



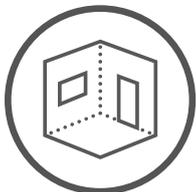
# RAUMPSYCHOLOGIE BEI DER ARBEIT

WIRKUNG VON RÄUMEN AUF LEISTUNG, KONZENTRATION, KREATIVITÄT & CO.



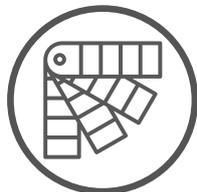
Das Autorenteam Yue Pan und Dr. Stefan Rief. des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswirtschaft & Organisations-systematische (IAO) fassen in dieser Metastudie zur Wirkung raumpsycho-logischer Aspekte auf Menschen in Büros wissenschaftliche Studien zusammen und stellen sie gegenüber. Die Daten fokussieren sich überwiegend auf empirische Untersuchungen sowie Raumeffekte in Bezug auf Leistung, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Wohlbefinden und Regeneration bzw. Stressreduktion.

In diesem Paper präsentieren wir einen spannenden Auszug, der vielleicht für Ihre Arbeit im Büro oder Homeoffice wertvolle Erkenntnisse bereithält; je nach Jobprofil und Gusto.



## RAUM & DICHTEN

#1  
Kreativität vs. Präzision;  
Kommunikations-  
förderer & Hemmer



## LICHT & FARBEN

#2  
Freiheitsgefühl vs.  
kreativer Tatendrang,  
Temperaturwahrnehmung  
je nach Farbwahl



## AKUSTIK

#3  
Stressor Nr. 1;  
Raumphysik und  
Soundmasking für  
schnelle Effekte



## LUFT & DUFT

#4  
Raumklima & Duftstoffe  
als Leistungs- und  
Wellnessbooster



## MATERIALIEN

#5  
Pflanzen und naturnahe  
Elemente als atmos-  
phärische Energizer

**Quelle:** Pan, Y. & Rief, S. (2019) Raumpsycho-logie für eine neue Arbeitswelt = Environmental Psychology for a New World of Work. Stuttgart: Wilhelm Bauer, Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft & Organisation. [online] verfügbar am 07.04.2021 unter <https://shop.iao.fraunhofer.de/publikationen/raumpsycho-logie-fr-eine-neue-arbeitswelt-environmental-psychology-for-a-new-world-of-work.html?id=744>

# RAUMPSYCHOLOGIE

## DIE WIRKUNG VON RÄUMEN FÜRS BÜRO

### DIE SPANNENDSTEN ERKENNTNISSE ZUSAMMENGEFASST:

#### ■ RAUM

#### ■ DICHTEN

- hohe Räume erzeugen (3m) kreativere Denkprozesse
- normal hohe und niedrigere Räume (von 2.4m) fördern konkrete und detailreiche Aufgabenstellungen, die hohes Maß an Konzentration erfordern
- Dichte der Arbeitsumgebung beeinflusst Kommunikation und Arbeitsbelastung
- zu hohe Dichte: unkontrollierbare, unangenehme und belastende Effekte zur Folge; kann zum Erliegen der eigentlich gewünschten Kommunikation führen
- zu geringe Dichte: kann Kommunikationsschwierigkeiten verursachen
- immer Situation und Tätigkeit berücksichtigen
- Desk-Sharing in Büros ist gute Hilfe: ermöglicht, Dichte genau anzupassen, weil Raum für den einzelnen Arbeitsplatz gewonnen und Belegungsdichte über digitale Systeme gesteuert wird

