BEYOND WORK

MENTALE GESUNDHEIT IM BÜRO

BEYOND WORK

MENTAL HEALTH IN THE OFFICE

EDITORIAL

Mentale Gesundheit ist im modernen Arbeitsprozess ein zentraler Erfolgsfaktor, der sowohl das Wohlbefinden der Mitarbeitenden als auch die Produktivität und Innovationskraft von Unternehmen maßgeblich beeinflusst. Vor dem Hintergrund des digitalen Wandels und sich verändernder Arbeitsbedingungen wird die Förderung psychischer Gesundheit zur unternehmerischen Verantwortung.

Es liegt daher auf der Hand, wie wichtig es ist, für ein wertschätzendes Arbeitsumfeld zu sorgen, gestützt beispielsweise auf flexible Arbeitszeiten, transparente Kommunikation, betriebliche Gesundheitsfürsorge und Teamförderung. Für uns bei Sodexo als Dienstleistungsunternehmen sind die Führungskräfte als Schlüsselpersonen im Umgang mit mentaler Gesundheit. Sie müssen eine offene Gesprächskultur fördern, Warnsignale erkennen und sowohl Mitarbeitende als auch sich selbst fördern. Als Unternehmen unterstützen wir dies nach Kräften.

Da wir eine Vielzahl unterstützender Hilfsdienste anbieten, sind wir zugleich ein idealer Partner für andere Unternehmen, die die Förderung der mentalen Gesundheit ihrer Beschäftigten ähnlich wie wir in den Mittelpunkt stellen. Inspirationen, Ideen und Anregungen dazu soll dieses Whitepaper liefern.

MICHAEL FREITAG,
GESCHÄFTSFÜHRER
SODEXO

MENTALE GESUNDHEIT

INHALT

WAS VERSTEHT MAN UNTER MENTALER GESUNDHEIT? **7**

HÖHERER KRANKENSTAND: **9**
wie psychische Belastungen Österreichs Arbeitswelt prägen

STRESS AM ARBEITSPLATZ: **11**
Ursachen, Folgen, Lösungen

WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ: **13**
zwischen Komfort und Notwendigkeit

FÜHREN MIT HALTUNG: **15**
wenn Leadership zur Quelle von Stärke wird

DIE KRAFT DER MITTAGSPAUSE: **17**
Essen als Brücke zwischen Körper und Seele

KULINARISCHE WOHLFÜHLMOMENTE: **19**
warum Soulfood unser Herz berührt

DER STILLE LUXUS: **21**
ein Plädoyer für kleine Pausen im großen Alltag

RITUALE DES INNEHALTENS: **23**
von Matcha bis Jause

DAS SCHÖNE IM UNVOLLKOMMENEN: **25**
Sabine Krumrey über Räume, die zum Nachdenken anregen

ARBEITSWELTEN MIT SINN UND SYSTEM GESTALTEN **27**

ORDNUNG AUSSEN, RUHE INNEN: **29**
die unterschätzte Kraft von Raumhygiene

DIE UNSICHTBAREN HELFER: **31**
wie Services im Hintergrund das Wohlbefinden stärken

HILFE ZUR SELBSTHILFE: **33**
ein kompakter Wegweiser für den Alltag

EIN LETZTES WORT: **35**
mentale Gesundheit als gemeinsame Aufgabe

ÜBER DIE UNTERNEHMEN BENE UND SODEXO **37**
IMPRESSUM

WAS VERSTEHT MAN UNTER MENTALER GESUNDHEIT?

Ein Gespräch mit Mag. Claudia Pokorny, Leitung Generalsekretariat des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie

FRAU MAG. POKORNY, WIE WÜRDEN SIE DEN BEGRIFF „MENTALE GESUNDHEIT AM ARBEITSPLATZ“ DEFINIEREN? UND: WARUM IST ER HEUTZUTAGE SO WICHTIG?

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz bezeichnet den Zustand des psychischen Wohlbefindens von im beruflichen Kontext. Sie umfasst die Fähigkeit, mit den alltäglichen Anforderungen und Belastungen der Arbeit umzugehen, produktiv zu sein und zum Arbeitsumfeld positiv beizutragen.

In diesem mental gesunden Zustand können Menschen ihre Aufgaben effektiv bewältigen, mit Stress umgehen, gesunde zwischenmenschliche Beziehungen am Arbeitsplatz pflegen und sich persönlich wie beruflich weiterentwickeln, ohne dabei psychisch zu erkranken.

Das biopsychosoziale Modell ist ein Ansatz in der Medizin und Psychologie, der Gesundheit und Krankheit als Ergebnis des Zusammenspiels von biologischen, psychischen und sozialen Faktorenversteht und deren Wechselwirkungen in den Blick nimmt.

Mentale Gesundheit am Arbeitsplatz trägt zur Leistungsfähigkeit, Motivation, Kreativität und langfristigen Gesundheit von Mitarbeitenden bei – und senkt gleichzeitig Fehlzeiten, Fluktuation und Burnout-Risiken.

WELCHE PSYCHOLOGISCHEN BELASTUNGEN TRETEN IHRER ERFAHRUNG NACH AM HÄUFIGSTEN IN ARBEITSUMFELDERN AUF?

1. Zeit- und Leistungsdruck:
Enge Deadlines, hohe Zielvorgaben, ständige Erreichbarkeit und das Gefühl, nie „fertig“ zu sei, können zu chronischem Stress und Burn-out führen.

2. Arbeitsüberlastung oder Unterforderung (Bore-out):
Hier sei gedacht an zu viele Aufgaben, zu wenig Ressourcen versus fehlende geistige Anregung oder auch, monotone Tätigkeiten.

3. Rollenkonflikte und unklare Erwartungen:
Dies können unklare Zuständigkeiten, widersprüchliche Anweisungen oder die Schwierigkeit sein, berufliche Anforderungen mit persönlichen Werten in Einklang zu bringen.

4. Schlechte Kommunikation und schlechtes Führungsverhalten:
Denken Sie an fehlende Rückmeldung, unklare Kommunikation oder einen autoritären Führungsstil, an das Gefühl mangelnder Wertschätzung.

5. Fehlende Anerkennung und fehlende Entwicklungsmöglichkeiten:
Stellen Sie sich vor, Sie erhalten kaum Feedback oder Wertschätzung; es fühlt sich an wie beruflicher „Stillstand“ trotz Einsatzbereitschaft.

6. Arbeitsplatzunsicherheit:
Angst vor Kündigung, Umstrukturierungen, Outsourcing – Aspekte wie diese können hier in Betracht kommen.

KÖNNEN SIE BEISPIELE FÜR HÄUFIGE PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN NENNEN, DIE DURCH ARBEITSBELASTUNGEN AUSGELÖST ODER VERSTÄRKT WERDEN?

Ja, zum Beispiel chronische Schlafstörungen mit Grübeleien über dier Arbeit oder verursacht durch Schichtarbeit und die ständige Erreichbarkeit.

Daneben gibt es eine generalisierte Angststörung mit andauernden Sorgen und innerer Unruhe durch Leistungsdruck, Bewertungsangst oder Jobunsicherheit.

Zu nennen sind hier auch somatoforme Störungen bzw. psychosomatische Beschwerden wie Magen-Dar-Beschwerden, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Herzrasen, für die keine organische Ursache gefunden wird.

Und dann wäre da noch Substanzmissbrauch (zum Beispiel Alkohol, Medikamente), Konsum zur Stressbewältigung oder zum „Abschalten" zu beobachten, wo andere Bewältigungsstrategien, sogenannte Coping-Strategien, fehlen.

Diese Erkrankungen entwickeln sich oft schleichend. Viele Betroffene suchen erst spät Hilfe – meist, wenn Symptome bereits stark ausgeprägt sind oder die Arbeitsfähigkeit beeinträchtigt ist.

WIE WIRKEN SICH DIESE PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN AUF DIE KRANKENSTÄNDE UND DIE ALLGEMEINE PRODUKTIVITÄT IN UNTERNEHMEN AUS?

Arbeitsbedingte psychische Belastungen und die in der Folge auftretenden Erkrankungen gehören zu den unterschätzten Gefahren der Arbeitswelt. Sie verursachen nicht nur enormes Leid für Beschäftigte, sondern auch hohe betriebs- und volkswirtschaftliche Kosten.

Der durchschnittliche Krankenstand bei psychischer Erkrankung dauert 40 Tage (viermal so lange wie bei somatischen Erkrankungen).

Für die Unternehmen bringen steigende Krankenstände Produktivitätsausfäle mit sich, ihnen entgehen Aufträge, es kommt zu Überlastung der Belegschaft durch Vertretungen, Fluktuation, Reputationsverlust und vielem mehr.

WELCHE PRÄVENTIVEN MASSNAHMEN KÖNNEN ARBEITGEBER ERGREIFEN, UM DIE MENTALE GESUNDHEIT IHRER MITARBEITENDEN ZU FÖRDERN?

