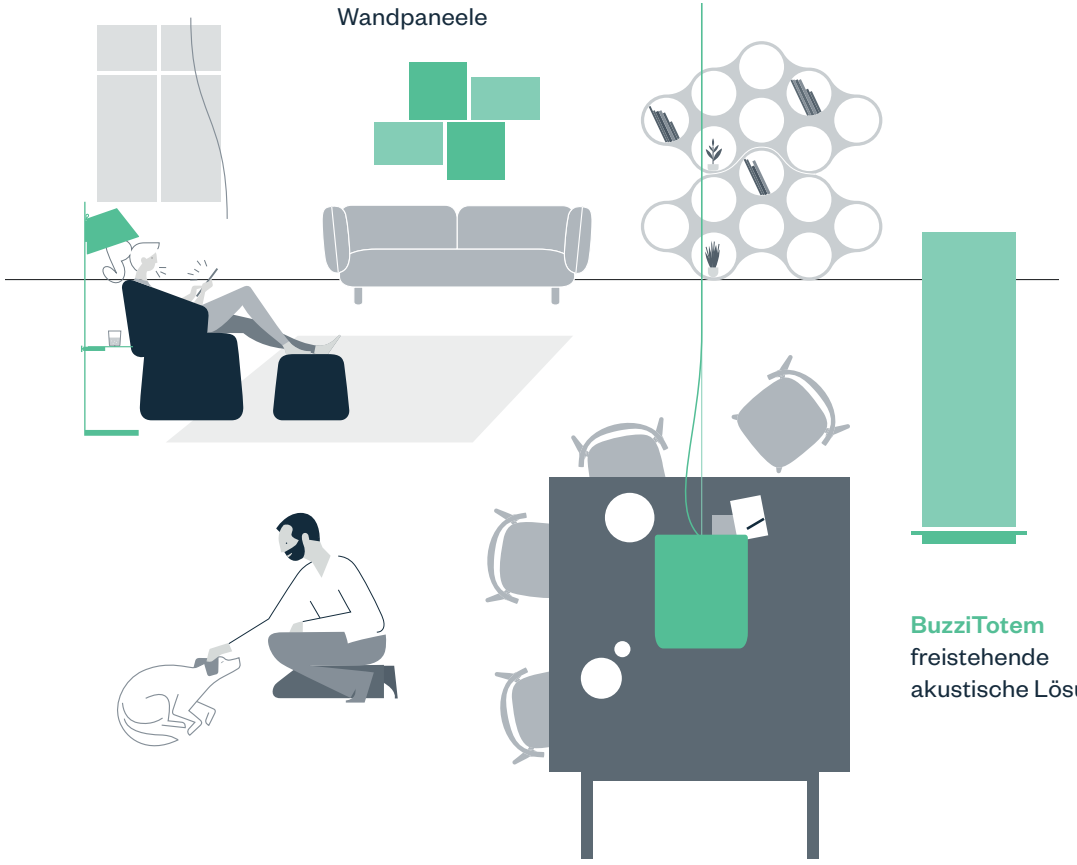
Auditory disctration
unvorhersehbare Geräusche wie spielende Kinder oder bellende Hunde.

Akustik durch mobile Lösungen verbessern

Die drei Aktivitäten, die am meisten im Home Office durchgeführt werden, sind individuelle Fokusarbeit (89,9%), geplante Meetings (87,1%) und Videokonferenzen (70,1%). Tragbare Lösungen wie bewegliche Akustikwände oder smarte Möbel können dazu beitragen, akustische Ablenkungen zu minimieren und die akustische Qualität des Arbeitsplatzes zu verbessern. Eine funktionelle Akustik sorgt für Stressabbau und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Für diejenigen, die die akustische Qualität in ihrem eigenen Büro verbessern möchten, können wandmontierte Akustikpaneele und akustische Beleuchtung die Qualität eines Raumes verbessern.



89,8% denken, dass konzentrierte Einzelarbeit am Schreibtisch eine wichtige Tätigkeit im Home Office ist.



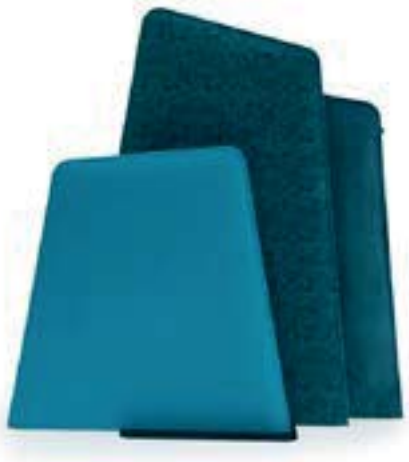
Akustische Lösungen für Zuhause

Raumteiler



BuzziScreen by BuzziSpace

freistehende Elemente



BuzziFrio by BuzziSpace

Wandpaneele und Leuchten



BuzziPleat by BuzziSpace

Passen Sie den Raum an und nutzen Sie ihn anders

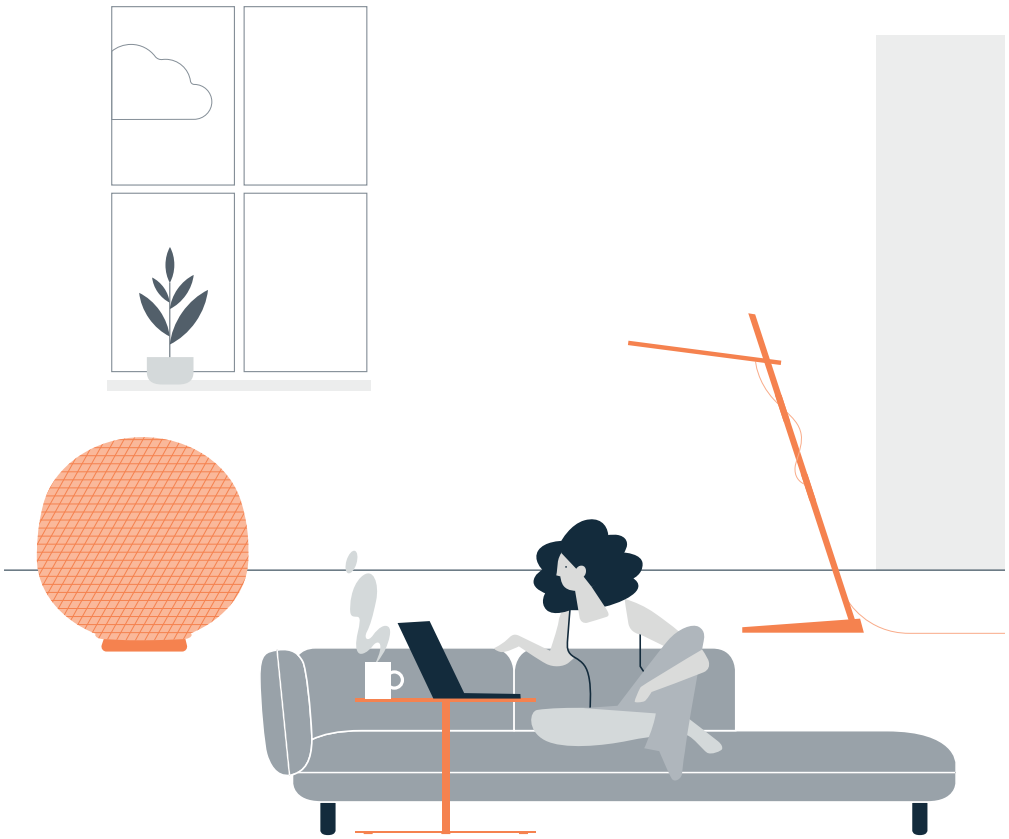
Nur 45 % aller Befragten haben Zugang zu einem eigenen Arbeitszimmer oder Büro. Für den Rest mischt sich das Home Office mit anderen Wohnbereichen. Um produktive Home-Office-Umgebungen zu schaffen, müssen andere Bereiche anpassbar sein, um gleichzeitig Wohn- und Arbeitsbedürfnisse zu befriedigen.