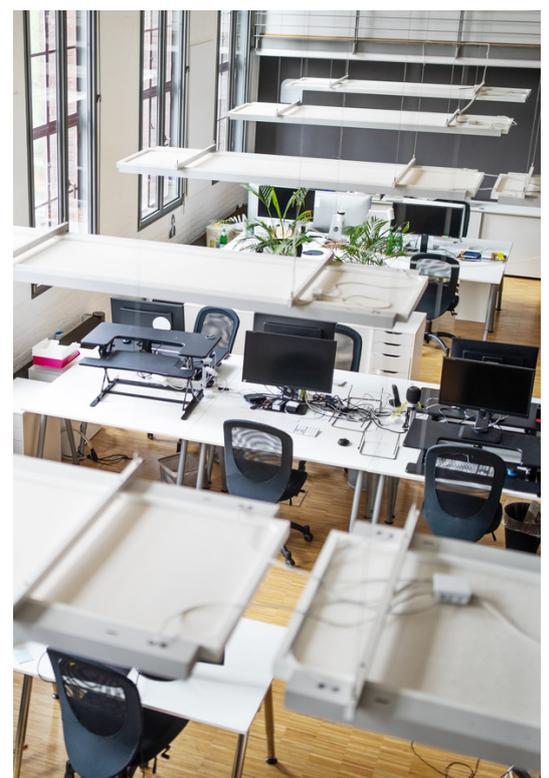
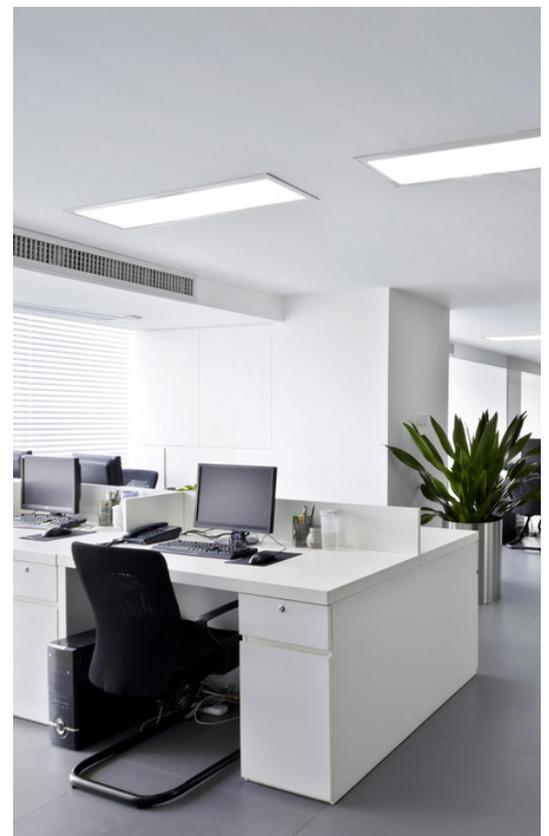
#### ■ LICHT

#### ■ FARBEN

- Lichtstärke und Lichtfarbe beeinflussen kreatives Arbeiten
- für kreatives Arbeiten: relativ geringe Beleuchtungsstärke zwischen 250 und 500 lx in Verbindung mit einer warmen Lichtfarbe bevorzugt
- vermindertes kreatives Arbeiten und mangelndes Freiheitsgefühl: bei sehr heller Beleuchtung mit 1.500 lx
- hellere Decke erhöht Raum optisch
- helle Wandflächen lassen Raum höher erscheinen als er ist
- Farben beeinflussen Temperaturwahrnehmung von Menschen, z. B. blaugrün gestrichener Raum ließ Probanden bereits bei einer viel höheren Temperatur anfangen zu frieren als in einem orangefarbenen Raum

#### ■ AKUSTIK

- bei mittlerem Geräuschpegel wird Prozessunstetigkeit erzeugt: führt zur Fähigkeit eines abstrakteren Denkens und höherer Kreativität
- zu hoher Geräuschpegel reduziert Kreativitätsleistung
- Lärm ist bedeutendsten Auslöser von Stress; vor allem in Großraumbüros kann Lärm die Gesundheit negativ beeinflussen
- Abhilfe u.a. durch Soundmasking mit Filtern wie Quellwasser, rosa Rauschen oder Instrumentalmusik:
  - diskontinuierliche Geräuschkulisse wird hierdurch ausgeglichen
  - akustische Qualität eines Raums gesteigert
  - führt zu höherem Wohlbefinden der Mitarbeitenden und gemindertem Stressniveau
- Raumphysikalisches Wissen nutzen und Raumflächen lärmschonend gestalten mit genügend Rückzugsmöglichkeiten für kurze Besprechungen, Telefonate oder fokussiertes Arbeiten