Sie können aktive Hilfen anbieten, zum Beispiel ein Mitarbeiterassistenzprogramm, interne Vertrauenspersonen, externe Beratung oder Coaching, Schulungen und Informationsveranstaltungen. Möglich ist auch die Integration des Themas in Leitlinien und Unternehmenswerte. Wenn psychische Gesundheit als Teil der Unternehmenskultur verankert ist (zum Beispiel in Führungsgrundsätzen, Leitbildern oder BGM-Strategien), wird sie sichtbar und normalisiert. Das schafft strukturelle Legitimität und Bewusstsein für Gespräche über Belastungen.

Claudia Pokorny ist Generalsekretärin beim ÖBVP, dem Österreichischen Bundesverband für Psychotherapie, und zuständig für Kommunikation und Pressearbeit.
Sie fungiert damit als zentrale Ansprechpartnerin für Medienanfragen und repräsentiert den Verband gegenüber der Öffentlichkeit.

© Foto: R. Gstrein

HÖHERER KRANKENSTAND: WIE PSYCHISCHE BELASTUNGEN ÖSTERREICHS ARBEITSWELT PRÄGEN

KRANKHEITSFÄLLE IN ÖSTERREICH[1]

6.035.934 Mio.

Krankheitsfälle (2024)

15,1 Tage

Krankenstand pro erwerbstätiger Person (durchschnittlich)

9,2 Tage

pro durchschnittlichem Krankenstand

Quellen

[1]Statistik Austria. (20. Juli 2025). Krankenstände. https://www.statistik.at/statistiken/arbeitsmarkt/arbeit-und-gesundheit/krankenstaende

[2]Arbeiterkammer. Psychische Krankmacher in der Arbeit. https://arbeiterkammer.at/beratung/ArbeitundGesundheit/psychischebelastungen/Psychische_Krankmacher.html

[3]Biffl, G., Faustmann, A., Gabriel, D., Leoni, T., Mayrhuber, C., u. Rückert, E. (2012). Psychische Belastungen der Arbeit und ihre Folgen. Österreichisches Institut für Wirtschaftsforschung (WIFO). https://www.wifo.ac.at/wp-content/uploads/upload-7491/S_2012_PSYCHISCHEBELASTUNGEN_44034_-2.pdf

[4]Die Presse, Krankenstände steigen und kosten fünf Milliarden Euro im Jahr, 2. Juli 2024. https://www.diepresse.com/18626279/krankenstaende-steigen-und-kosten-fuenf-milliarden-euro-im-jahr (Zugriff: 20. August 2025)

PSYCHISCHE BELASTUNGEN AM ARBEITSPLATZ[2]

Die Ergebnisse der Mikrozensus-Arbeitskräfteerhebung der Statistik Austria (2022)[2] zeigen:

60 %

fühlen sich mindestens einem psychischen Gesundheitsrisiko ausgesetzt

38,3 %

leiden unter starkem Zeitdruck/ Überlastung (häufigstes Risiko)

Gut 1/3

nennt den Umgang mit schwierigen Personen

12,6 %

verweisen auf schlechte Kommunikation/ Zusammenarbeit

8,2 %

nennen als Risikofaktor fehlenden Einfluss auf das Arbeitstempo

6,4 %

weisen hin auf unsichere Beschäftigung

Risikofaktoren

4,1 %

geben an, gewaltsam bedroht zu werden

3,2 %

verweisen auf Belastung durch Mobbing

2009: rund

3,3 Mrd. €

bzw.

1,2 % des BIP

VOLKSWIRTSCHAFTLICHE BELASTUNG DURCH PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN[3]

– Vergleichbar hohe gesamte wirtschaftliche Kosten wie bei physischen Belastungen

– Arbeitsstress: geringeres Erkrankungsrisiko als bei psychischen Arbeitsbelastungen, aber deutlich längere Krankenstände

Ein krankheitsbedingter Fehltag kostet einen Betrieb laut einer Schätzung der Wirtschaftskammer durchschnittlich 250 Euro.[4]

STRESS AM ARBEITSPLATZ: URSACHEN, FOLGEN, LÖSUNGEN

WACHSENDE BEDEUTUNG DER MENTALEN GESUNDHEIT IM ARBEITSLEBEN

Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz ist in den vergangenen Jahren verstärkt in den Fokus gerückt. Was einst ein Randthema war, steht nun im Zentrum öffentlicher Aufmerksamkeit, da psychische Erkrankungen zu den Hauptursachen für Arbeitsunfähigkeit zählen. Unternehmen suchen angesichts der zunehmenden Belastungen nach ganzheitlichen Konzepten, um das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden zu stärken.

URSACHEN FÜR DEN ANSTIEG DER MENTALEN BELASTUNG

Der moderne Arbeitsplatz ist geprägt von Digitalisierung, ständiger Erreichbarkeit, Zeitdruck und hohen Erwartungen an Flexibilität und Effizienz. Komplexe Aufgaben, Umstrukturierungen und globale Krisen führen zu zusätzlichem Stress. Die fortschreitende Digitalisierung beschleunigt Arbeitsprozesse und verstärkt die Informationsflut. Permanente Verfügbarkeit über digitale Kanäle erhöht den Druck auf Beschäftigte. Gleichzeitig verschwimmen die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben durch Homeoffice und flexible Arbeitszeiten, was die Trennung erschwert und Überlastung begünstigt.

Ein weiterer Treiber ist die soziale Isolation: Fernarbeit und Einzelbüros reduzieren zwischenmenschliche Kontakte und erschweren den informellen Austausch. Laut einer aktuellen Studie mit über 30.000 Teilnehmenden aus 13 Ländern fühlt sich mehr als die Hälfte einsam, jede:r Fünfte häufig isoliert. Insbesondere Menschen im Alter von 16 bis 24 Jahren berichten verstärkt von Isolation. Globale Krisen, wirtschaftliche Schwankungen und Jobunsicherheit belasten die Psyche zusätzlich.

FOLGEN FÜR UNTERNEHMEN UND BELEGSCHAFTEN

Steigende mentale Belastungen führen zu zunehmenden psychischen Beschwerden wie Erschöpfung, Angstzuständen und Depressionen. Auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen, Verspannungen und Magenbeschwerden kommen häufiger vor. Die Produktivität sinkt,die Fehlzeiten steigen, das Betriebsklima leidet und Fluktuation nimmt zu – wertvolles Know-how geht verloren.

GANZHEITLICHE MASSNAHMEN ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT

Ein effektives betriebliches Gesundheitsmanagement verbindet Strategien zur Gestaltung der Arbeitsumgebung mit Angeboten für physisches und psychisches Wohlbefinden. Gut durchdachte Maßnahmen greifen ineinander und schaffen ein unterstützendes Umfeld.

GESTALTUNG DER ARBEITSUMGEBUNG

Ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze mit höhenverstellbaren Schreibtischen, bequemen Stühlen und viel Tageslicht begünstigen die körperliche und mentale Gesundheit. Rückzugs- und Ruheräume ermöglichen kurze Pausen und helfen beim Stressabbau. Begegnungsorte wie Gemeinschaftsräume stärken den informellen Austausch und das Teamgefühl. Begrünte Innenräume verbessern das Raumklima und wirken sich wie nebenbei positiv auf die Psyche aus.

FÖRDERUNG DES PHYSISCHEN WOHLBEFINDENS

Ausgleichende Bewegung ist entscheidend, besonders bei vorwiegend sitzender Tätigkeit. Betriebssportgruppen, Yoga- sowie Gymnastikkurse oder auch Fahrradleasing animieren zu mehr Aktivität. Hinweise zur Nutzung der Treppe fördern Bewegung im Alltag. Eine gesunde Ernährung am Arbeitsplatz steigert das Wohlbefinden, zum Beispiel bereitgestellt von einer Frischküche, in Form von Obst, Snacks und Wasser und mit ergänzenden Informationen zu ausgewogener Ernährung. Regelmäßige Pausen und aktive Bewegungseinheiten wie Spaziergänge oder Dehnübungen lösen Verspannungen und beugen ihnen vor.s Workshops zum Thema Gesundheit und aktive Kommunikation zu Stressmanagement, Schlafhygiene und gesunder Lebensführung unterstützen die Selbstfürsorge.

STÄRKUNG DES PSYCHISCHEN WOHLBEFINDENS

Resilienz- und Achtsamkeitsprogramme, Kurse zu Stressbewältigung sowie Meditation u nd auch psychoedukative Kommunikation sensibilisieren für psychische Gesundheit. Zugang zu anonymen Beratungsangeboten und psychologischer Unterstützung hilft, Probleme frühzeitig zu erkennen. Regelmäßige Feedback- und Entwicklungsgespräche mit offenem Austausch über Arbeitsbelastung und Entwicklungsmöglichkeiten beugen Überforderung vor. Mentoring-Programme, Peer-to-Peer-Austausch und ein wertschätzender Führungsstil stärken das Zugehörigkeitsgefühl.

