

Unantastbare Tasten



Robert Nehring

Hätten Sie es gewusst? Die QWERTY- oder QWERTZ-Buchstabenanordnung auf unseren Computertastaturen ist denkbar unergonomisch – und diese Belegung war ursprünglich sogar extra so gewollt. Damit sich die Typen der ersten Schreibmaschinen beim Tippen nicht mehr so oft verhaken, legte Christopher Sholes 1868 wichtige Buchstabenfolgen auf der Tastatur weit auseinander. Seinen Namen erhielt dieses Konzept von den ersten Buchstaben in der obersten Reihe: QWERTY und im Deutschen dann QWERTZ. Das wirklich Erstaunliche ist, dass obwohl der Grund für die traditionelle Anordnung längst nicht mehr besteht, seit Langem existierende Belegungskonzepte, mit denen sich erheblich schneller schreiben lässt, keine Chance gegen QWERTY haben. Schuld ist die liebe Gewohnheit. Weil die Zehnfinger-Blindschreibmethode auf dem fingerfeindlichen QWERTY-System der Remington-Schreibmaschine entwickelt wurde, lernten Büroangestellte auf QWERTY schreiben. Dadurch wurden mehr QWERTY-Schreibmaschinen gekauft, was wiederum die Nachfrage nach Zehnfinger-Schreibkursen erhöhte. – Hier begann ein Teufelskreis, der den Umstieg auf ein besseres System bis heute verhindert.

Aber auch wenn die unergonomische Tastenbelegung unantastbar scheint, macht es Sinn, sich mit der Ergonomie von Computerperipherie wie Tastatur, Maus und Monitor auseinander zu setzen. Wir haben dies in dieser Ausgabe für Sie getan und können Ihnen Wissenswertes in Theorie und Praxis präsentieren (ab S. 31).

Außerdem widmen wir uns dem Thema Stress – der laut WHO größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse zeigt, dass acht von zehn Deutschen ihr Leben als stressig empfinden. Stressfaktor Nummer eins ist der Job: Jeder dritte Berufstätige arbeitet am Limit. Hetze und Termindruck sind die Hauptgründe. Viele leiden insbesondere darunter, via Laptop oder Blackberry rund um die Uhr erreichbar zu sein. Eine aktuelle Betriebsräte-Befragung belegt entsprechend, dass in vier von fünf deutschen Betrieben ständig unter hohen psychischen Belastungen gearbeitet wird – Tendenz steigend (S. 7). Da wundert es kaum, dass 45 % von 10.000 befragten Managern Burnout-Symptome zeigen (S. 8). Und da ist es auch nicht mehr ganz so erstaunlich, dass sich hierzulande bereits ca. 1 Million Office-Worker am Arbeitsplatz dopt (S. 12). Es handelt sich also um eine sehr ernst zu nehmende Problematik. In unserer Ausgabe erfahren Sie, wie Sie sich schützen können.

Gesondert aufmerksam machen möchte ich Sie auch auf unser Special Office & Object. Ab Seite 53 präsentieren wir Ihnen Top-Referenzen von Top-Anbietern aus den verschiedensten Office-Bereichen – Anwendungsbeispiele für eine bessere Büroarbeit. Lassen Sie sich inspirieren.

Robert Nehring

RN@OfficeABC.DE



Fotos: Carl Codler/© www.vitra.com.

In kürzester Zeit ganz nach oben geschafft hat es der Executive Sessel Skape von Vitra (Design: Antonio Citterio 2008). Damals noch gar nicht im Handel erhältlich, durften Anfang April 2009 beim NATO-Gipfel in Baden-Baden schon Staats- und Regierungschefs wie Barack Obama auf ihm Platz nehmen.



Special: Office & Objekt



Special: Office & Objekt

ARCHITEKTUR

- 54 Spielerisch arbeiten**
Objekt: Google Europazentrale
Anbieter: u. a. Regent, Vitra
- 56 A better place to work**
Objekt: eBay-Zentrale Deutschland
Anbieter: u. a. Haworth, Herman Miller, Vitra, Wilkhahn

MÖBEL

- 58 Schreibtische im Star-Wars-Stil**
Objekt: BILD-Redaktion
Anbieter: KINZO
- 60 Reibungslose Einrichtung**
Objekt: Süddeutscher Verlag
Anbieter: WINI Büromöbel



- 61 Umweltschonend und nachhaltig**
Objekt: Kompetenzzentrum der a+f GmbH
Anbieter: Bosse Design (Dauphin HumanDesign Group)
- 62 24 h am Tag – 7 Tage die Woche**
Objekt: Fraport AG
Anbieter: ROHDE & GRAHL

