



EDITORIAL

# Kommunikation im Kommen

Dr. Robert Nehring

Kommunikationsförderung bleibt einer der großen Trends in der Büroarbeitswelt. Vor allem die zunehmende Digitalisierung der Kommunikationskanäle und der Informationsablage, aber auch der verstärkte Fokus auf kommunikationsfördernde Büroeinrichtungen führen zu immer mehr Kommunikationsfluss. Deshalb beschäftigen sich einige Beiträge in dieser Ausgabe mit dem Thema Kommunikation – vom bescheidenen Auftreten der Frauen in der Arbeitswelt über ein innovatives, den Austausch förderndes Kaffeehauskonzept für Büroräume bis hin zum bevorstehenden Abschied vom Telekommunikationsstandard ISDN (Seiten 20, 24/25, 42).

Die gesteigerte Kommunikation bringt viele Vor-, aber auch einige Nachteile mit sich. Oft wird sie schlechter, weil unbedachter. Korrespondenzen werden zum Beispiel unverbindlicher und fehlerhafter. Dabei bestimmt die Qualität der Kommunikation die Qualität unseres Lebens und damit auch des Arbeitslebens, so der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun. Ihm zufolge ist es schon schwierig genug, einander überhaupt zu verstehen. Denn mit jedem Satz würden wir vier grundverschiedene Botschaften aussenden (Sachinhalt, Beziehung, Selbstkundgabe, Appell), die der Angesprochene erst einmal in ihrer intendierten Rangfolge verstehen müsse.

Die Förderung von Kommunikation durch neue Technik, Möbel, Raumplanung usw. sollte daher immer einhergehen mit der Förderung ihrer Qualität. Ineffektive Kommunikation spiegelt sich oft in Aktionismus, „Meetingitis“, E-Mail- und Webpost-Flut wider. Sie kann die Zeit für die eigentliche Arbeit rauben und andere bei dieser – schon akustisch – stören. Hier und da könnte sicher auch eine Rückbesinnung auf Binsenweisheiten wie „Erst denken, dann reden!“, „Lösungen statt Probleme!“ oder „Machen, nicht quatschen!“ helfen.

Nutzen Sie eigentlich eine Fitness-App? Eine, die Ihre Schritte zählt, verbrauchte Kalorien ausrechnet usw.? Der Run auf diese Programme für Smartphone und -watch hält unvermindert an. Mit ihnen kann man sich an den eigenen Zielen messen oder sogar in Wettbewerben mit anderen treten. Insbesondere Office-Workern sind solche Apps zu empfehlen, da es während ihrer Arbeit nur sehr begrenzte Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung gibt.

Ausreichende Bewegung im Büro bleibt der Schlüssel zu anhaltender Gesundheit und Produktivität sowie dauerhaftem Wohlbefinden. Und wie wissenschaftliche Studien zeigen, reicht es bei Weitem

nicht, sich dafür nur außerhalb der Bürozeit in Schwung zu bringen. Auch während des Jobs darf nicht dauerhaft in Passivhaltungen verharret werden. Häufige Haltungswechsel sind gefragt.

Warum das so ist, erklärt der Bewegungsspezialist Dr. Dieter Breithecker auf den Seiten 10/11. Auf dem aktuellen Stand der Forschung plädiert er nachdrücklich für bedarfsorientierte Bewegungsmöglichkeiten im Büro. Raumgestaltung, Schreibtische, Arbeitsstühle sollen so gewählt werden, dass sie uns immer wieder zur Bewegung „verführen“.

Eine besonders wichtige Voraussetzung für bewegende Büros sind Sitz-Steh-Tische. Laut einer repräsentativen Forsa-Umfrage im Auftrag des Büromöbelverbandes bso hat sich ihre Anzahl in deutschen Büros in den vergangenen vier bis fünf Jahren mehr als verdoppelt. Aktuell könne jeder vierte Arbeitnehmer an einem Tisch arbeiten, dessen Arbeitsfläche sich von der Sitz- auf Stehhöhe bringen lässt. Seit vier Jahren gibt es übrigens auch die von unserem Magazin initiierte Aktion „Aufstand im Büro“, die sich für mehr Sitz-Steh-Tische einsetzt und umfassend zu diesem Thema informiert. Besuchen Sie doch einmal die Website [www.büro-aufstand.de](http://www.büro-aufstand.de).