INTEGRATION UND NACHHALTIGKEIT

Nachhaltige Förderung der mentalen Gesundheit gelingt besonders durch das Verzahnen von Maßnahmen: Gemeinsame Pausen im Grünen, Workshops zu Stressmanagement, Gesundheitstage zu Themen wie Ernährung, Bewegung sowie sozialer Interaktion und Teamevents in der Natur sind Beispiele für einen ganzheitlichen Ansatz. Ausgaben für diese Maßnahmen lohnen sich für Unternehmen in mehrfacher Hinsicht: vergleichsweise geringe Ausfallzeiten, hohe Produktivität und nicht zuletzt Loyalität und Engagement der Belegschaft.

Die Investition in mentale Gesundheit ist somit ein wesentlicher Faktor für die Zukunftsfähigkeit jeder Organisation.

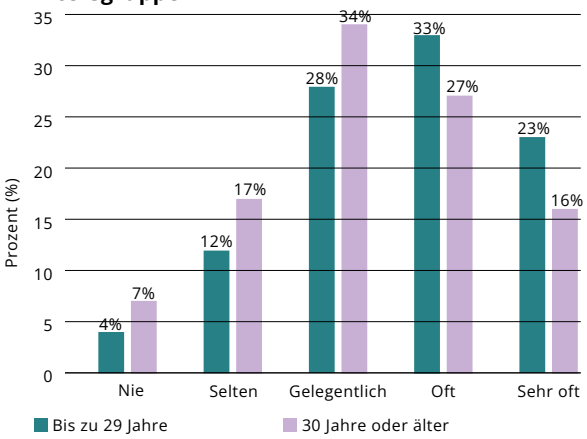
WOHLBEFINDEN AM ARBEITSPLATZ: ZWISCHEN KOMFORT UND NOTWENDIGKEIT

Wer sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt, ist motivierter sowie leistungsfähiger und identifiziert sich stärker mit seinem Arbeitgeber. Eine von Bene in Auftrag gegebene Studie zeigt, wodurch Wohlbefinden und Zufriedenheit im Büro entscheidend beeinflusst werden – und wie kluge Raumkonzepte und eine intelligente Gestaltung dazu beitragen können.

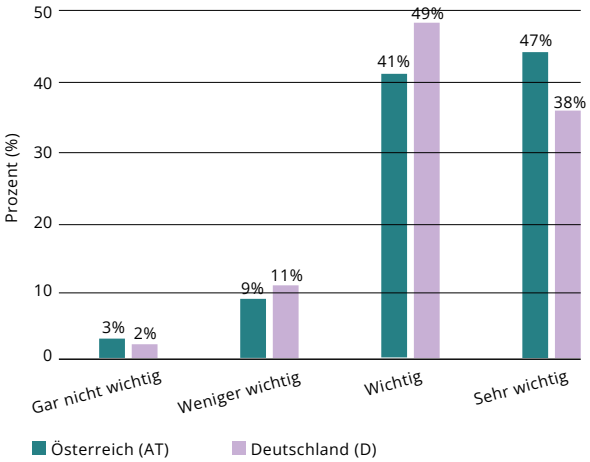
STUDIE MIT RUND 1000 BEFRAGTEN

Im Vordergrund der Studie, die unter der Leitung von Prof. Dr. Bernd Wegener, Humboldt-Universität zu Berlin, durchgeführt wurde, standen zwei Aspekte: die Auswirkungen der Arbeitsumgebung auf das Wohlbefinden der Mitarbeitenden und ihre Zufriedenheit mit den Raumeigenschaften des Büros. Dazu wurden im Rahmen eines Online-Panels rund 1000 Büroangestellte aus Deutschland und Österreich befragt. Das Altersspektrum reichte von 18 bis zu 74 Jahren, wobei die Positionen von Sachbearbeiter:innen bis zu Vorstandsmitgliedern reichten und verschiedenste Abteilungen Berücksichtigung fanden. Gefragt wurde unter anderem, welche Tätigkeiten einen typischen Arbeitstag prägen, ob entsprechende Raumangebote zur Verfügung stehen und welche Rolle Faktoren wie Licht, Akustik oder soziale Interaktion spielen.

Nutzung des Pausen- bzw. Sozialraums nach Altersgruppen



Wichtigkeit sozialer Kontakte im Büro nach Ländern



PROBLEMFAKTOR LÄRM

Es überrascht nicht, dass die eigenständige, konzentrierte Arbeit am Schreibtisch nach wie vor als häufigste Tätigkeit angegeben wird. Sie bestimmt den Arbeitsalltag deutlich stärker als andere Ausprägungen zeitgemäßer Büroarbeit, etwa Meetings, Videocalls oder Teamarbeit. Das hat unmittelbare Auswirkungen auf die Ergebnisse der Befragung: Obwohl das Raumangebot von über 80 Prozent der Befragten als zufriedenstellend empfunden wird und rund 60 Prozent ihre Arbeitsumgebung positiv bewerten, geben nur 17 Prozent an, über ausreichend Ruhe zu verfügen, um fokussiert und effizient arbeiten zu können. Etwa ein Drittel ist im Büro sogar häufig gestresst und angespannt. Besonders in Großraumbüros klassischer Prägung ist das Problem weit verbreitet. Ein hoher Geräuschpegel und Defizite beim Schallschutz sorgen hier für ständige Ablenkung. Rückzugsorte gibt es zu selten, und die standardisierten Arbeitsplätze sind oft nicht an die

jeweils anfallenden Aufgaben angepasst. Entsprechend schneiden solche Büros in fast allen untersuchten Kategorien schlechter ab als kleinere oder differenzierter gestaltete Offices.

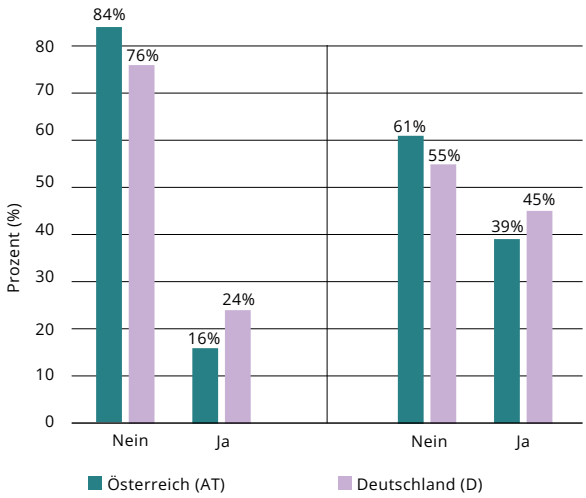
FLEXIBLES ARBEITEN IM FOKUS

Kritisch betrachtet werden aber auch sogenannte Desksharing-Modelle – also flexible Schreibtischplätze, die täglich neu vergeben werden. Büroangestellte empfinden den eigenen Schreibtisch oft als persönlichen Rückzugsort, der ihnen Autonomie garantiert. Zugleich müssen Arbeitgeber auf die Herausforderungen moderner Arbeitswelten reagieren und Möglichkeiten für flexibleres, hybrides Arbeiten schaffen. Beispielsweise bleiben durch die Ausweitung des Homeoffice viele Schreibtische leer. Die Notwendigkeit fester Arbeitsplätze wird dadurch infrage gestellt, zudem bedeutet solch ineffiziente Flächennutzung auch Ineffizienz bei Posten wie Büromiete und Heizkosten. Der Wandel hin zu dynamischen Arbeitsformen in offenen Bürolandschaften wird von den Befragten jedoch keineswegs grundsätzlich abgelehnt. Vielmehr lässt die Studie den Schluss zu, dass als negativ empfundene Aspekte durch eine sorgfältig durchdachte Gestaltung ins Positive gewendet werden können.

INTELLIGENTE RAUMGESTALTUNG ALS SCHLÜSSEL

Folgt man den Ergebnissen, ist weniger die Größe eines Büros entscheidend, sondern vielmehr das, was daraus gemacht wird. Große Flächenbüros können also gleichermaßen Wohlbefinden und Zufriedenheit fördern – vorausgesetzt, sie sind intelligent

Entspannungs-/Ruhezone vorhanden?
Wunsch nach Entspannungs-/Ruhezone (falls nicht vorhanden)



konzipiert und gestaltet. Entscheidend ist dabei besonders das Raumangebot jenseits der Arbeitsplätze selbst: Rückzugsräume, Kommunikationszonen und Pausenbereiche, aber auch abgegrenzte Boxen für Videokonferenzen oder punktuelles Einzelarbeiten. Sie wirken vor allem in offenen Bürostrukturen wie Pufferzonen und ermöglichen selbst in einem hektischen Umfeld genügend Konzentration. Sind solche Räumlichkeiten verfügbar, punkten Unternehmen auch bei den sogenannten Komfortparametern stärker, die wesentlich zur Zufriedenheit beitragen: Gemeint sind in erster Linie die Akustik- und Lichtverhältnisse, aber auch die Raumtemperatur und die technische Ausstattung. Werden sie wiederum auf zufriedenstellende Weise erfüllt, verbessern sich auch das Sicherheitsempfinden, das Gefühl von Zugehörigkeit und die Verbundenheit mit dem Arbeitgeber nachweislich.

