

“WELL-BEING IN DER HYBRIDEN ARBEITSWELT”





- **Stichprobe & Projektpartner**
- **Ziel & Methodik**
- **Ergonomische Testmittel**
- **Die Lieblinge der Probanden**
- **Zentrale Ergebnisse**
- **Objektive Messung - Sitzarbeitsplatz**
- **Objektive Messung - Steharbeitsplatz**
- **Sonstige Beobachtungen**
- **Die Bedeutung für Unternehmen**
- **Fazit**



➤ **Teilnehmende:**

- 41 Mitarbeitende aus öffentlichen, privatwirtschaftlichen und sozialen Organisationen
- Breites Altersspektrum (18 - 61 Jahre), v.a. Büroangestellte, Projektverantwortliche und Sachbearbeitung in hybriden Arbeitsstrukturen

➤ **Branchen:**

- Gesundheitswesen
- Öffentlicher Dienst
- Industrie- & Dienstleistungsunternehmen

➤ **Partner:**

- Ergonomische Testmittel von LEITZ ACCO Brands GmbH & Co. KG
- Teilnahme durch versch. branchenführende Unternehmen im Rahmen der Ergonomie-Offensive Deutschland



➤ Ziel

- Untersuchung der Auswirkungen ergonomischer Arbeitsmittel auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und das Nutzererlebnis an hybriden Arbeitsplätzen

➤ Methodik

- Vorher-/Nachher-Erhebung (2 Phasen)
- Subjektive Einschätzung (Fragebögen)
- Objektive Messung (HUMEN[®] Arbeitsplatzanalyse)
- Kombination qualitativer & quantitativer Daten



Im Rahmen der Studie wurden drei unterschiedliche ergonomische Produktauswahlpakete bestehend aus Produkten der Marken **LEITZ** und **Kensington** bereitgestellt – abgestimmt auf die individuellen Arbeitsplatzbedingungen (Büro, Home Office oder hybride Modelle). Die Testprodukte wurden im Alltag auf **Usability, Wirkung, Design und subjektive Wahrnehmung** überprüft.

Ergonomisches Home-Office Paket

Höhenverstellbarer Sitz-/Steh- Schreibtischaufsatz, Ergonomische Fußstütze, Ergonomisches Sitzkissen, höhenverstellbarer Laptopständer, Mauspad mit Handgelenkauflage, Ergo Wireless Tastatur und Maus.

Ergonomisches Home-Office “Full Workstation” - Paket

Compact Workstation Elektrisch höhenverstellbarer Sitz-/Steh-Schreibtisch, Active Sitzhocker, Anti-Ermüdungsmatte, Pegboard Schreibtisch-Organizer, Mauspad mit Handgelenkauflage, Ergo Wireless Tastatur und Maus.

Ergonomisches Office “Full Workstation” Paket

Active Sitzhocker, Active Sitzball mit Anti-Wegroll-Funktion, Anti-Ermüdungsmatte, ultraflacher höhenverstellbarer Laptopständer, Mauspad mit Handgelenkauflage, Ergo Wireless Tastatur und Maus. (Optional falls kein höhenverstellbarer Schreibtisch im Büro auch mit Compact Workstation und Pegboard Schreibtisch-Organizer)



Ergonomisches Home-Office Paket



Ergonomisches Home-Office "Full Workstation" Paket



Ergonomisches Office "Full Workstation" Paket



LEITZ Kensington



Die Lieblinge der Probanden



LEITZ Active Sitzhocker mit Komfortsitz



Höhenverstellbarer Sitzhocker mit einzigartigem Dual Density Foam Komfortsitz und abgerundetem Sockelfuß. Wurde von vielen Teilnehmenden als besonders bewegungsfördernd und rüchenschonend beschrieben.

LEITZ Ultraflacher Laptopständer



Ultraflacher Aluminium-Laptopständer mit 5 Höheneinstellungen zur ergonomischen Einstellung der Bildschirmhöhe. Ideal für mobiles Arbeiten und im Home-Office, einfach in der Handhabung und platzsparend.

LEITZ Compact Workstation



Kompakter elektrischer höhenverstellbarer Sitz-/Steh-Schreibtisch – ideal für den Einsatz im Home-Office und in Hot-Desking-Büros. Platzsparend (80 x 60 cm), mit Aufsteh-Erinnerung, Memory-Funktion, einfach zu bedienendem Display und USB-C- & USB-A-Anschlüssen.