Im Juli hat unsere Redaktion bereits zum neunten Mal ihren großen jährlichen Bürostuhl-Vergleichstest durchgeführt. Ins Rennen gingen entsprechend neun aktuelle, im Handel erhältliche Modelle. Wie sie sich geschlagen haben und wer den Test gewonnen hat, erfahren Sie ab Seite 26.

Vielen Dank für die rege Teilnahme an unserer Leserbefragung! Wir freuen uns über die tollen Noten und werden die Verbesserungsvorschläge beherzigen.

Auch in dieser Ausgabe gibt es eine besondere Möglichkeit zur Mitwirkung. Gemeinsam mit dem Dudenverlag küren wir zum vierten Mal den Duden-Champion. Testen Sie Ihr Allgemeinwissen auf Seite 19!

> [RN@OfficeABC.DE](mailto:RN@OfficeABC.DE)



**Gesund und fit –  
Besser sehen, mehr bewegen ...**

Seiten 8–13

**BÜROKULTUR**

- 03 Editorial
- 06 News
- 08 **Gesund und fit im Büro**  
Heutige und künftige Aufgaben der Prävention
- 09 **Gefahr erkannt, Gefahr gebannt**  
Ausstellung bietet Arbeitsgesundheit zum Anfassen
- 10 **Sitzen ist tödlich, was nun?**  
Wege aus der Sitzträgheitsfalle
- 12 **Entspannter Durchblick**  
Besser sehen mit der Bildschirmarbeitsplatzbrille
- 14 **Home-Office**  
Eher gut oder eher schlecht?
- 16 **From Russia with Love**  
Im Büro eines Möbelherstellers
- 18 **Das Fund-Büro**
- 19 **Testen Sie Ihr Wissen**  
Wir suchen den Duden-Champion
- 20 **So klappt's im Büro**  
Warum flüstern Sie, Frau Doktor?
- 34 **Prima Office**  
Die Redaktion empfiehlt
- 62 **Top-Adressen**  
für die Büroausstattung
- 66 **Die Geschichte des Tisches**  
Seine Entstehung

**Der große Test –  
Bürostühle im Vergleich**

Seiten 26–33



**BÜORÄUME**

- 22 News
- 24 **Café to work**  
Gemütliche Kaffeehausatmosphäre im Büro
- 26 **Bürostühle im Vergleich**  
Die Ergebnisse unseres diesjährigen Tests
- 36 **Kompakt und einfach montiert**  
Flexibles Arbeiten dank Hightower und Modulen
- 37 **Ganz ohne Strom**  
Maximaler Hub mit minimaler Kraft
- 38 **Nachhaltigkeitspionier**  
Trias aus Mitarbeiter, Umwelt und Produkt
- 39 **Arbeiten in der Natur**  
Mit der Bodenkollektion Urban Retreat One
- 40 **T(R)äume der Arbeit**  
Trendreport über moderne Bürowelten



Das Büro ist auch als Digital-  
ausgabe erhältlich.  
Einzel und im Abonnement.  
Unter [www.OnlineKiosk.de](http://www.OnlineKiosk.de).



**Unser Titel**

Mit seinem neuen Konzept WorkCafé verbindet Steelcase das Ambiente eines Cafés mit der Technik und dem Komfort eines Büros.

Seiten 24/25.

## Smarte IT – Neue Techniklösungen

Ab Seite 41



| 05

## Marktübersicht Aktivenvernichter – Aktuelle Schreibtischgeräte

Seiten 54–55



## BÜROTECHNIK

- 41 News
- 42 IP kommt, ISDN geht  
Beim Umstieg nicht bis 2018 warten
- 44 Aufrichten und aufstehen  
Tipps für gesunde Arbeitshaltungen
- 45 Richtig flexibel  
Komfortabel und produktiv mit dem Tablet arbeiten
- 46 Alles neu in Stuttgart  
Eine Marke, eine Halle, eine Messe
- 47 Kampf gegen die Papierflut  
Intelligentes Dokumenten-Management-System im Einsatz
- 48 Von Anfang bis Ende sicher  
Firmendaten durch Verschlüsselung schützen
- 49 Rundum geschützt  
Mit umfassenden Netzwerklösungen
- 50 Vielseitige Alleskönner  
Zwei schnelle und produktive Multifunktionsgeräte