DEN WANDEL DER BÜROARBEIT AKTIV GESTALTEN

Die Studienergebnisse legen also keineswegs nahe, Großraumbüros grundsätzlich zu vermeiden oder gar flexible Arbeitsplatzmodelle rückabzuwickeln. Angesichts aktueller und künftiger gesellschaftlicher Entwicklungen und der Herausforderungen, die damit einhergehen, wäre das ohnehin kaum wünschenswert. Stattdessen geht es darum, diesen Wandel auch in der Arbeitswelt aktiv zu gestalten: Mit einer klugen Zonierung, Entspannungs- und Kommunikationsbereichen und ausreichend Rückzugsmöglichkeiten lassen sich die Negativwirkungen großer Officestrukturen aufheben. Intelligente Raumkonzepte sind also kein bloßes „Nice-to-have“ – sondern ein entscheidender Hebel für die Zufriedenheit und das persönliche Wohlbefinden aller, die dort arbeiten.

FÜHREN MIT HALTUNG: WENN LEADERSHIP ZUR QUELLE VON STÄRKE WIRD

Schlechte Stimmung am Arbeitsplatz hat Konsequenzen: Manche Mitarbeitenden kündigen innerlich, andere belassen es beim „Dienst nach Vorschrift“ oder wechseln gleich den Arbeitgeber. Unternehmen stellt das gerade in Zeiten des Fachkräftemangels vor große Herausforderungen. Führungskräfte können dieser Entwicklung allerdings entgegensteuern – mithilfe eines zugewandten Managementstils, der dazu beiträgt, eine positive Arbeitsplatzkultur zu schaffen.

Unternehmen, die im Ruf eines guten Arbeits- und Kommunikationsklimas stehen, verfügen über entscheidende Wettbewerbsvorteile: Sie ziehen qualifizierte Arbeitskräfte an, halten sie langfristig und motivieren sie darüber hinaus zu konstant hohen Leistungen. Eine solche Unternehmenskultur entsteht jedoch nicht von allein. Stattdessen wird sie maßgeblich durch das Verhalten von Führungskräften geprägt. Sie spielen eine entscheidende Rolle, wenn es darum geht, ein Umfeld zu schaffen, das von Vertrauen, Respekt, Offenheit und Teamplay geprägt ist.

KOMMUNIKATION IST ALLES

Eine gesunde Unternehmenskultur lebt zudem von klarer und wertschätzender Kommunikation. Führungskräfte sollten nicht nur verkünden und informieren, sondern auch Dialoge pflegen. Mitarbeitende wollen verstehen, warum Entscheidungen getroffen werden, welche Ziele damit verfolgt werden und wie ihre eigene Arbeit zum größeren Ganzen beiträgt. Dabei geht es nicht darum, jede strategische Überlegung im Detail zu teilen. Wichtig ist vielmehr das ehrliche Bemühen, Menschen einzubinden und mitzunehmen. Feedback in beide Richtungen wird hier zum zentralen Instrument: Eine Kultur, in der Rückmeldung nicht als bloße Kritik, sondern vielmehr als Entwicklungschance verstanden wird, stärkt die Zusammenarbeit nachhaltig. Mitarbeitende möchten ihre Meinung äußern, Fehler eingestehen und Fragen stellen dürfen, ohne negative Konsequenzen befürchten zu müssen. Wer ein konstruktives Kommunikationsklima und eine ehrliche Fehlerkultur fördert, legt darüber hinaus den Grundstein für Innovationen, denn nur, wer sich sicher fühlt, ist bereit, neue Ideen einzubringen und Verantwortung zu übernehmen.

KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG SCHAFFEN

Ein oft unterschätzter, aber äußerst wirksamer Hebel zur Motivation von Mitarbeitenden ist die regel-

mäßige Anerkennung von Leistung. Gemeint ist hier nicht das überschwängliche Lob für perfekt umgesetzte Anweisungen. Stattdessen geht es um eine grundsätzlich wertschätzende Haltung. Mitarbeitende möchten gesehen und gehört werden, und zwar nicht nur, wenn etwas schiefläuft, sondern gerade dann, wenn sie mit Engagement und Akribie zum gemeinsamen Ziel beitragen. Für viele ist zudem die Möglichkeit zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung ein erheblicher Motivationsgrund. Führungskräfte sollten sich deshalb nicht nur als Ergebnisverantwortliche, sondern auch als Entwicklungsbegleiter:innen verstehen. Das bedeutet, Potenziale frühzeitig zu erkennen, sie gezielt zu fördern und individuelle Perspektiven aufzuzeigen.

WORK-LIFE-BALANCE ERNST NEHMEN

Zu einer positiven Arbeitsplatzkultur gehört nicht zuletzt, die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit anzuerkennen. Wer dauerhaft überlastet ist, kann weder produktiv noch kreativ sein. Führungskräfte müssen darauf achten, dass Arbeitsbelastung, Pausen und Erholungszeiten in einem stabilen Gleichgewicht sind. Ein wichtiger Aspekt in diesem Zusammenhang ist der Umgang mit flexiblen Arbeitszeiten: Homeoffice und digitale Erreichbarkeit haben zwar neue Freiheiten eröffnet, gleichzeitig verschwimmt die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit jedoch zunehmend. Viele Beschäftigte empfinden einen subtilen Druck, auch außerhalb der offiziellen Arbeitszeiten verfügbar zu sein, sei es durch abendliche E-Mails, Chatnachrichten am Wochenende oder kurze Anfragen im Urlaub. Auf lange Sicht kann das zu chronischem Stress, Schlafproblemen und Erschöpfung führen. Führungskräfte sind gefordert, solchen Entwicklungen aktiv entgegenzuwirken. Sie sollten selbst mit gutem Beispiel vorangehen und klare Signale setzen, dass Ausgeglichenheit und gesundheitliches Wohlbefinden kein Nebenthema, sondern ein zentrales Anliegen sind.

POSITIVE LEADERSHIP VERLANGT ENGAGEMENT

Eine gute Arbeitsplatzkultur entsteht durch glaubwürdig agierende und wertebasiert handelnde Führungspersönlichkeiten, offene Kommunikation und Möglichkeiten zur Partizipation. Sie wird getragen von einer Atmosphäre des gegenseitigen Respekts und Vertrauens und setzt gezielt auf die individuellen Stärken und die Weiterentwicklung jedes einzelnen Teammitglieds. Ein solches Arbeitsklima über alle Ebenen eines Unternehmens hinweg zu etablieren, ist ein zeitaufwendiges, ambitioniertes Unterfangen. Doch der Einsatz lohnt sich: Ein durch Führungspersonen positiv geprägtes Umfeld verbessert die allgemeine Leistungsbereitschaft und stärkt die emotionale Bindung an ein Unternehmen – und trägt damit zu seinem langfristigen Erfolg bei.

Tara Catriona Musku sorgt als Corporate-Communications-Managerin dafür, dass bei Bene nicht nur gesprochen, sondern auch verstanden wird. Mit Begeisterung für Design, strategischem Denken und einem analytischen Blick bringt sie Struktur in die Kommunikation – und manchmal auch ein Lächeln zwischen die Zeilen.

DIE KRAFT DER MITTAGSPAUSE: ESSEN ALS BRÜCKE ZWISCHEN KÖRPER UND SEELE

Eine ganzheitliche Betrachtung der Mittagspause für Gesundheit und Lebensqualität von Lucia Weigand, Ernährungswissenschaftlerin bei Sodexo

In der heutigen schnelllebigen Arbeitswelt werden Pausen oft als Zeitverschwendung betrachtet. Viele Menschen essen ihr Mittagessen hastig am Schreibtisch, greifen zu ungesunden Snacks oder lassen die Pause gleich ganz ausfallen. Doch Wissenschaft und Erfahrungswerte zeigen: Die Mittagspause ist weitaus mehr als nur ein kurzer Moment der Nahrungsaufnahme – sie ist eine zentrale Säule für ein gesundes und ausgeglichenes Leben. Insbesondere in Kombination mit einer bewussten, ausgewogenen Ernährung kann die Mittagspause nicht nur die Leistungsfähigkeit steigern, sondern auch das körperliche und psychische Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

Die Mittagspause soll zur Regeneration von Körper und Geist dienen. Über mehrere Stunden ohne Unterbrechung zu arbeiten, führt zur Ermüdung und verringert die Konzentrationsfähigkeit. Die Mittagspause durchbricht diesen Zyklus, gibt dem Gehirn eine Verschnaufpause und unterstützt die Erholung der Muskulatur und des gesamten Organismus. Gemeinsame Mahlzeiten fördern das Gemeinschaftsgefühl, stärken zwischenmenschliche Beziehungen und sorgen für emotionale Ausgeglichenheit. Regelmäßige Pausen strukturieren den Arbeitstag und helfen, Stress zu reduzieren. Sie schaffen einen natürlichen Rhythmus, der dem Biorhythmus des Kör-

pers entgegenkommt. Eine ausgewogene Ernährung liefert dem Körper die notwendigen Nährstoffe, die er benötigt, um leistungsfähig und widerstandsfähig zu bleiben. Die Wahl der Lebensmittel in der Mittagspause hat einen unmittelbaren Einfluss auf Energie, Konzentration und Wohlbefinden.