Erstellen Sie Arbeitsinseln in Ihrem Haus, die es ermöglichen, den Zweck eines Bereichs in einem Augenblick zu ändern.

- Fügen Sie einen Laptop-Tisch zu Ihrem Sofa hinzu
- Nutzen Sie akustische Elemente in einem offenen Bereich
- Fügen Sie zusätzliche Leuchten in einer Lounge-Ecke hinzu

Kleine Extras verändern den Zweck eines Raumes

Machen Sie Ihren Lounge-Bereich zu einem entspannten Arbeitsplatz, verwandeln Sie Ihren Esstisch in einen Lunch-Meeting-Bereich.



Zusätzliche akustische Unterstützung

Extra Laptop Tische am Sofa

Zusätzliches Licht in Lounge-Ecken

Smarte Möbel für vielseitige Raumnutzung

Smarte Loungemöbel



Harbor Work Lounge by Haworth

bewegliche Laptop-Tische



Pip by Haworth

Zusätzliche Lichtquellen



Clamp by Pablo

Anpassbare Möbel



Eddy by Haworth

Stauraum



HC1 by Haworth

Ergonomie

Mit über drei Jahrzehnten Wissen und Forschung verstehen wir „Sitzen“ und wie wir Menschen bei der Arbeit unterstützen können.



50% sitzend

25% stehend

25% in Bewegung

Um der Bewegungslosigkeit am Arbeitsplatz entgegenzuwirken, empfehlen Arbeitsmediziner die sogenannte „Ergonomieformel“.

Eine Person sollte maximal 50 % ihrer Arbeitszeit im Sitzen verbringen; die verbleibende Zeit stehend (25%) und bewegend (25%).

TIP

Versuchen Sie, Ihren Arbeitsbereich anders zu organisieren, damit er Sie motiviert, einige zusätzliche Schritte hinzuzufügen.



Zuhause ergonisch arbeiten

Ergonomie Tipps für das Home Office

Gutes Arbeitsplatzdesign fördert Wohlbefinden und Mitarbeiterengagement und führt letztlich zu einer höheren Leistungsfähigkeit.

94,2% denken, dass der Stuhl wichtig ist, auf dem sie arbeiten, aber nur **58,7%** sind mit Ihrem Stuhl zufrieden.

92,9% denken, dass der Tisch wichtig ist, aber nur **63%** sind mit ihrem Tisch zufrieden.



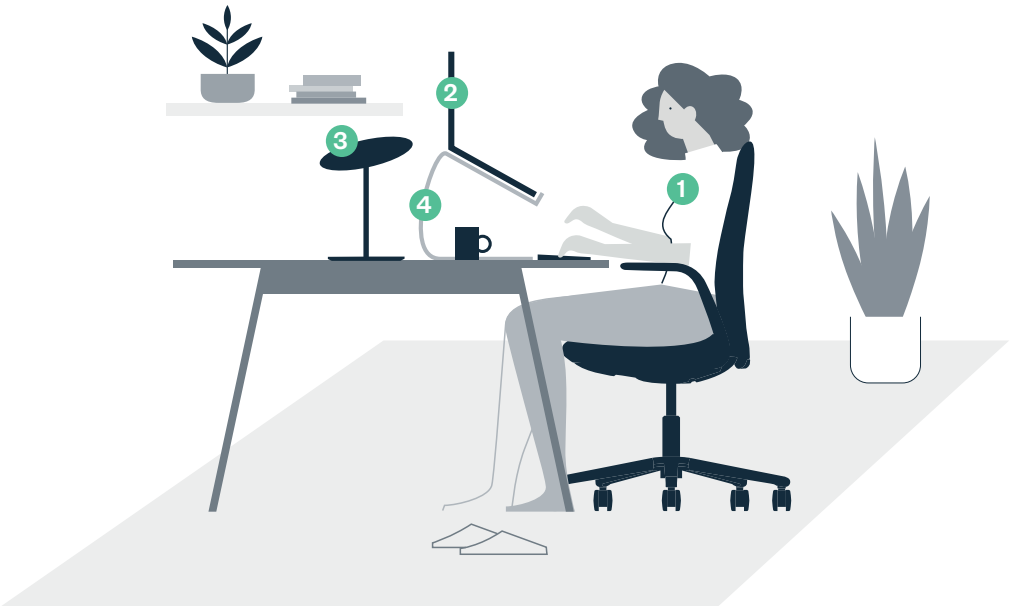
Sitzen

1. Nutzen Sie Stühle mit ergonomischen Einstellmöglichkeiten bereit.
2. Beim Sitzen sollte der Überkörper im 90 Grad Winkel zim Oberschenkel sein.
3. Die Armlehnen sollten den Nutzer nicht daran hindern„ näher an den Tisch zu rücken. Armlehnen sollten so stützen, dass Unterarme waagerecht liegen.
4. Platz unter dem Tisch sollte genügend Bewegungsfreiheit für Beine und Unterschenkel bereitstellen.
5. Bewegungsfreiheit, je mehr desto desto besser.
6. Füße sollten flach aufliegen ud genug Bewegungsspielraum haben.