Einfache und intuitive bedienbare Tools machen das Rennen!



➤ Arbeitsplatzsituation & Ausstattung

Vor der Testphase

- Ein Großteil der Teilnehmenden bewertete die ergonomische Ausstattung im Home Office nicht als vollständig zufriedenstellend.
- Im Home Office dominieren klassische Arbeitsmittel wie der Bürodrehstuhl (71 %) und normale Schreibtische (42 %).
- Es besteht Optimierungspotential hinsichtlich dynamischer und ergonomisch spezialisierter Ausstattung, z.B. verwenden nur knapp 24% einen elektrisch höhenverstellbaren Tisch und knapp 16 % ergonomische Mäuse und Tastaturen.
- Im Home Office werden vorhandene ergonomische Einstellungsmöglichkeiten häufig nicht genutzt. 60 % der Befragten gaben an, keine ergonomisch relevanten Anpassungen (z. B. Tischhöhe, Monitorposition, Sitzhöhe) vorgenommen zu haben.



➤ Wohlbefinden & Leistungsfähigkeit

Vor der Testphase

- 90% der Teilnehmenden gaben an körperliche Beschwerden oder gar Schmerzen zu empfinden.
- Nackenschmerzen (25 %) und Schulterschmerzen (19 %) sind die häufigsten Beschwerden. Diese sind klassische Indikatoren für Fehlbelastung bei statischer Sitzhaltung oder unzureichender ergonomischer Anpassung.
- An dritter Stelle folgen Rückenschmerzen (17 %), was auf eine mangelhafte Unterstützung im Bereich Wirbelsäule und Becken hindeuten könnte.

Nach der Testphase

- 81% gaben an, dass die Arbeitsmittel für ihr körperliches Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit zuträglich waren.
- Die Ergebnisse zeigen, dass die ergonomischen Maßnahmen insbesondere im Bereich Nacken (60 %) und Rücken (53 %) wirksam waren – zwei der häufigsten Problemzonen bei sitzender Bildschirmarbeit.
- Auch die Schultern (40 %) und Handgelenke (27 %) wurden als deutlich entlastet empfunden.





➤ Usability & Design

- Design im Büro: Es zeigte sich in den Antworten, dass die Form, Optik und Haptik sowohl im Büro als auch im Homeoffice eine große Rolle spielen.
- 77 % der Teilnehmenden bewerteten die Bedienungsfreundlichkeit & den -komfort der erhaltenen Arbeitsmittel als „gut“ oder „sehr gut“.
- Fast 85% der Teilnehmenden bewerten die Bedienungsanleitung als „gut“ oder „sehr gut“.
- “Alles eine Frage der Einstellung”: In diesem Teil der Studie zeigte sich, dass Einweisungen und detaillierte Bedienungsanleitungen ein großer Hebel in der Ergonomie sein können.



➤ Nutzergewohnheiten & Routinen

Nach der Testphase

- Fast zwei Drittel der Befragten gaben an, ihr Nutzungsverhalten verändert zu haben. Dies ist ein zentraler Hinweis darauf, dass die ergonomischen Interventionen nicht nur wahrgenommen, sondern auch in den Alltag integriert wurden.
- Ein verändertes Nutzungsverhalten könnte sich z. B. zeigen in:
 - Einem häufigeren Wechsel zwischen Sitzen und Stehen,
 - Einem bewussteren Einsatz von ergonomischen Hilfsmitteln (z. B. Hocker, Anti-Ermüdungsmatte),
 - Einer vermehrten Aktivierung des Körpers durch bewegungsfreundliche Arbeitsweisen.
- Mögliche Hindernisse für die Änderung der Nutzungsgewohnheiten:
 - Fehlende Einweisung oder Anleitung
 - Kein klares Bewusstsein für den Nutzen
 - Fest eingefahrene Routinen
 - Arbeitsdruck und Routinen lassen keine Veränderung zu



Arbeitsposition (VORHER)