Die Verbindung von Ernährung, körperlicher Gesundheit und psychischem Zustand ist eng und vielfach wissenschaftlich belegt. Wer sich ausgewogen ernährt und regelmäßig Pausen einlegt, profitiert auf mehreren Ebenen. Ein niedriger Blutzuckerspiegel infolge des Auslassens von Mahlzeiten oder des Konsums ungesunder Lebensmittel führt zu Konzentrationsproblemen, Reizbarkeit und Müdigkeit. Eine ausgewogene Mahlzeit hingegen stabilisiert den Blutzuckerspiegel und sorgt für anhaltende Energie – die Grundlage für gute Arbeitsergebnisse und stabile Laune.

Regelmäßige Mittagspausen mit gesunder Ernährung helfen, Stresshormone abzubauen und das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung zu fördern. Sie bieten dem Geist die Möglichkeit, sich von Arbeitsanforderungen zu lösen und neue Perspektiven zu gewinnen. Dies beugt Erschöpfung, Burn-out und anderen stressbedingten Erkrankungen vor.

Der Darm wird als das „zweite Gehirn“ bezeichnet. Die Zusammensetzung der Darmflora beeinflusst das Immunsystem, die Hormonproduktion und die Psyche. Eine ballaststoffreiche Ernährung mit vielen pflanzlichen Lebensmitteln unterstützt ein gesundes Mikrobiom und wirkt sich positiv auf Stimmung und Wohlbefinden aus.

Wer seine Mittagspause bewusst gestaltet, isst achtsam und nimmt sich Zeit für sich selbst. Das fördert nicht nur die Verdauung, sondern auch die emotionale Stabilität. Dieses bewusste Innehalten wirkt sich nachweislich positiv auf die psychische Gesundheit aus und kann sogar depressive Verstimmungen lindern.

Die Mittagspause – bewusst genutzt und mit einer ausgewogenen, gesunden Ernährung kombiniert – ist ein Schlüssel zu ganzheitlicher Gesundheit. Sie fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern trägt auch maßgeblich zur psychischen Ausgeglichenheit bei. Unternehmen und Organisationen sollten diesen Aspekt fördern, indem sie Raum für echte Pausen und gesunde Essensangebote schaffen. Letztlich liegt es jedoch an jeder einzelnen Person, die eigene Pause wertzuschätzen: als wohltuenden Zeitraum der Regeneration, des Genusses und der Stärkung von Körper und Geist.

Die Ernährungswissenschaftlerin **Lucia Weigand** verbindet Zahlen und Fakten mit einer tiefen Leidenschaft für nachhaltige und bewusste Ernährung. Ihr ist wichtig, Lebensmittel wertzuschätzen – von der Herkunft bis zum Genuss – und sich Zeit für eine echte Mittagspause zu nehmen.

KULINARISCHE WOHLFÜHL-MOMENTE: WARUM SOULFOOD UNSER HERZ BERÜHRT

Essen für die Seele: Geschichte, Bedeutung und kulinarische Beispiele – eine Liebeserklärung an Soulfood von Miriam Okoroego, Küchenchefin bei Sodexo

Essen ist weit mehr als reine Nahrungsaufnahme. Es tröstet, wärmt, verbindet und weckt Erinnerungen. „Essen für die Seele“, auch als Soulfood bekannt, steht für Gerichte, die unser innerstes Wohlbefinden ansprechen, uns Geborgenheit schenken und unsere Stimmung heben. Doch was verbirgt sich eigentlich hinter diesem Begriff? Und warum berührt uns manche Speise tiefer als andere? Dazu einige Überlegungen und Betrachtungen.

SOULFOOD

Der Begriff Soulfood ist besonders mit der afroamerikanischen Küche der südlichen Vereinigten Staaten verbunden. Während der Zeit der Sklaverei entwickelten afroamerikanische Gemeinschaften eine eigenständige Küche, die von afrikanischen, europäischen und indigenen Einflüssen geprägt wurde. Aus einfachen, oft knappen Zutaten entstanden nahrhafte, aromatische und sättigende Gerichte, die trotz widriger Umstände Lebensfreude und Zusammenhalt stifteten. Zu den Klassikern zählen Gerichte wie gebratene Hähnchen, Maisbrot, Bohnen, Collard Greens (Blattkohl) und Macaroni and Cheese.

Doch Soulfood ist kein exklusiv amerikanisches Phänomen. Weltweit finden sich in jeder Region Speisen, deren Duft Erinnerungen an Kindheit, Familie und Heimat weckt. Ob deftige Eintöpfe, süße Mehlspeisen oder herzhafte Braten – überall gibt es Gerichte, die als Trostspender und Wohlfühlessen gelten.

BEDEUTUNG VON SOULFOOD

Im Kern ist Soulfood weniger eine Frage der Zutaten, sondern vielmehr eine Frage der Bedeutung, die ein Gericht für einen Menschen oder einen Gemeinschaft hat. Oft sind es Speisen, die mit Ritualen, Festen oder bestimmten Lebensphasen verbunden sind. Sie werden gemeinsam zubereitet, serviert und genossen – und schaffen dadurch ein Gefühl von Zusammengehörigkeit und Geborgenheit.

Die Bandbreite an Soulfood ist enorm. Hier einige Beispiele aus verschiedenen Kulturen, die zeigen, wie vielfältig Essen für die Seele sein kann. Kaum ein Gericht steht so sehr für Trost und Genesung wie die Hühnersuppe. Weltweit ist sie bekannt – ob als amerikanische „Chicken Noodle Soup“, als jüdische Matzo-Ball-Suppe, als vietnamesische Pho oder als klassische österreichische Hühnersuppe mit Gemüse und Nudeln. Sie wärmt, stärkt und gilt als Hausmittel bei Krankheit oder Kummer. In Japan ist Misosuppe ein tägliches Ritual. Die Verbindung von umamireicher Brühe, Tofu, Algen und Frühlingszwiebeln sorgt nicht nur für ein harmonisches Geschmackserlebnis, sondern vermittelt auch Geborgenheit und Balance.

Ob Linseneintopf, Kartoffelsuppe oder Bohneneintopf – in vielen Familien sind es die einfachen, herzhaften Gerichte, die an kalten Tagen Leib und Seele wärmen. Oft nach alten Familienrezepten gekocht, verströmen sie einen Duft, der Kindheitserinnerungen weckt. In Indien ist Dal – ein Linsengericht – mit Reis fester Bestandteil des Alltags. Die Gewürze wie Kreuzkümmel, Kurkuma und Ingwer schenken dem Gericht eine wohltuende Wärme. Ein würziges Chili con Carne wärmt von innen und ist ein Klassiker für gesellige Abende. Die Kombination aus Bohnen, Hackfleisch, Tomaten und Gewürzen ist sättigend und lässt sich gut teilen – ideales Soulfood für größere Runden.

GERICHTE, DIE ERINNERUNGEN WECKEN

Bleiben wir bei einfachen Gerichten. Für viele weckt ein buttrig-cremiges Kartoffelpüree Erinnerungen an die Kindheit, gerne dazu ein faschiertes Laibchen und eine kräftige Bratensoße. Für manche gehören unbedingt auch noch Erbsen dazu. Und schon stellt sich ein Gefühl von Zufriedenheit ein. Ähnlich verhält es sich mit Pasta. Spaghetti mit Tomatensauce und Kräutern ist für viele ein absolutes Soulfood. Ein nordamerikanischer Klassiker, der die Herzen nicht nur von Kindern höherschlagen lässt, ist Mac and Cheese, also Makkaroni und Käse. Die Kombination aus zarter Pasta und würziger Käsesoße ist pure Wohltat für die Seele und ein beliebtes „Comfort Food“ bei Jung und Alt. In Italien gilt Risotto als Inbegriff von Wohlgefühl. Cremiger Reis, langsam gerührt mit Brühe und Parmesankäse, dazu je nach Saison Pilze, Spargel oder Safran – ein Gericht, das Zeit, Ruhe und Hingabe erfordert.

Süßspeisen sind ebenso „Balsam für die Seele“. Der Duft von Apfelstrudel, frisch gebacken mit Zimt und Rosinen, erinnert viele an Festtage und Sonntage im Kreis der Familie. Es können aber auch ganz kleine Dinge die Seele erfreuen. Ein Stück gute Schokolade hat die Kraft, uns sofort ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Schokolade enthält nicht nur stimmungsaufhellende Stoffe, sondern steht auch für kleine Alltagsfreuden.

Essen für die Seele ist mehr als nur Essen. Es verkörpert Erinnerung, Familie, Geborgenheit und Freude. Ob deftige Suppe, süßer Kuchen oder aromatischer Eintopf – Soulfood schenkt uns Momente des Innehaltens und der Zufriedenheit. Darum lohnt es sich, alte Traditionen zu pflegen und neue Wohlfühlrezepte zu entdecken. Denn manchmal braucht es nur einen Löffel des Lieblingsessens aus Kindertagen, um die Seele zu wärmen.