Zuhause ergonomisch arbeiten

Ergonomie Tipps für das Home Office

Die Bereitstellung ergonomischer Arbeitsbereiche, die zu jedem Benutzer passen, kann Menschen helfen, sicher und effektiv zu arbeiten. Verwenden Sie diese Tipps, um komfortable Räume zu entwerfen, die es Menschen ermöglichen, sich gesünder zu fühlen und produktiver zu sein.



Schauen

1. Nutzer sollten geradeaus auf einen Monitor auf Augenhöhe blicken können
2. Monitor- und Monitorarme sollten gemäß der jeweiligen regionalen Bestimmungen montiert sein,
3. Arbetítsleuchten verbessern die Arbeitsplatzsituation
4. Andere Tools, die eine aufrichtige Haltung und Bewegungsfreiheit ermöglichen, können eingesetzt werden.

Der Arbeitsplatz zuhause ist anders

Wenn Sie von zu Hause aus arbeiten, stellen Sie sicher, dass Sie nicht alles zur Hand haben. Platzieren Sie den Drucker weit genug entfernt, damit Sie sich bewegen können, wenn Sie Ihre Ausdrucke holen. Oder verwenden Sie Regale, die Sie ab und zu aufstehen lassen.



Erreichen

1. Elemente, die seltener verwendet werden, sollten in der sekundären Arbeitszone platziert werden, während die häufiger verwendeten Elemente sich in der primären Arbeitszone befinden. Passen Sie den Zugang ggf. an, wenn Sie sich vom Sitzen ins Stehen bewegen.
2. Halten Sie Ellbogen und Arme in der Nähe des Körpers; Oberarme sollten direkt an der Seite des Benutzers liegen.
3. Halten Sie den Ellenbogenwinkel zwischen 70 und 120 Grad und halten Sie die Handgelenke gerade während der Arbeit.
4. Die Höhe der Arbeitsfläche oder Armlehnen sollte den Unterarm so unterstützen, dass es vermieden wird, zur Seite zu lehnen oder die Schultern zu heben.

Haltungswechsel und Bewegung

Ergonomie Tipps für das Home Office

Stehen ist nicht einfach, wenn es zuhause keinen höhenverstellbaren Tisch gibt. Dennoch kann man mehr Stehen auch im Home Office üben.





Nur 67,3% aller Befragten sagen, sie können im Home Office körperlich aktiv werden.

Stehen

1. Stellen Sie einen höhenverstellbaren Tisch oder mehrere Arbeitsebenen bereit, um Möglichkeiten zum Wechseln von Positionen und Haltungen zu bieten.
2. Beginnen Sie in Sitzungen zu stehen, die 15 Minuten oder weniger dauern und erhöhen Sie langsam die Standzeit.
3. Denken Sie an Bewegung/Schritte und Haltungsänderungen während des gesamten Arbeitstages.. Es ist wichtig, im Stehen unterschiedliche Haltungen einzunehmen.eder Schritt hilft, den Stoffwechsel anzukurbeln
4. Bewegungsfreiheit ist wichtig. Bewegen Sie sich, so oft wie möglich.

Grenzen setzen und neue Routinen entwickeln

Studien zufolge arbeiten Heimarbeiter tendenziell mehr Stunden als Menschen, die in ihren Büros arbeiten. Die Arbeit von zu Hause aus erfordert andere Routinen und eine neue Struktur. Es ist schwierig, eine gesunde Work-Life-Balance zu halten, wenn die Grenze zwischen Arbeit und Zuhause verschwimmt.

Zeit im Freien und ein Wechsel der Umgebung ab und zu führen zu einer Steigerung der Kreativität und mehr Leistungsfähigkeit.

• Stellen Sie bei der Planung Ihres Tages sicher, dass Sie genügend Zeit für Pausen einplanen.
• wenn möglich versuchen Sie, einige Ihrer Aufgaben im Freien zu erledigen oder Ihren Kaffee oder Ihre Mittagspause nach draußen zu verlegen.
• Genießen Sie Ihre Pausen, indem Sie sich Zeit nehmen, um Ihren Lieblings-Kaffee zu brauen, genießen Sie Ihren Tee in Ihrer Lieblingstasse oder bei einem virtuellen Kaffee-Date.

TIP

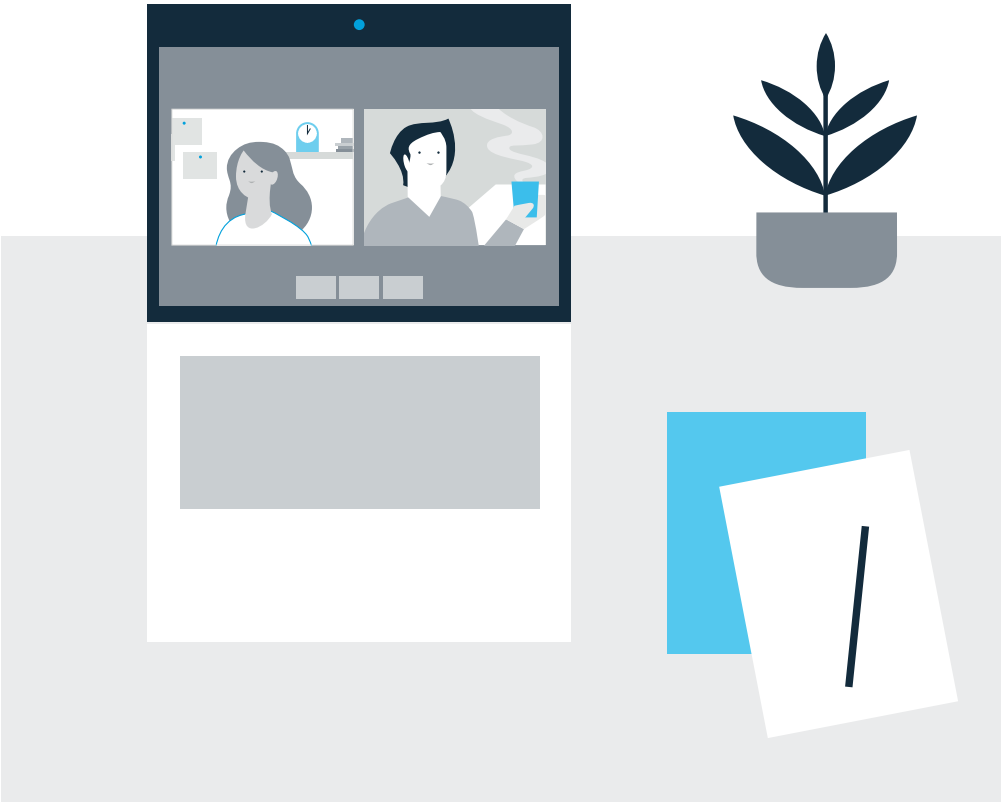
Stellen Sie sicher,, dass Sie Grenzen setzen und finden Sie immer Zeit für Spaziergänge im Freien und restaurative Aktivitäten.