BODEN

- 63 Der rote Teppich ist ausgerollt**
Objekt: Santander Consumer Bank
Anbieter: InterfaceFLOR

LICHT

- 64 Energieeffiziente Beleuchtung**
Objekt: Otto Bock HealthCare
Anbieter: Regiolux
- 65 Ins rechte Licht gerückt**
Objekt: Forsvarets Ledelsesbygg
Hersteller: LUXO

AKUSTIK

- 66 Attraktives Arbeitsumfeld**
Objekt: SAP Neubaukomplex
Anbieter: Ecophon

CALL-CENTER

- 67 Nachhaltiges Redesign**
Objekt: AOL Service Operations (jetzt HanseNet)
Anbieter: HCD

TECHNIK

- 68 Moderne Telefonie ist ein Muss**
Objekt: Kanzlei Tempel & Partner
Anbieter: Cisco
- 69 Meetings auf Knopfdruck**
Objekt: Goldbeck GmbH
Anbieter: Polycom

POSTBEARBEITUNG

- 70 Neue Helfer beim Frankieren**
Objekt: DAK und Barmer
Anbieter: Pitney Bowes



IMPRESSUM

Das Büro
Ausgabe 03/09
www.OfficeABC.DE
www.Das-Buero-Magazin.de
VERLAG: Verlag Frank Nehring GmbH
Zimmerstraße 56, 10117 Berlin
Tel. +49 (0)30 479071-0, Fax +49 (0)30 479071-20
DasBuero@OfficeABC.DE
HERAUSGEBER/GESCHÄFTSFÜHRER:
Frank Nehring, Tel. +49 (0)30 479071-11
FN@OfficeABC.DE
(Alleiniger Inhaber und Gesellschafter, Wohnort Berlin)
FACHBEIRAT:
Prof. Dr. Dieter Lorenz (FH Gießen/Friedberg,
Lehrstuhl für Arbeitswissenschaften),
Dr. Armin Windel (Wissenschaftlicher Direktor/Leiter der
Gruppe „Ergonomie“ bei der Bundesanstalt für Arbeits-
schutz und Arbeitsmedizin (BAuA) Dortmund),
Helmer Nettlau (Referatsleiter Verwaltungs-
Berufsgenossenschaft (VBG)),

Willi Schneider (Vorsitzender Deutsches
Büromöbel Forum und Vorsitzender des
Initiativkreises INQA Büro), Monika Gunkel
(1. Vorsitzende des Bundesverbandes Sekretariat
und Büromanagement e. V. (bSb))
CHEFREDAKTEUR:
Robert Nehring, Tel. +49 (0)30 479071-18
RN@OfficeABC.DE
REDAKTION:
Anke Templiner, Tel. +49 (0)30 479071-26
AT@OfficeABC.DE
Erik Meiningner, Tel. +49 (0)30 479071-13
EM@OfficeABC.DE
ABO- UND LESERSERVICE:
Nico Röhner, Tel. +49 (0)30 479071-21
NR@OfficeABC.DE
ANZEIGENSERVICE:
Bärbel Skrzypczak, Tel. +49 (0)30 479071-27
BS@OfficeABC.DE
GESTALTUNG: www.grafikdesign-weber.de

TITELMOTIV: Microsoft Hardware
**ERSCHEINUNGSWEISE, EINZELVERKAUFS- UND
ABONNEMENTPREIS:**
Der Einzelverkaufspreis beträgt 5 €. Der Abonne-
mentpreis beträgt 27 € (Ausland 38 €) exklusive
Versandkostenanteil. Darin enthalten ist der kostenlose
Bezug von Sonderheften und anderen zusätzlichen
Veröffentlichungen.
GESAMTHERSTELLUNG:
Druckhaus Dresden 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: 12.06.2009

ioe Initiative
Office-Excellence
Das Büro ist Organ der Initiative Office-Excellence.

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

inoa-buero
Das Verlag Frank Nehring ist Medienpartner des Deutschen Netzwerks
Büro bzw. des Initiativkreises Neue Qualität der Büroarbeit, INQA Büro.

bSb
Das Verlag Frank Nehring ist Kooperationspartner des
Bundesverbandes Sekretariat und Büromanagement e. V.