Miriam Okoroego ist Küchenchefin aus Leidenschaft, die mit regionalen und saisonalen Zutaten Gerichte kreiert, die nicht nur sättigen, sondern auch die Seele berühren. Für sie ist Kochen ein sinnliches Erlebnis, das immer auch von Bauchgefühl und Emotion geprägt sein sollte.

DER STILLE LUXUS: EIN PLÄDOYER FÜR KLEINE PAUSEN IM GROSSEN ALLTAG

Wie kleine Rituale mentale Gesundheit fördern und Leistungsfähigkeit steigern können – von Tanja Albrechtsberger, Operational-Marketing-Managerin

In einer Arbeitswelt, die von Beschleunigung, Terminflut und permanenter Erreichbarkeit geprägt ist, wird die mentale Gesundheit oft zur Nebensache. Dabei sind kurze, bewusste Unterbrechungen – sogenannte Ich-Momente – ein entscheidender Faktor für nachhaltige Leistungsfähigkeit, kreative Lösungsfindung und langfristiges Wohlbefinden.

DIE WISSENSCHAFT HINTER DER PAUSE

Kein Mensch kann über Stunden hinweg konzentriert arbeiten. Unser Gehirn folgt sogenannten Ultradianrhythmen – etwa 90-minütigen Phasen, in denen Konzentration, Energie und Aufnahmefähigkeit steigen und wieder abfallen. Wer diese natürlichen Zyklen ignoriert, riskiert mentale Erschöpfung, Leistungsabfall und langfristige Stressfolgen.

Studien zeigen: Selbst kurze Pausen – wenigeMinuten Achtsamkeitsübung, Bewegung oder bewusster Genuss – können die Ausschüttung von Stresshormonen messbar senken, den Blutdruck regulieren und die Herzfrequenz stabilisieren.

STRESS ALS SCHLEICHENDER RISIKOFAKTOR

Chronischer Stress wirkt wie ein unsichtbares Gift. Erste Warnsignale wie Kopfschmerzen, Reizbarkeit oder Schlafprobleme werden häufig ignoriert – bis sich ernsthafte psychische oder physische Beschwerden entwickeln. Burn-out, Depressionen und stressbedingte Ausfälle kosten Unternehmen jährlich Milliarden – und belasten die Betroffenen auf allen Ebenen.

Gerade Führungskräfte und HR- wie auch Projektverantwortliche sind gefordert, gesunde Strukturen zu schaffen. Eine Kultur, die regelmäßige, bewusste Pausen fördert, zahlt sich in Resilienz, Innovationskraft und Mitarbeiterbindung aus.

PAUSENRITUALE: KLEINE GEWOHNHEITEN, GROSSE WIRKUNG

Nicht jede Pause ist ein Ich-Moment – und nicht jeder Ich-Moment braucht viel Zeit. Entscheidend ist die Qualität der Unterbrechung.

Was einen gelungenen Ich-Moment ausmacht:

- Er ist bewusst gewählt und ergibt sich nicht zufällig.
- Er ist frei von Ablenkung durch Handy, E-Mails oder Gespräche.
- Er richtet die Aufmerksamkeit auf das eigene Befinden – Körper, Atmung, Gedanken.
- Er wiederholt sich idealerweise täglich und wird so zum festen Bestandteil des Arbeitstages.

Kleine, alltägliche Handlungen können Kraftquellen sein – etwa die Tasse Tee am Nachmittag, bewusst und ohne Multitasking getrunken.

Die Wirksamkeit entsteht durch Regelmäßigkeit und Achtsamkeit.

DAS UMFELD ZÄHLT – UND DIE HALTUNG

Selbstwirksamkeit beginnt mit klarer Priorisierung: Wer sich bewusst für Pausen entscheidet und sie als „Termin mit sich selbst“ betrachtet, stärkt die eigene Resilienz nachhaltig.

Erfolgsfaktoren für die Integration im Arbeitsalltag:
- fixe Pausenzeiten im Kalender eintragen
- Handy konsequent weglegen –„Digital Detox“ als fester Bestandteil
- Arbeitsplatzgestaltung, die Rückzugsorte oder Pausenzonen umfasst
- Pausen kommunizieren und vorleben – Führungskräfte als Rollenvorbilder
- gemeinsame Pausen mit Kolleg:innen, um soziale Ressourcen zu stärken
- in Organisationen, die eine gesunde Pausenkultur fördern, zeigen sich oft niedrigere Fehlzeiten, höhere Zufriedenheit und mehr Innovationsfreude.

Der wirksamste Hebel für eine gesunde Pausenkultur liegt in der Vorbildwirkung von Führungskräften. Studien zeigen: Beschäftigte orientieren sich stark am Verhalten ihrer Vorgesetzten – auch in Bezug auf Selbstfürsorge, Erreichbarkeit und Pausen. Wer als Führungskraft regelmäßig kurze Auszeiten nimmt, diese offen kommuniziert und klar Prioritäten setzt, sendet ein wichtiges Signal an das Team: Pausen sind erlaubt, erwünscht – und kein Zeichen von Schwäche.

Gelebte Achtsamkeit im Führungsalltag schafft psychologische Sicherheit und ermutigt Mitarbeitende, sich ebenfalls Raum für Erholung zu nehmen. Das wiederum stärkt nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Teamdynamik und die langfristige Leistungsfähigkeit der gesamten Organisation.

DER ICH-MOMENT IST KEINE SCHWÄCHE – SONDERN EINE STÄRKE

Wer sich regelmäßig bewusst eine kurze Auszeit nimmt, investiert in die eigene mentale Gesundheit – und damit auch in nachhaltige Leistungsfähigkeit. Der Ich-Moment ist ein Akt der Selbstfürsorge, der signalisiert: „Meine Gesundheit ist mir wichtig.“ Und genau diese Haltung trägt wesentlich zur persönlichen und unternehmerischen Resilienz bei. Denn wer regelmäßig innehält, ist nicht nur produktiver, sondern auch kreativer, gesünder und zufriedener.

Ideen für wirksame Minirituale:
- tiefer Atemzug am offenen Fenster, begleitet von bewusster Atmung (3–4 Minuten)
- kurzer Spaziergang um den Block oder bewusste Bewegung (Stretching, Dehnen)
- Mittagspause ohne Bildschirm, verbunden mit bewusstem Genießen einer Mahlzeit
- Kritzelbild anfertigen oder Haiku schreiben – kreative Miniauszeit zur Entlastung des kognitiven Systems
- zwei Minuten Augen schließen, um Umgebungsgeräusche wahrzunehmen und den Moment zu spüren

Tanja Albrechtsberger bewegt sich kreativ zwischen Restaurantkonzepten, Food-Trends und Ernährungsforschung. Besonders am Herzen liegt ihr die Achtsamkeit – im Umgang mit Ressourcen, mit anderen und vor allem mit sich selbst.

RITUALE DES INNEHALTENS: VON MATCHA BIS JAUSE

Kulturelle Bedeutung, Genuss und Entschleunigung nach zwei Traditionen – eine Inspiration von Günther Altersberger, Head Chef bei Sodexo

Auf den ersten Blick scheint es keine Verbindung zwischen Matcha, dem fernöstlichen Ritual der japanischen Teezeremonie, und der bodenständigen Tradition der österreichischen Jause zu geben. Aber ist das wirklich so? Beides ist Ausdruck tiefer Kultur, lädt zum Genießen ein und schafft Inseln der Entschleunigung im hektischen Alltag. Stellt man die beiden Bräuche hinsichtlich ihrer kulturellen Bedeutung und ihres jeweiligen Beitrags zu Genuss und Entschleunigung einander gegenüber, werden Gemeinsamkeiten dieser scheinbar entfernten Genusswelten sichtbar.

ZWEI RITUALE

Die japanische Teezeremonie, auch als „Chanoyu“ oder „Sado“ bezeichnet, ist weit mehr als das bloße Zubereiten und Trinken von Matchatee. Im Zentrum stehen die Zubereitung und Darbietung von grünem Tee nach streng festgelegten Abläufen, begleitet von ausgewählten Süßigkeiten, in einem speziell gestalteten Teeraum. Die vier Prinzipien der Teezeremonie – Harmonie (wa), Respekt (kei), Reinheit (sei) und Stille (jaku) – prägen das Erlebnis. Die Gäste werden eingeladen, sich auf den Moment einzulassen, das Hier und Jetzt bewusst wahrzunehmen und den Alltag draußen zu lassen.

Die österreichische Jause – ob als „Brettljause“ in der ländlichen Buschenschank, als Nachmittagsjause im Kaffeehaus oder als kleine Mahlzeit am Arbeitsplatz – ist ein fester Bestandteil des Alltags. Sie ist geprägt von regionalen Spezialitäten: Schwarzbrot, Speck, Käse, Aufstriche, Obst, Mehlspeisen und natürlich Kaffee oder Kräutertee.

Die Teezeremonie ist in ihrer Essenz ein kulturell und philosophisch aufgeladener Akt. Sie spiegelt die japanische Suche nach Harmonie, Respekt und Perfektion wider und wurzelt in einer langen Tradition, die bis heute gepflegt und zelebriert wird. Solch eine Zeremonie verleiht selbst dem Alltäglichsten – dem Trinken einer Schale Tee – eine tiefere Bedeutung. Sie wird als Kunstform betrachtet, die das Alltägliche ins Erhabene erhebt.