Neue Verbindungen

In Kontakt zu bleiben und diese Verbindung zu halten ist schwer ohne die informelle Kaffeepause zwischen durch oder beiläufige Gespräche im Vorbeigehen. Gerade das Management eines Teams ist deutlich anspruchsvoller, wenn es aus der Ferne gemacht wird. Treffen Sie Ihre Kollegen öfter virtuell oder Fragen Sie zwischendurch mal nach.

Nur **59%** der Befragten fühlen sich im Home Office mit ihren Kollegen verbunden.



Wenn möglich, Kamera an.

Lassen SIe genug Zeit für Small Talk nach den Meetings

Nutzen Sie Extra-Finktionen in den Meetings, um die Stimmung zu heben.

5 ultimative Tipps für ein erfolgreiches Home Office

1

Sorgen Sie für die richtige Ausstattung

2

Gestalten Sie einen ergonomischen Arbeitsplatz

3

Nutzen Sie den gesamten Wohnbereich mit smarten Hilfsmitteln

4

Kreieren Sie neue Home Office Routinen

5

Work hard. Play hard. Und schaffen Sie Raum für Erholung.

„Unsere Forschung zeigt, dass je besser das Home Office eingerichtet ist, desto produktiver fühlt sich der Einzelne. Daher sollte es im Mittelpunkt jedes Arbeitgebers sein, dafür zu sorgen, dass seine Mitarbeiter die die optimale Arbeitsumgebung nicht nur im Büro, sondern auch zu Hause erhalten.“



Henning Figge
Vice President International
Haworth

Mein Zuhause ermöglicht es mir, produktiv zu arbeiten



Die physischen Einstellungen, die ich bei der Arbeit zuhause nutzen, sind für meine Arbeit angemessen



Wenn ich von zuhause aus arbeite, kann ich eine gesunde Work-Life-Balance einhalten.