## BÜROBEDARF

- 52 News
- 53 Aufatmen am Arbeitsplatz  
Ein Luftreiniger macht Büros zur Wohlfühlzone
- 54 Marktübersicht Aktivenvernichter  
Aktuelle Schreibtischgeräte im Überblick
- 56 Schreddern macht Spaß!  
Gute Aktivenvernichter können Freude machen
- 57 Platzsparend und leise  
Neuer Schredder für das Home-Office
- 58 Optimale Organisation  
Aufgeräumt ist einfach besser
- 59 50 Jahre MAPPEI  
Akten- und Büroorganisation mit Methode
- 60 Saubere Sache  
Für einen rundum hygienischen Arbeitsplatz
- 61 Farbe im Waschraum  
Die neue Signature Colour Range

## IMPRESSUM

Das Büro, Ausgabe 04/15, [www.OfficeABC.DE](http://www.OfficeABC.DE), [www.Das-Buero-Magazin.de](http://www.Das-Buero-Magazin.de) VERLAG: Verlag Frank Nehring GmbH, Zimmerstraße 56, 10117 Berlin, Tel. +49 30 479071-0, Fax +49 30 479071-20, [www.NehringVerlag.DE](http://www.NehringVerlag.DE)  
HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER: Frank Nehring, Tel. +49 30 479071-11, [FN@NehringVerlag.DE](mailto:FN@NehringVerlag.DE) (alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin) FACHBEIRAT: Dir. u. Prof. Dr. Lars Adolph (Leiter der Gruppe 2.3 Human Factors, Ergonomie bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA)), Bruno Zwingmann (Geschäftsführer der Bundesarbeitsgemeinschaft für Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit (Basi) e. V.), Prof. Dr. Dieter Lorenz (Technische Hochschule Mittelhessen, Lehrstuhl für Arbeitswissenschaft), Thomas Grothkopp (Geschäftsführer Handelsverband Bürowirtschaft und Schreibwaren (HBS) sowie im Bundesverband Wohnen und Büro e. V. (BWB)), Prof. Dr.-Ing. Wilhelm Bauer (Direktor am Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation IAO und stellvertretender Leiter des Instituts für Arbeitswirtschaft und Technologiemanagement IAT der Universität Stuttgart), Horst-Werner Maier-Hunke (Vorsitzender des Verbands der PBS-Markenindustrie und Geschäftsführer DURABLE Hunke & Jochheim GmbH & Co. KG)  
CHEFREDAKTEUR/VERLAGSLEITER: Dr. Robert Nehring, Tel. +49 30 479071-18, [RN@OfficeABC.DE](mailto:RN@OfficeABC.DE) REDAKTION: Dr. Sebastian Klöß, Tel. +49 30 479071-13, [SK@OfficeABC.DE](mailto:SK@OfficeABC.DE), Christoph Schneider, Tel. +49 30 479071-19, [CS@OfficeABC.DE](mailto:CS@OfficeABC.DE) ABO- UND ANZEIGENVERWALTUNG, VERTRIEB: Tobias Meier, Tel. +49 30 479071-28, [TM@NehringVerlag.DE](mailto:TM@NehringVerlag.DE) GESTALTUNG: Tino Nitschke/Grafikdesign Berlin, [www.einundalles.net](http://www.einundalles.net)  
TITELMOTIV: Steelcase ERSCHINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND ABONNEMENTPREIS: Das Büro erscheint sechsmal jährlich zzgl. Sonderausgaben. Der Einzelverkaufspreis (Print) beträgt 7,50 €. Der Abonnementpreis (Print) beträgt 39 € inklusive Versandkostenanteil. Darin enthalten ist der kostenlose Bezug von Sonderheften und anderen zusätzlichen Veröffentlichungen. GESAMTHERSTELLUNG: Möller Druck und Verlag GmbH, ISSN 1867-8181. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck oder Kopien nur mit vorheriger schriftlicher Genehmigung des Verlages. Namentlich gekennzeichnete Beiträge entsprechen nicht in jedem Fall der Meinung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Manuskripte bzw. Datenträger übernehmen wir keine Garantie. REDAKTIONSSCHLUSS: 04.08.2015



Das Büro ist Organ der Initiative Office-Excellence.



Das Büro ist Medienpartner von Deutsches Netzwerk Büro e. V.

Der Verlag Frank Nehring ist Medienpartner von Deutsches Netzwerk Büro e. V.



Das Büro ist Medienpartner des Verbandes Büro-, Sitz- und Objektmöbel e. V.



Das Büro ist Medienpartner des Bundesdeutschen Arbeitskreises für Umweltbewusstes Management e. V. (B.A.U.M. e. V.)



Das Büro ist Medienpartner der EU-OSHA-Kampagne 'Gesunde Arbeitsplätze – den Stress managen'.