Die österreichische Jause hingegen ist Ausdruck von Lebensfreude, Gastfreundschaft und regionaler Identität. Sie ist weniger Ritual als vielmehr gelebte Gewohnheit, die dennoch kulturell tief verankert ist. Die Jause erzählt von der kargen Ursprünglichkeit alpiner Gegenden, vom Wert des Teilens und vom Brauchtum, das Generationen verbindet. Sie steht für Bodenständigkeit, Herzlichkeit und eine gewisse Gelassenheit, verkörpert im gemütlichen Zusammensitzen.

DIE VERBINDUNG

Die beiden Traditionen eint, dass sie einen bewussten Gegensatz zu den Anforderungen des Alltags und den Zwängen der Moderne darstellen. Sie schaffen Räume, in denen das Tempo verlangsamt, das Miteinander gepflegt und der Moment in seiner Fülle erlebt wird.

Die japanische Teezeremonie und die österreichische Jausenkultur sind zwei faszinierende Ausdrucksformen menschlicher Sehnsucht nach Genuss und Entschleunigung. Sie wurzeln in unterschiedlichen Traditionen, doch beide schenken uns Momente der Ruhe, Achtsamkeit und Lebensfreude. Ob im Schweigen bei einer Schale Matcha oder im Gespräch bei Kaffee und Mehlspeise – es sind diese kulturellen Rituale, die unser Leben bereichern und dem Alltag einen besonderen Glanz verleihen.

Als Head Chef verbindet **Günther Altersberger** die Entwicklung von Speiseplänen und Rezepten mit seiner Leidenschaft für den kulturellen und sozialen Kontext von Gerichten. Regionale Spezialitäten versteht er als Teil eines kulinarischen Erbes, dessen Bewahrung ihm besonders wichtig ist.

DAS SCHÖNE IM UNVOLLKOMMENEN: SABINE KRUMREY ÜBER RÄUME, DIE ZUM NACHDENKEN ANREGEN

Das Innenarchitekturstudio brandherm + krumrey ist für seine klaren Entwürfe und ein sensibles Gespür für Räume bekannt. Konzeptionelles Denken im Sinne einer ganzheitlichen, nachhaltigen Planung steht dabei an erster Stelle. Im Interview spricht Architektin Sabine Krumrey darüber, wie umfassend die Raumgestaltung unsere Sinneswahrnehmung beeinflusst – und was es mit dem „Dirty Detail" im Interior Design auf sich hat.

FRAU KRUMREY, DIE BEDEUTUNG VON MENTAL HEALTH IM ARBEITSALLTAG HAT IN DEN LETZTEN JAHREN STARK ZUGENOMMEN. WELCHE ROLLE SPIELT DAS THEMA IN DER INNENARCHITEKTUR?

Die Zahl psychischer Erkrankungen ist in den letzten Jahren angestiegen, die daraus resultierenden Krankmeldungen sind erheblich. Einen entsprechend hohen Stellenwert hat das Thema inzwischen bei Arbeitgebern. Auch wir als Gestalter:innen und Innenarchitekt:innen sehen uns in der Verantwortung, mit einer durchdachten Raumplanung zu mehr Wohlbefinden beizutragen. Unsere Mittel sind die klassischen Medien guter Innenarchitektur: intensive Zusammenarbeit zwischen Planer:innen und Bauherr:innen, der Einsatz passender Möbel und die ideale Kombination von Farben und Materialien, Sicht- und Lichtverhältnissen.

Entscheidend ist unter anderem das Vorhandensein von ausreichend Freiflächen zwischen den Arbeitsplätzen: Mitarbeitende schätzen es, einen freien Blick zu haben, nicht in Zellen gesperrt zu sein. Sie möchten sehen, wer gerade da ist und mit wem man sich austauschen kann. Durch regelmäßiges Homeoffice und Prinzipien wie Desksharing entsteht ja inzwischen in vielen Büros neues Platzpotenzial. Wir plädieren nun explizit dafür, nicht gleich alles nachzuverdichten, sondern mit diesem frei gewordenen Raum zu spielen und ihn als selbstverständlichen Luxus zu begreifen. Auch offene, lichtdurchflutete Strukturen zu haben, zum Beispiel durch den Einsatz von Verglasungen statt von Trockenbauwänden, macht einen riesigen Unterschied. Genauso wie eine üppige Begrünung, etwa durch das Anlegen kleiner Indoor-Gärten. Und natürlich beeinflusst die Auswahl der richtigen Farbpalette das persönliche Raumempfinden.

WELCHE FARBEN HABEN SIE DA VOR AUGEN? GIBT ES EIN BESTIMMTES FARBSPEKTRUM, DAS SICH IN ARBEITS- UND OFFICE-UMGEBUNGEN BESONDERS BEWÄHRT HAT?

Früher ging die Gestaltung im Office ja gern einher mit der Firmenidentität. Man hatte zum Beispiel ein blaues Oktagon im Logo, das dann überall im Büro auftauchte. So etwas würden wir heute nicht mehr empfehlen. Für uns als Innenarchitekturbüro zählt vielmehr, sich zunächst mit den Menschen zu beschäftigen, die dort arbeiten. Wir führen also Gespräche, veranstalten Workshops, machen gemeinsam kleinere Spaziergänge durch die Stadt, wo wir uns verschiedene Sachen anschauen. Dabei achten wir genauestens darauf, wie auf bestimmte Formen, Farben und Objekte reagiert wird. Auf dieser Grundlage finden wir dann fast intuitiv die kundenspezifisch richtigen Farbwelten. Interessant ist übrigens, wie häufig in diesem Zusammenhang noch immer Unterschiede zwischen den Geschlechtern wahrzunehmen sind: In männlich geprägten Büros werden nämlich eher kühle Töne gewünscht, bei Frauen dominieren dagegen Pastellfarben oder ein leichtes Grün – einfach, weil es jeweils besser gefällt. Ansonsten würde ich sagen, dass dezente Grauschattierungen eine gewisse Grundharmonie garantieren. Sie werden dann um punktuelle, expressive Farbakzente ergänzt. Welche das sind, ist aber letztlich komplett individuell. Ähnlich wichtig, wenn nicht sogar noch wichtiger, ist allerdings der Geruch in den Räumen.

DER GERUCH?

Ja, genau. Über die Bedeutung guter Luftqualität wird entschieden zu wenig gesprochen. Dabei ist sie wirklich essenziell. Wir merken das zum Beispiel im Sommer, wenn es zu heiß und stickig wird. Oder

wenn alle Fenster geschlossen bleiben müssen wegen der internen Lüftungsanlage. Da fühlt man sich schnell dösig, wird fahrig und unkonzentriert. Es ist erschreckend, wie schnell die Energie schwindet, wenn die Luft schlecht ist, wie sehr das Wohlbefinden und auch die Produktivität darunter leiden. Dagegen helfen natürlich gut lüftbare Räume, in die regelmäßig frischer Sauerstoff kommt. Inzwischen gibt es sogar Diffusoren, die subtile Raumdüfte verbreiten: eine leichte, sommerliche Zitrone hier, etwas Bergamotte da … Unsere Stimmung lässt sich so durchaus beeinflussen. Aus der Gesundheitsindustrie kommen hier neuerdings viele Impulse, was ja auch nicht weiter verwunderlich ist. Schließlich verbringen wir täglich bis zu acht Stunden und mehr im Büro.

EIN WEITERER BEDEUTENDER FAKTOR IST DAS THEMA AKUSTIK. BENE HAT KÜRZLICH EINE STUDIE DURCHGEFÜHRT, BEI DER SICH HERAUSSTELLTE, DASS VOR ALLEM EIN ZU HOHER GERÄUSCHPEGEL DIE MITARBEITENDEN BELASTET.

Als Innenarchitekt:innen haben wir eine Reihe von Möglichkeiten zur Verfügung, dem entgegenzuwirken. Bei der Errichtung neuer Gebäude würde ich zuallererst darauf bestehen, dass ein:e Schallakustiker:in konkrete Messungen durchführt, die als Grundlage für spezifische Lärmschutzmaßnahmen dienen. Wobei die Werte, die solche Expert:innen feststellen, mitunter überhöht sein können: Da heißt es dann, 70 bis 80 Prozent der Decke müssten akustisch wirksam sein. Oder man bräuchte einen schalldämpfenden Teppichboden mit Akustukvlies darunter. Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass sich auch durch die richtige Möblierung vieles lösen lässt – mit Möbeln, die über ausreichend Absorptionsflächen verfügen und entsprechend klug platziert sind. Schallwellen bewegen sich ja bekanntlich durch den Raum: Treffen sie auf etwas, das sie nicht zurückwirft, sondern weitgehend schluckt, verbessert sich unmittelbar die Akustik. Deshalb sind horizontale Flächen sehr wichtig, bewegliche Screens an den Schreibtischen etwa. Auch gesonderte Arbeitsboxen oder Zellen können nützlich sein: einerseits, weil sie einen Rückzugsort für intensive Konzentrationsphasen bieten, andererseits, weil sie selbst als Raumtrenner dienen und damit Lärm absorbieren. Oft wird aber auch unterschätzt, dass völlige Totenstille im Büro genauso unangenehm ist. So etwas kann passieren, wenn Flächen zu undurchdacht offen gestaltet sind – und sämtliche Gespräche versiegen, weil plötzlich alle alle hören. Um hier Befangenheiten zu vermeiden, ist es sinnvoll, Trennwände zu nutzen oder auf Vorhänge oder andere bewegliche Elemente zurückzugreifen, die offene Räume strukturieren, sodass sich geschützte, kleine Refugien ergeben, die einen zwanglosen und freien Austausch ermöglichen.