Home Office

Idea Starters

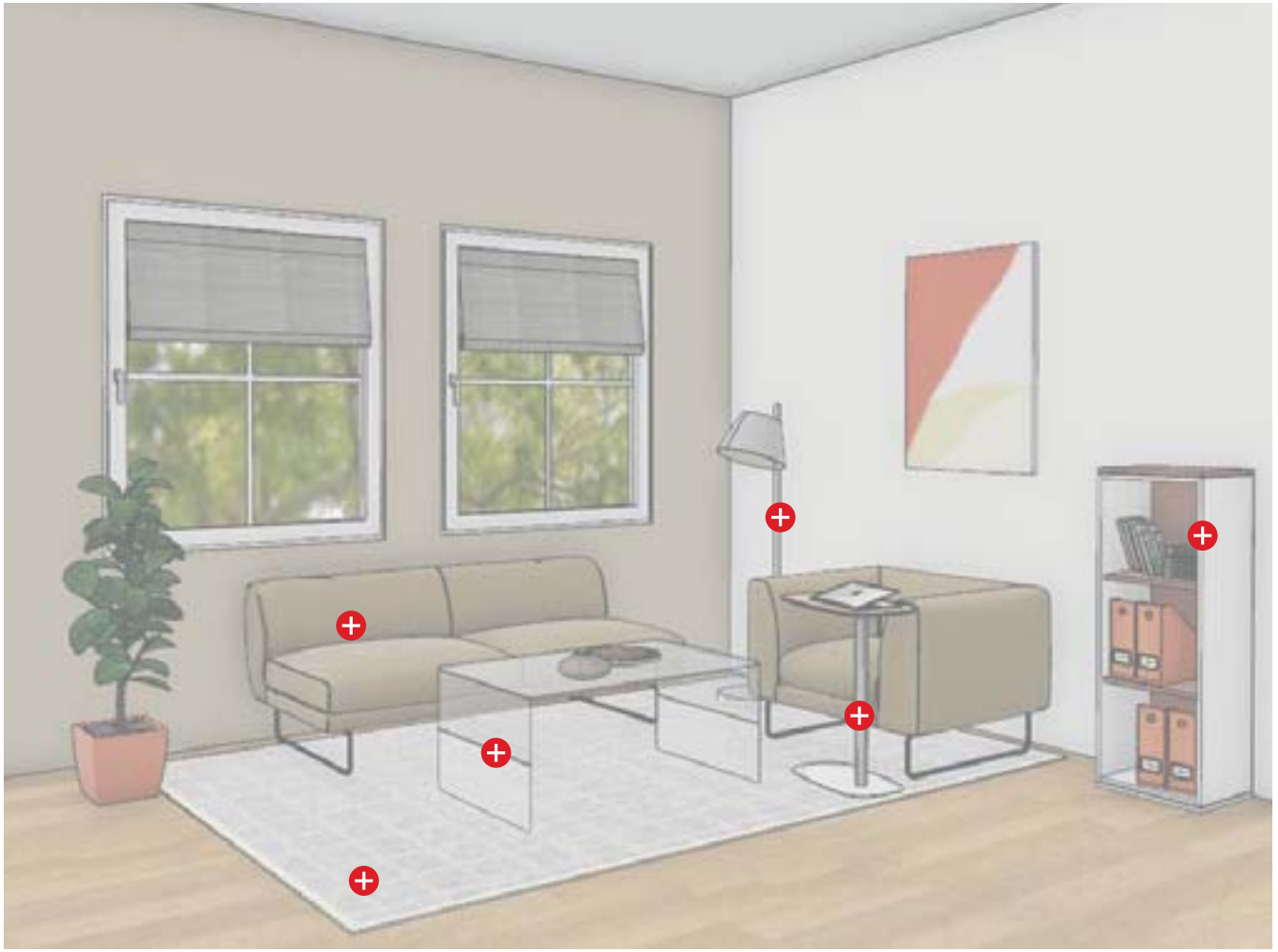
Home Office XXS

Benötigter Extra-Raum: Keiner

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XXS

Benötigter Raum keiner

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XXS

Benötigter Raum keiner

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



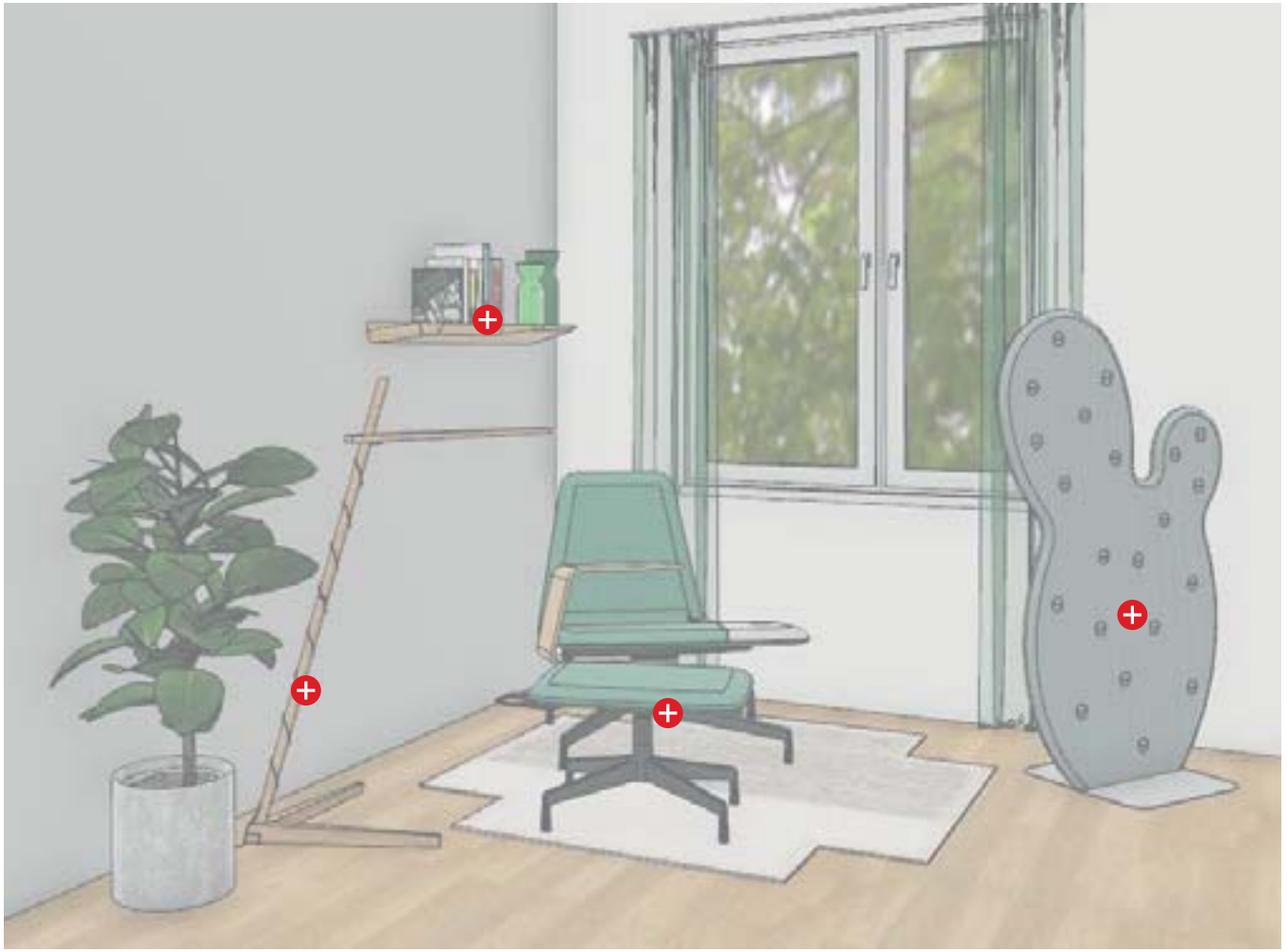
Home Office XS

Benötigter Raum ca. 0.9m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XS

Benötigter Raum ca. 1 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office S