Messwert

Kopfneigung	48°
Winkel Oberkörper	9°
Winkel Ellbogen	84°
Winkel Knie	47°

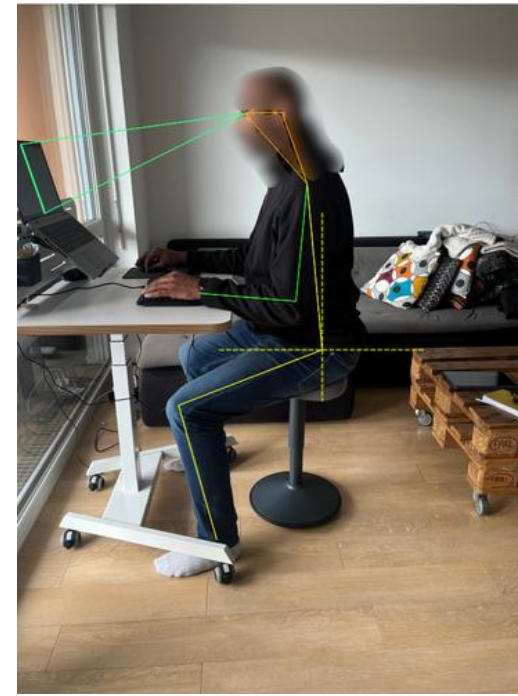
Problematische Bereiche



Vorgabewerte

Kopfneigung	0 bis 15°
Winkel Oberkörper	-10 bis 10°
Winkel Ellbogen	90 bis 110°
Winkel Knie	90 bis 110°

Arbeitsposition (NACHHER)



Messwert

Kopfneigung	14°
Winkel Oberkörper	5°
Winkel Ellbogen	91°
Winkel Knie	95°

Problematische Bereiche



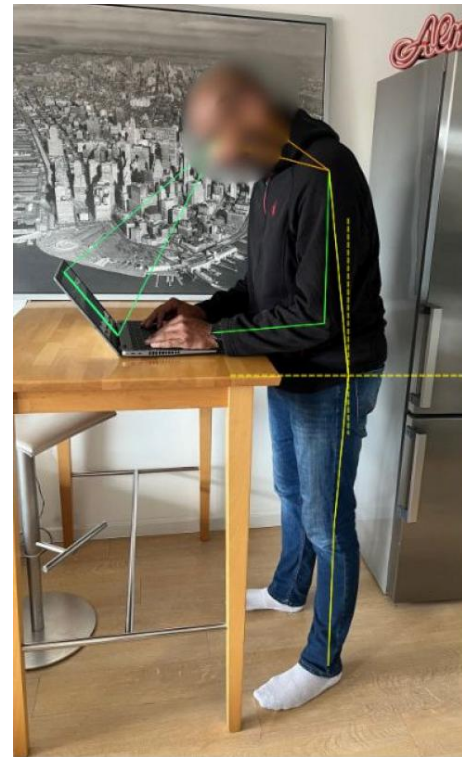
Vorgabewerte

Kopfneigung	0 bis 15°
Winkel Oberkörper	-10 bis 10°
Winkel Ellbogen	90 bis 110°
Winkel Knie	90 bis 110°





Arbeitsposition (VORHER)



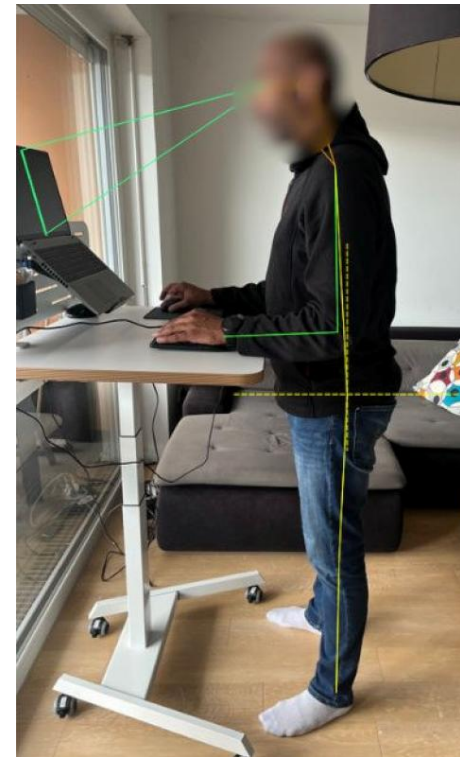
Messwert	
Kopfneigung	49°
Winkel Oberkörper	5°
Winkel Ellbogen	97°
Winkel Knie	177°

Problematische Bereiche



Vorgabewerte	
Kopfneigung	0 bis 15°
Winkel Oberkörper	-10 bis 10°
Winkel Ellbogen	90 bis 110 °
Winkel Knie	160 bis 180°

Arbeitsposition (NACHHER)



Messwert	
Kopfneigung	15°
Winkel Oberkörper	-1°
Winkel Ellbogen	101°
Winkel Knie	169°