# RAUMPSYCHOLOGIE

## DIE WIRKUNG VON RÄUMEN FÜRS BÜRO

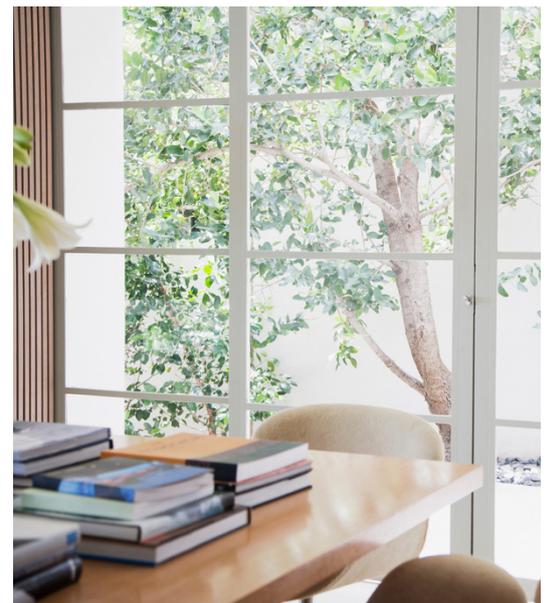
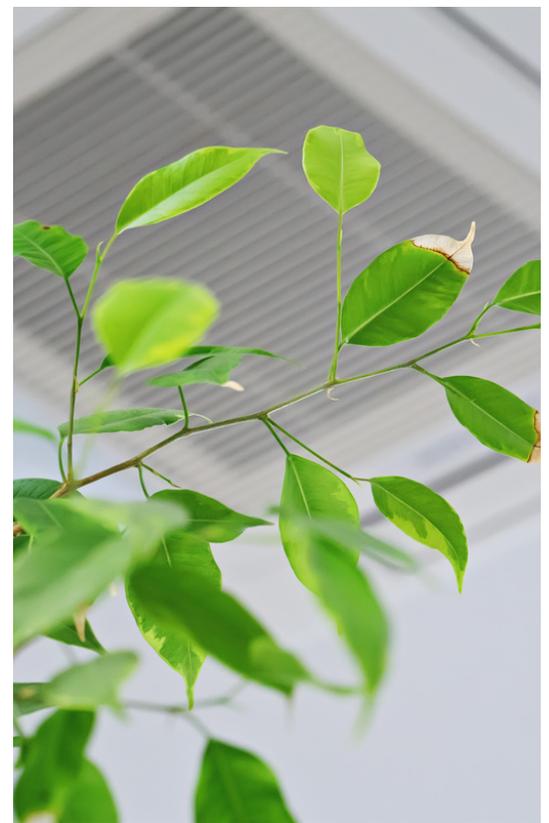
### DIE SPANNENDSTEN ERKENNTNISSE ZUSAMMENGEFASST:

#### ■ LUFT

- Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftqualität entscheidend für Wohlbefinden und Gesundheit
- Menschen reagieren deutlich individueller als bei anderen Faktoren
- Männer und Frauen empfinden Klima als sehr unterschiedlich
- massive Leistungsverluste bei unpassendem Raumklima (wie zu warm, zu kalt, zu schlecht belüftet) und zu niedriger Luftfeuchtigkeit
- angenehmes, regulierbares Büroklima Voraussetzung für gute Arbeitsleistung
- Pfefferminzduft hebt die Laune und manche Aspekte von Leistung
- Rosmarinduft hat positiven Einfluss auf kognitive Fähigkeiten
- unter Einfluss von Zitronenduft reduzieren sich Rechtschreibfehler um 50% (!) und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert
- Duftempfinden jedoch sehr individuell
- Einsatz von Duftstoffen in der Breite der Büros noch ein paar Jahre entfernt

#### ■ MATERIALIEN

- Pflanzen im Büro: Menschen wünschen sich explizit Naturerlebnisse im Büro
- beispielsweise Blick aus dem Fenster in die Landschaft, warmes Tageslicht am Arbeitsplatz oder auch Poster an der Wand mit Darstellung von Fluss- oder Gebirgslandschaft
- hat alles positive Wirkung auf Betrachter
- Pflanzen im Büro verbessern Raumklima, reduzieren Krankmeldungen bzw. Fehlzeiten und regen Kreativität des Menschen und Konzentrationsfähigkeit an
- für zukünftige Gestaltung von Büroumgebungen ist Verständnis der Beziehung zwischen Mensch und Natur notwendig
- funktionale und atmosphärische Räume, die vielfältige Arbeitssettings erlauben
- beispielsweise Rückzugsraum mit viel Holzoberfläche: sinkt Stresslevel durch zunehmendem Holzanteil



Mehr spannende, aufbereitete Studien sowie Case Studies, Whitepaper, Infografiken und Videotutorials finden Sie unter <https://benefit-bgm.de/downloads>.

 **BENEFIT BGM**

Arbeit, die ins Leben passt.

#### Ihre Ansprechpartnerin:

Dr. Lena Schurzmann-Leder  
Bereich *Research & Studies*

[l.schurzmann-leder@benefit-bgm.de](mailto:l.schurzmann-leder@benefit-bgm.de)  
Mobil 0176 228 77 439