Benötigter Raum ca. 1.2 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



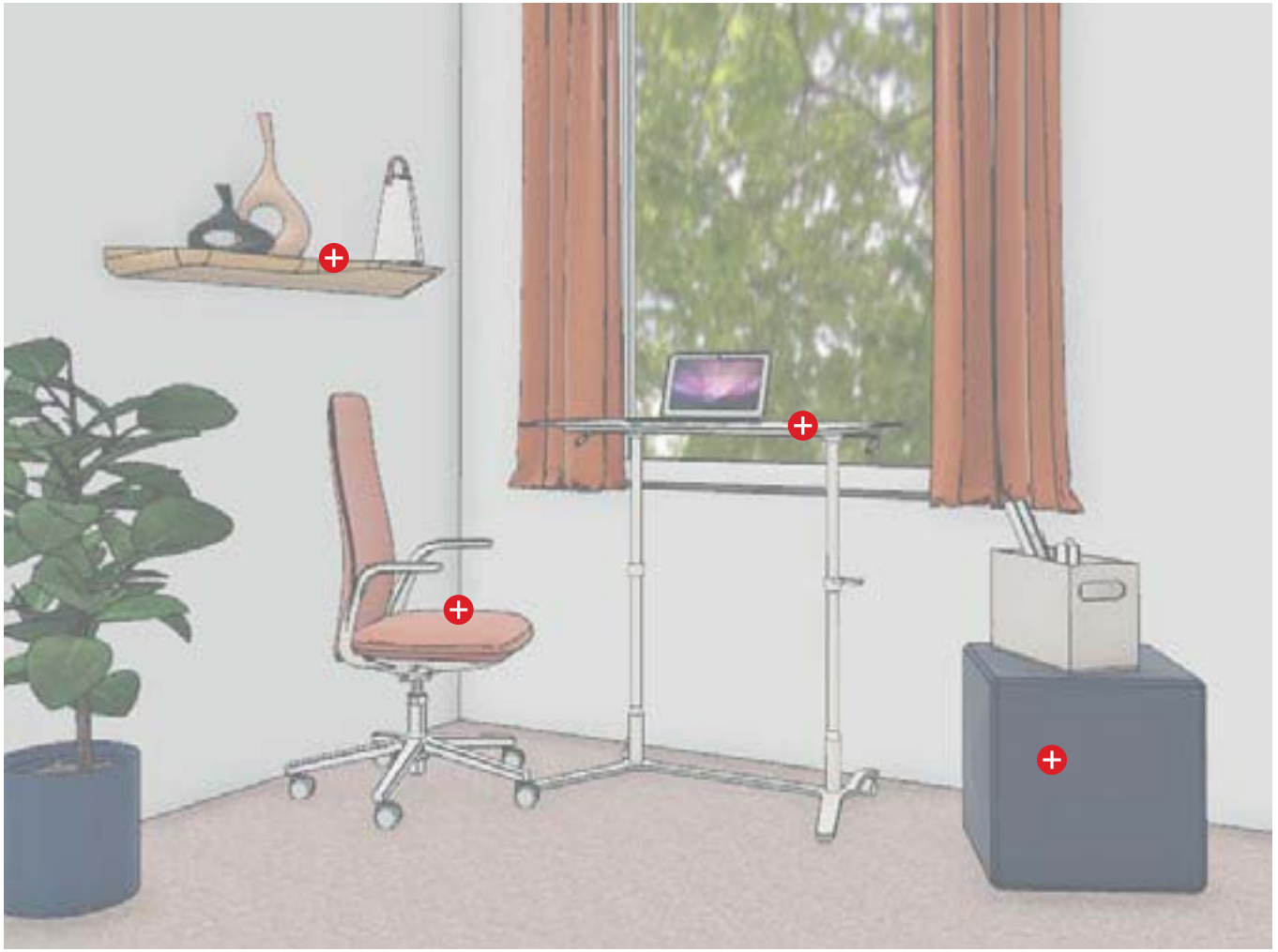
Home Office S

Benötigter Raum ca. 1.2 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



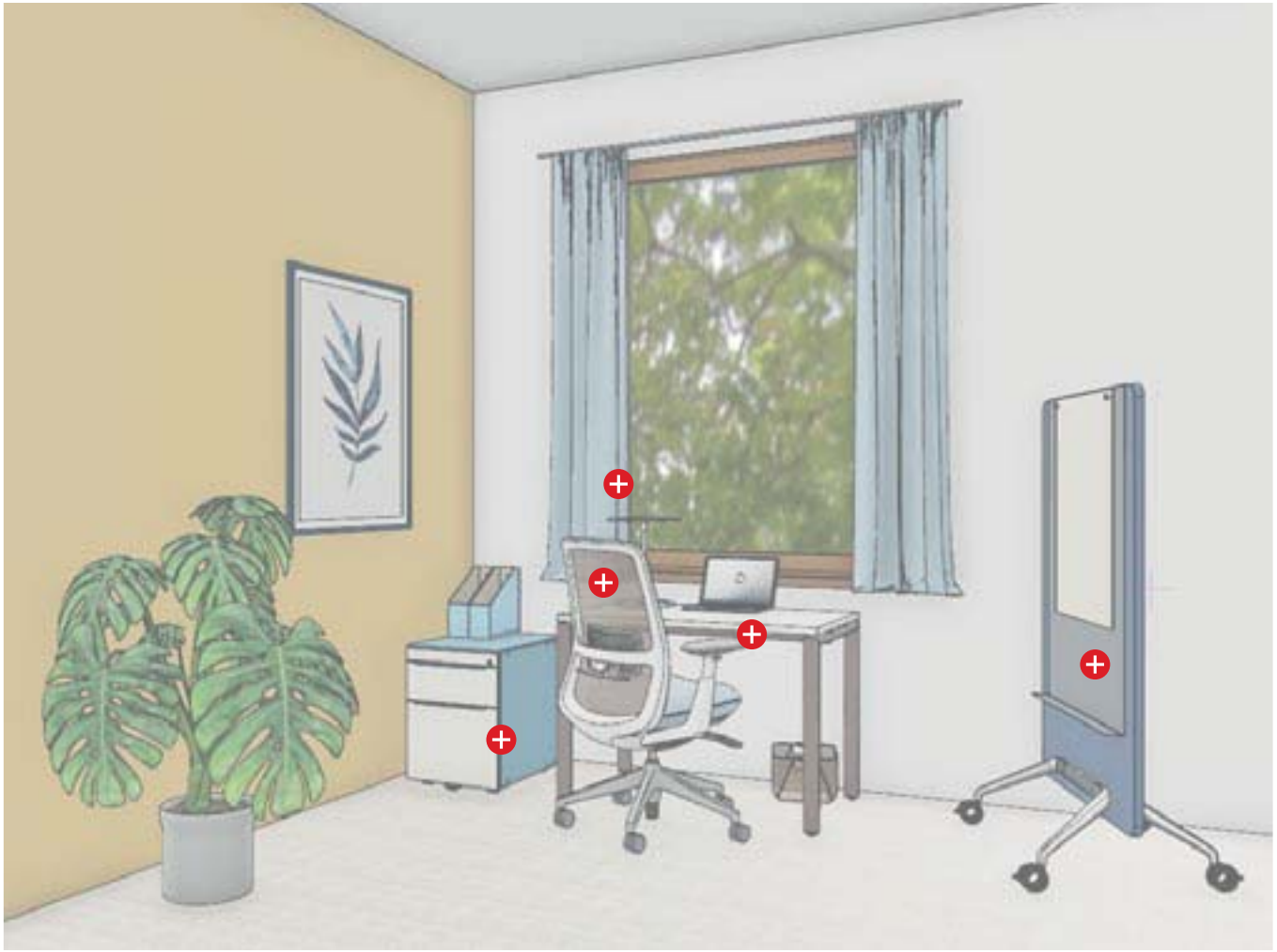
Home Office M

Benötigter Raum ca. 1.5 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office M

Benötigter Raum ca. 1.5 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office L