Problematische Bereiche



Vorgabewerte	
Kopfneigung	0 bis 15°
Winkel Oberkörper	-10 bis 10°
Winkel Ellbogen	90 bis 110 °
Winkel Knie	160 bis 180°





➤ Objektive Messung vs. subjektive Wahrnehmung

Nach der Testphase

- Die HUMEN[®]-Analyse zeigt: Subjektives Wohlbefinden („fühlt sich gut an“) bedeutet nicht automatisch eine objektiv gesunde Körperhaltung im Rahmen der Vorgabewerte
- In mehreren Fällen konnte die Haltung trotz positiver Rückmeldung nur teilweise verbessert werden, insbesondere bei Sitzarbeitsplätzen.
- Gründe: Körperwahrnehmung und Gewohnheiten, Einstellung oder fehlende Einweisung



➤ Einfache Anwendung trotz hoher Flexibilität

- Ergonomische Produkte müssen variabel einstellbar sein, um individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden.
- Gleichzeitig braucht es eine intuitive Bedienbarkeit – komplexe oder unklare Systeme werden kaum genutzt.
- Niedrige Hürden & schnelle Erfolge fördern die Akzeptanz und Nutzungsintensität.
- „Komplexe Produkte, die nicht intuitiv bedienbar sind, verlieren schnell an Relevanz im Alltag.“

➤ Ordnung & Selbstorganisation im hybriden Setting

- Viele Teilnehmende betonten den Wunsch nach Struktur – besonders bei wechselnden Arbeitsorten.
- Tools zur Selbstorganisation (z. B. Ablagen, Kabelmanagement, klare Arbeitsbereiche) unterstützen:
 - mentale Klarheit
 - körperliche Entlastung
 - höhere Konzentration & Effizienz



„Struktur am Arbeitsplatz schafft Raum für Struktur im Kopf.“



Für Hersteller ergonomischer Produkte:

- Usability entscheidet: Produkte müssen nicht nur ergonomisch wirksam, sondern intuitiv bedienbar sein – sonst sinkt die Nutzungsquote.
- Individualisierbarkeit ist Pflicht: Standardlösungen greifen zu kurz – gefragt sind flexibel anpassbare Produkte für verschiedene Körpermaße, Tätigkeiten und Arbeitsplatzkontexte.
- Design & Haptik gewinnen an Bedeutung – vor allem im Home Office.
- Aufklärung & Anleitung sind Teil des Produkts: Eine gute Einweisung ist ein entscheidender Erfolgsfaktor.



Für Anwenderunternehmen

- Ergonomie ist kein Selbstläufer: Nur das Bereitstellen von Produkten reicht nicht – es braucht Begleitung, Einweisung und Sensibilisierung.
- Hybride Arbeitswelten brauchen hybride Lösungen: Ergonomiekonzepte müssen sowohl Büro- als auch Home-Office-Arbeitsplätze berücksichtigen.
- Ergonomie steigert nicht nur Gesundheit, sondern auch Zufriedenheit, Konzentrationsfähigkeit und Produktivität.
- Struktur & Ordnung fördern Verhalten: Unterstützung bei der Arbeitsplatzorganisation ist Teil eines ganzheitlichen Ergonomieansatzes.



Der Mensch im Mittelpunkt – nicht das Möbelstück

Wenn wir Ergonomie ernst nehmen, geht es nicht allein um Produkte – sondern um Haltungen. Nicht jede technische Innovation entfaltet Wirkung – viel hilft nicht viel, wenn Anwendung, Aufklärung und Alltagsintegration fehlen.



Komplexität trifft auf Realität

Die hybride Arbeitswelt bringt neue Anforderungen mit sich: Flexibilität, wechselnde Orte und unklare Routinen erhöhen die kognitive und körperliche Belastung. Struktur, Ordnung und Selbstorganisation werden damit zur stillen Voraussetzung für Gesundheit und Produktivität.



Home Office – ein unterschätztes Potenzial

Gerade im Home Office liegt noch enormes Entwicklungspotenzial: Viele Arbeitsplätze sind nicht ergonomisch ausgestattet, obwohl Platz und Bewusstsein vorhanden wären. Doch ohne aktive Unterstützung und Sensibilisierung durch Arbeitgeber bleibt dieses Potenzial ungenutzt.



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

IGR Institut
für Gesundheit
und Ergonomie

**ERGONOMIE
OFFENSIVE
DEUTSCHLAND**

mit freundlicher Unterstützung durch:

LEITZ®