BÜROKULTUR

- 7 **Beschäftigte im Dauerstress**
Psychische Belastungen haben zugenommen
- 8 **Frühwarnsignale beim Burnout**
Nur angestrengt oder schon ausgebrannt?
- 9 **„Wir gehen einen anderen Weg“**
Sali Med behandelt Burnout ganzheitlich und ambulant
- 10 **Stressbewältigung ist erlernbar**
Voraussetzungen für eine langfristige Work-Life-Balance
- ▶ 12 **Doping am Arbeitsplatz**
2 Millionen Arbeitnehmer helfen nach
- 13 **Tipps zum Thema Stress**
Ratgeber für den Umgang mit psychischen Belastungen
- 14 **Business Hotels**
Ein Zertifikat sorgt für Orientierung
- 15 **Nachhaltige Geschäftsreisen**
Erfolgreich, effizient, umweltverträglich
- 16 **Online buchen, Kosten sparen**
Tipps für effizientes Geschäftsreisemanagement
- 17 **Das DIN informiert**
Anschriftfeld und E-Mail
- 18 **Information Work 2009**
OFFICE 21®-Studie zeigt Produktivitätsreserven auf
- 20 **Bücher & Co.**
Das Fund-Büro

BÜRORÄUME

- 21 **Die großen Büromöbel-Designer**
Hadi Teherani im Porträt
- 24 **User-centered Design**
Interview mit dem Vorstandssprecher von Steelcase
- 25 **Geschützt vor Sonne und Blendung**
MULTIFILM® sorgt für entspanntes Arbeiten
- 26 **Zuliefernde Spezialisten**
Die kreativen Kräfte hinter den Büromöbelinnovationen
- 28 **Ein guter Platz zum Arbeiten**
Haider Bioswing bringt Dynamik ins Sitzen
- 29 **Der bewegte Monitor**
Neuer Monitortragarm von Novus bietet hohen Komfort

BÜROTECHNIK



- 31 **Nur 17 % kennen die BildscharbV**
Evaluation der Bildschirmrichtlinie deckt Handlungsfelder auf
- ▶ 32 **Office-Ergonomie kompakt**
Die richtigen Einstellungen für Ihren Bildschirmarbeitsplatz
- 34 **Mausarm muss nicht sein**
Das ERGONOMIC Institut zeigt Alternativen auf
- 35 **Gebunden oder frei?**
Antworten auf die Tastaturfrage
- ▶ 36 **Gesünder heißt produktiver**
Warum ergonomische Peripherie für Arbeitgeber interessant ist
- 37 **Fokus Monitormarkt**
16:9, Multidisplay und Energieeffizienz sind die Trends
- 38 **Von Monitoren und Mäusen**
Empfehlungen für eine ergonomische Computerperipherie
- ▶ 40 **Mehr als ein Hype**
Jedes zweite Unternehmen nutzt UC
- 41 **Effizienter kommunizieren**
Vorteile von UC-Lösungen sprechen für sich
- 42 **40 % Produktivitätsverlust**
Warum KMUs ihre Kommunikationsstruktur überprüfen sollten
- 43 **Weltweit, einfach und sicher**
5 Lösungen für die IP-basierte Kommunikation
- 44 **IFA 2009**
Innovationen für das moderne Büro

BÜROBEDARF

- 47 **Das kleine Schwarze passt immer**
Notizbuch CONCEPTUM®: Clever.Consequent.Charmant.
- 47 **tesa® Sideway-Korrekturroller**
Ergonomisches Design für Rechts- und Linkshänder
- ▶ 48 **Papier perfekt in Form gebracht**
Schneidemaschinen mit Präzision von Dahle
- ▶ 50 **Bürobedarf im Web kaufen**
6 Online-Shops im Kurzporträt
- 52 **Gute Online-Shops erkennen**
Faktoren für einen erfolgreichen Einkauf im Internet



RUBRIKEN

- 3 **Editorial**
- 6 **News**
Bürokultur
- 22 **News**
Büroräume
- 30 **News**
Bürotechnik
- 46 **News**
Bürobedarf
- 71 **Top-Adressen**
für die Büroausstattung
- 74 **Wer hat's erfunden?**
Maus & Mac

Der ergonomische Büroarbeitsplatz
Im besonderen Fokus dieser Ausgabe steht der ergonomische Bildschirmarbeitsplatz im Büro. Sie erfahren Wissenswertes über wichtige Normen und praktische Lösungen.

Unser Titel: Laut einer Studie von Microsoft Hardware wird ergonomische Computerperipherie auch für Arbeitgeber immer wichtiger. Siehe S. 36.

Beilagenhinweis: Teilen der Auflage liegt das Supplement Office Brands: Luxus & Lifestyle 2009 bei.