Benötigter Raum ca. 2.0m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



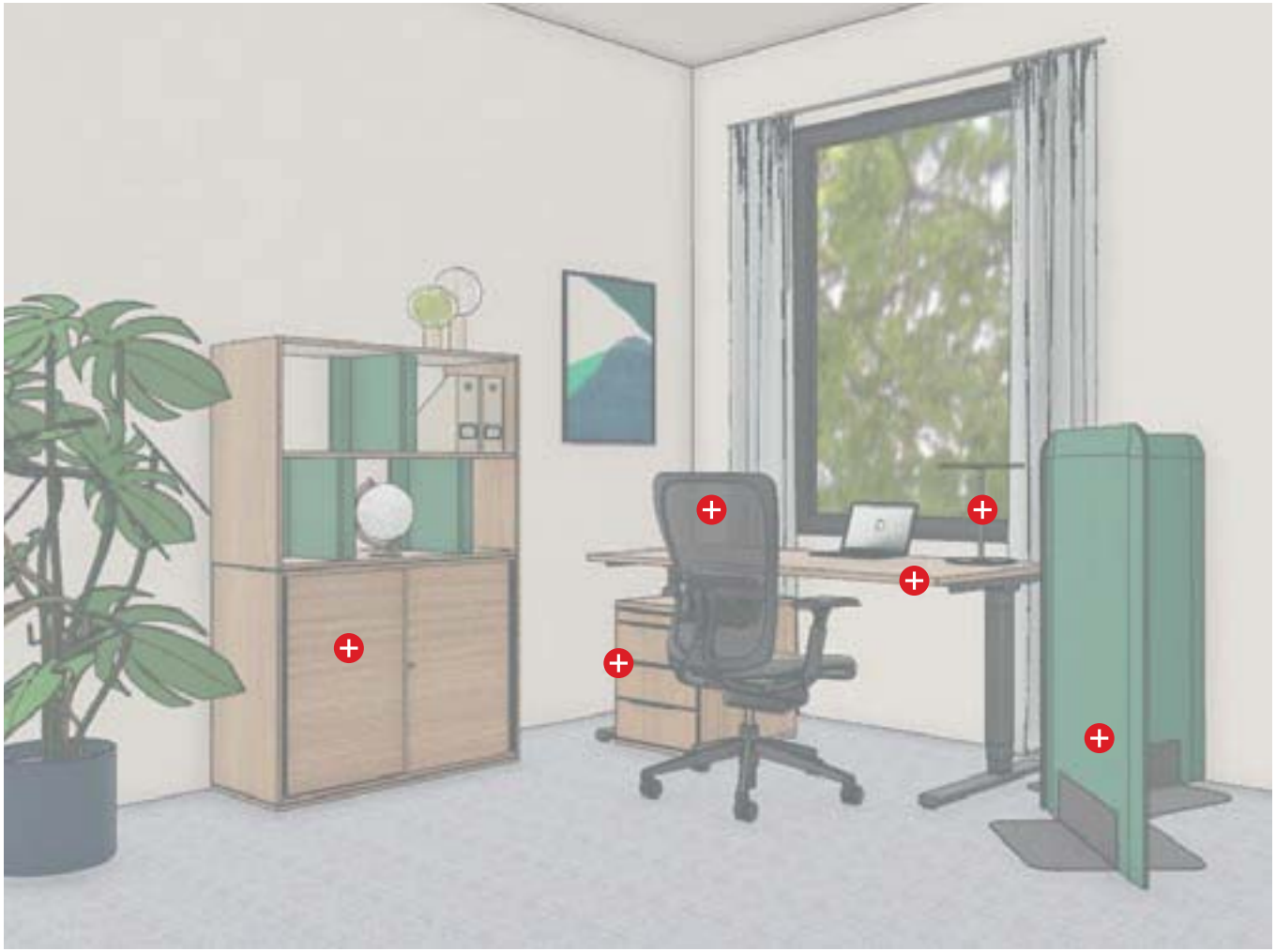
Home Office L

Benötigter Raum ca. 2.0m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XL

Benötigter Raum ca. 2.5 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



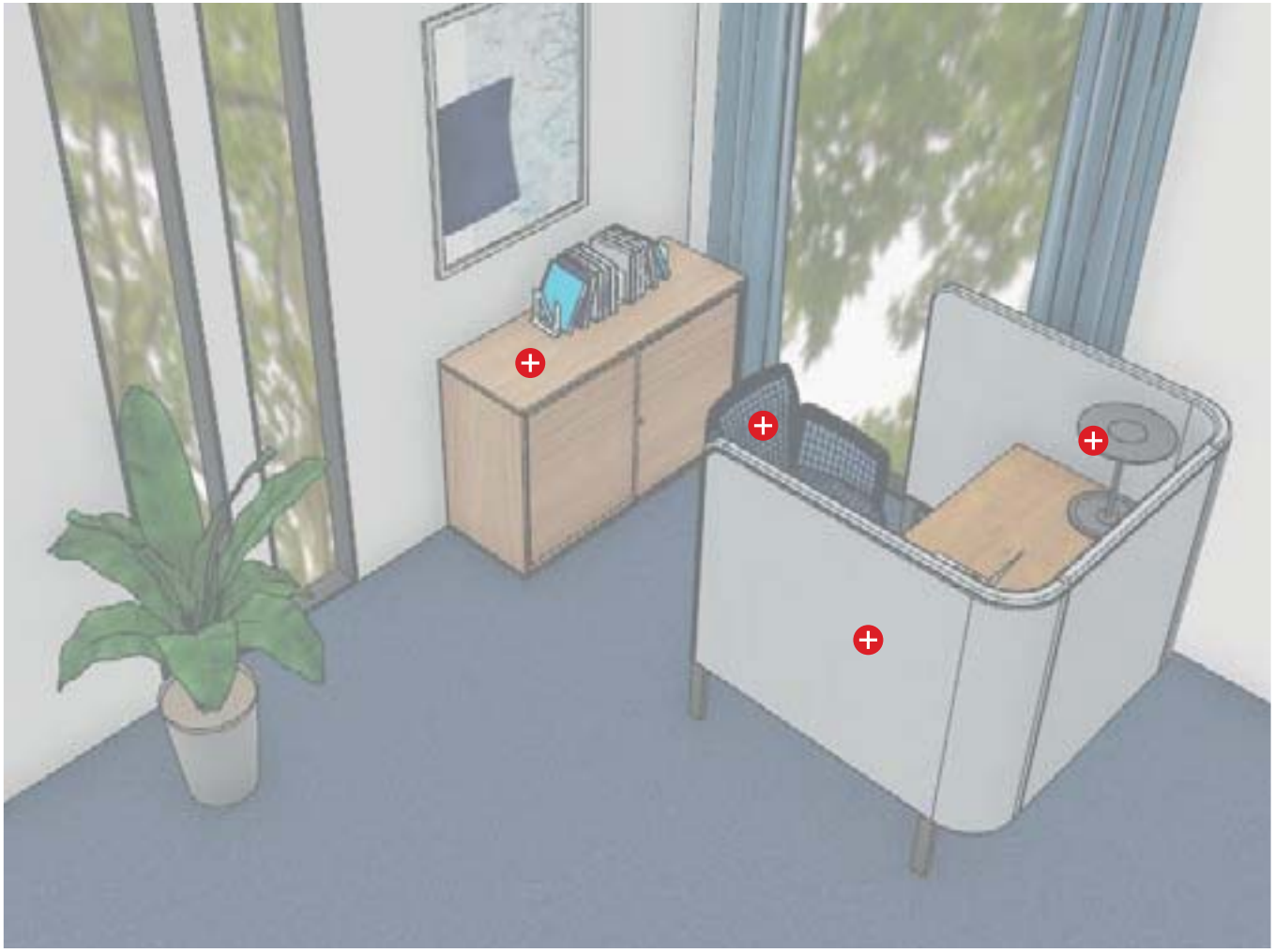
Home Office XL

Benötigter Raum ca. 2.5 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XXL

Benötigter Raum ca. 12 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



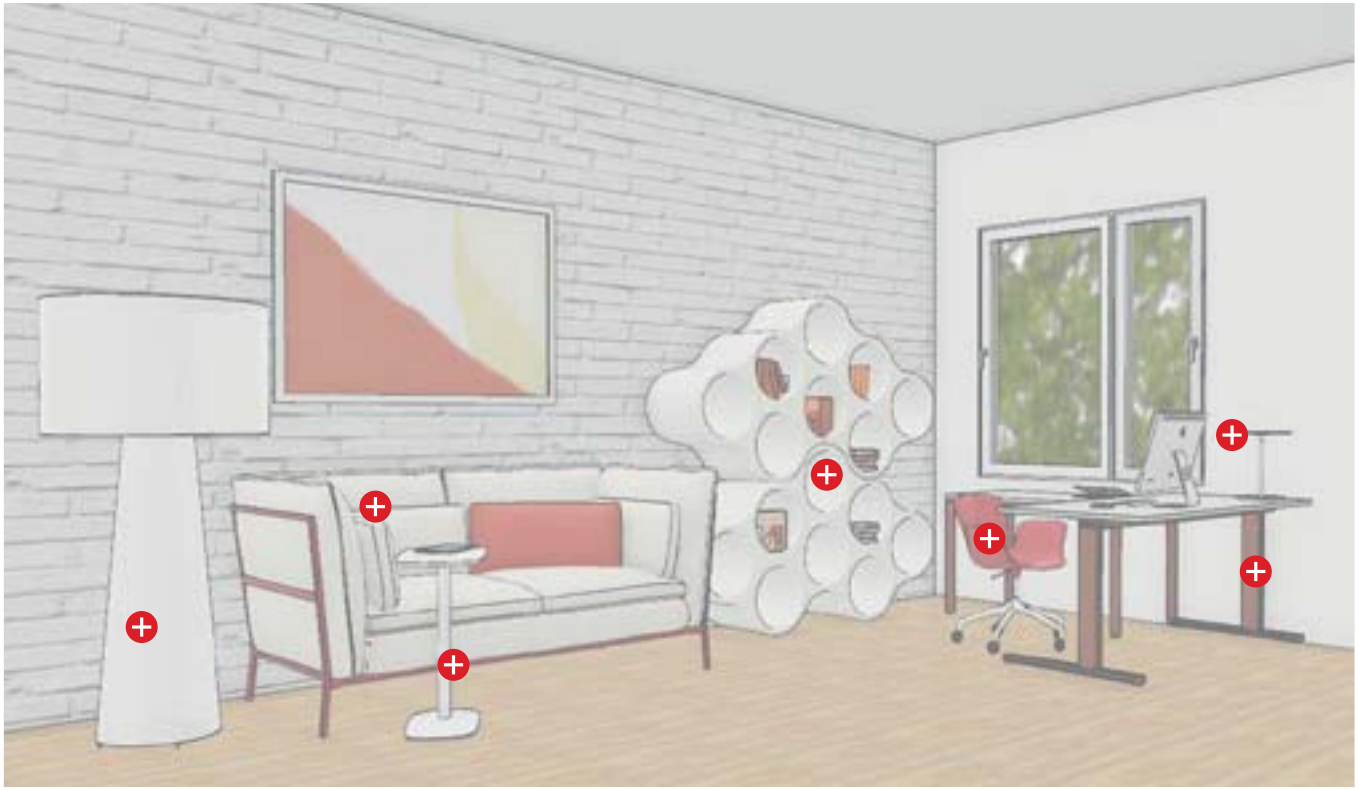
Home Office XXL

Benötigter Raum ca. 12 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik



Home Office XXL

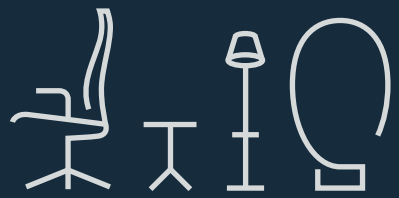
Benötigter Raum ca. 12 m²

Ergonomie

Beleuchtung

Akustik





Home Office

Lösungen

Stühle

Lotus by Cappellini



Soji by Haworth



Fern by Haworth



Nia by Haworth



Tate Color by Cappellini



Tate by Cappellini



Tische

Lyft by Haworth



Tibas by Haworth



Your Place by Haworth



A_Wood by Haworth



BuzziPicNic Meet by BuzziSpace



BuzziPicNic by BuzziSpace



Tische

Eddy by Haworth



Pip table by Haworth



Gong by Cappellini



Bong by Cappellini



Lounge

Harbor Work Lounge by Haworth



Low Pad by Cappellini



Crona Lounge by Brunner



BuzziMe by BuzziSpace



Poppy by Haworth



Elan by Cappellini







Stauraum

Metal Pedestal by Haworth



HC1 by Haworth



Be_Hold by Haworth



BuzziPlank by BuzziSpace



Trennwände & Akustik

BuzziFalls by BuzziSpace



BuzziFree by BuzziSpace



BuzziScreen by BuzziSpace



BuzziFrio by BuzziSpace



BuzziPlant by BuzziSpace



BuzziCactus by BuzziSpace



BuzziFrontDesk by BuzziSpace

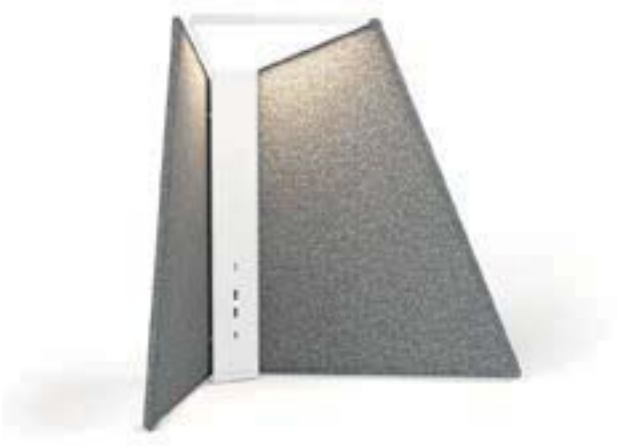


Openest2 by Haworth



Accessoires & Beleuchtung

Corner Office by Pablo



Bola Disc by Pablo



UMA by Pablo



Accessoires & Beleuchtung

Circa by Pablo





Clamp by Pablo





Lana by Pablo





Contour by Pablo





Accessoires & Beleuchtung

Team by Brunner



BuzziPleat by BuzziSpace



HAWORTH

shopping.haworth.com

HAWORTH® is a registered trademark of Haworth, Inc.
© Haworth, Inc. All rights reserved.
haworth.com