WAS IST IHNEN PERSÖNLICH WICHTIG, WENN SIE SICH IN INTERIEURS AUFHALTEN? GIBT ES ETWAS, DAS IHNEN BESONDERS FREUDE BEREITET?

Es gibt diesen herrlichen Spruch vom asiatischen Künstler Nam June Paik: „When too perfect, lieber Gott böse“ – wenn es zu perfekt ist, dann ist der liebe Gott böse. Räume, die zu perfekt gestaltet sind, können nämlich ein gewisses Unbehagen auslösen, das sich gar nicht bewusst wahrnehmen oder überhaupt artikulieren lässt. Ich freue mich deshalb immer über das sogenannte Dirty Detail, wenn also in einem super gestalteten, harmonischen Interieur plötzlich irgendeine Irritation auftaucht: ein knallroter, halb zerrissener Stoffball oder eine schiefe, pinkfarbene Kante an einem Tisch, die sonst nirgends auftaucht. Kleine Dinge, Unregelmäßigkeiten, Widersprüche. Etwas, über das jeder Mensch mit einem gewissen Bewusstsein für Ästhetik zwangsläufig stolpern muss – wodurch er zum Nachdenken angeregt wird.

Seit 1999 realisiert **brandherm + krumrey** von Köln und Hamburg aus maßgeschneiderte Projekte mit einem Gespür für Zeitlosigkeit und Prägnanz. Konzeptionelles Denken im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Planung steht dabei an erster Stelle. Ein Team aus Innenarchitekt:innen, Architekt:innen und Grafiker:innen sorgt für die Umsetzung individueller Gestaltungsideen.

© Foto: Hanna Witte

ARBEITSWELTEN MIT SINN UND SYSTEM GESTALTEN

In einer Zeit, in der sich die Arbeitswelt rasant verändert und Unternehmen mehr denn je auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeitenden eingehen müssen, gewinnt die Gestaltung von Arbeitsumgebungen an strategischer Bedeutung. Workspace Development ist weit mehr als das Einrichten von Räumen. Es ist ein ganzheitlicher Prozess, der Unternehmenskultur, Funktionalität und das Wohlbefinden der Menschen in Einklang bringt. Julia Roos bringt als Architektin und Dozentin genau diese Perspektive mit: Mit systemischem Denken, gestalterischer Expertise und einem feinen Gespür für menschliche Bedürfnisse entwickelt sie bei Bene zukunftsfähige Arbeitswelten, die inspirieren, stärken und verbinden.

BITTE BESCHREIBE DEINE ARBEIT BEI BENE IM WORKSPACE DEVELOPMENT.

Als Architektin und Dozentin vereine ich gestalterische Kompetenz mit systemischem Denken und einem feinen Gespür für menschliche Bedürfnisse. Workspace Development bedeutet für mich, Arbeitswelten zu schaffen, die Klarheit, Struktur und emotionale Qualität vereinen, Räume, die stärken statt stressen.

WIE GEHST DU IN DER ANALYSEPHASE VOR, UM ARBEITSSTILE UND BEDÜRFNISSE DER NUTZER:INNEN WIRKLICH ZU VERSTEHEN?

Wir arbeiten mit interaktiven Workshops, anonymen Umfragen und Raumbeobachtungen, um den tatsächlichen Nutzungsbedarf zu ermitteln und Bedürfnisse sichtbar zu machen. Dabei beziehen wir Mitarbeitende aktiv ein und erstellen fundierte Konzepte, die kulturell und funktional wirklich passen.

WELCHE ROLLE SPIELEN ZONENKONZEPTE WIE RÜCKZUGSORTE ODER BEGEGNUNGSFLÄCHEN BEI DER GESTALTUNG MODERNER ARBEITSUMGEBUNGEN?

Zonierung ist zentral, um konzentriertes Arbeiten, kreative Zusammenarbeit und spontane Begegnung gleichermaßen zu ermöglichen. So entsteht ein Büro, das Flexibilität ermöglicht und für neue Talente attraktiv ist.

WIE STELLST DU SICHER, DASS DIE MITARBEITENDEN AKTIV IN DEN WANDEL EINGEBUNDEN SIND – GERADE, WENN ES UM NEUE RAUMKONZEPTE GEHT?

Durch Umfragen, Workshops und regelmäßiges Feedback machen wir Mitarbeitende zu Mitgestaltenden. Das schafft hohe Akzeptanz und fördert eine echte Identifikation mit der neuen Arbeitswelt.

INWIEFERN FLIESSEN THEMEN WIE WOHLBEFINDEN UND PSYCHISCHE ENTLASTUNG IN DEINE GESAMTPLANUNG EIN – BEWUSST ODER EHER BEILÄUFIG?

Diese Themen fließen bewusst ein, denn moderne Räume sollen nicht nur funktionieren, sondern auch Orientierung, Ruhe und Regeneration ermöglichen. Wir gestalten Räume, die ganzheitliches Wohlbefinden fördern.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE TECHNOLOGISCHE AUSSTATTUNG (ZUM BEISPIEL FÜR HYBRIDES ARBEITEN ODER SMART-OFFICE-KONZEPTE) BEI DER PLANUNG VON ARBEITSUMGEBUNGEN?

Technologie ist ein integraler Bestandteil moderner Raumkonzepte und erlaubt flexible, hybride Arbeitsformen. Wir setzen auf smarte, intuitive Lösungen, die das Arbeiten vereinfachen und neue Nutzungsmöglichkeiten schaffen.

WIE WIRD SICHERGESTELLT, DASS DIE ARBEITSWELT AUCH KÜNFTIGEN ANFORDERUNGEN GERECHT WIRD?

Wir fördern einen generationsübergreifenden Dialog und gestalten Arbeitswelten, die vielfältige Lebensphasen und Rollen berücksichtigen. Dabei setzen wir auf partizipative Prozesse, flexible Modelle und gemeinschaftlich entwickelte Visionen.

WARUM IST WORKSPACE DEVELOPMENT DEINER MEINUNG NACH GERADE HEUTE SO WICHTIG?

Weil intelligente Raumkonzepte Kosten senken, Flächen effizienter nutzen und gleichzeitig die Unternehmenskultur stärken. Sie schaffen Orte, die Wertschätzung ausdrücken, Identifikation fördern und Menschen zusammenbringen.

Julia Roos ist Expertin für Workspace Development – kurz gesagt: Sie weiß, wie Räume ticken. Sie gestaltet Arbeitsumgebungen, die nicht nur funktional, sondern auch inspirierend sind. Und als Mutter hat sie den besten Stresstest für menschliche Bedürfnisse im Repertoire – ein Talent, das sie nutzt, um Räume zu erschaffen, zu Produktivität anregen, ohne dabei die Lebensqualität zu vergessen.

© Foto: M. und S. Thomas GbR

ORDNUNG DRAUSSEN, RUHE DRINNEN: DIE UNTERSCHÄTZTE KRAFT VON RAUMHYGIENE

Wie Ordnung, Sauberkeit und Struktur das mentale Wohlbefinden fördern – Beobachtungen von Dr. Stefan Klampfer, Mikrobiologe bei Sodexo

In einer Welt, in der beruflicher Druck, Informationsflut und ständige Erreichbarkeit den Arbeitsalltag prägen, rückt ein oft unterschätzter Aspekt in den Fokus: die Raumhygiene. Gemeint ist damit nicht nur das regelmäßige Putzen und Lüften, sondern auch die bewusste Gestaltung, Ordnung und Pflege der Arbeitsumgebung. Was auf den ersten Blick wie eine bloße Frage der Ästhetik oder Hygiene wirkt, hat tatsächlich einen tiefgreifenden Einfluss auf das psychische „Reinheitsgefühl" von Menschen am Arbeitsplatz – und damit auf ihre mentale Gesundheit.

Raumhygiene umfasst alle Maßnahmen, die auf die Sauberkeit und Ordnung von Innenräumen abzielen. Dazu gehören das Beseitigen von Staub, Müll und Schmutz, das regelmäßige Lüften, aber auch das Vermeiden von Unordnung, überfüllten Flächen und störenden Gegenständen. Darüber hinaus spielt die Gestaltung der Räume eine Rolle: Helle Farben, ausreichend Tageslicht, ergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze und Pflanzen tragen zu einem angenehmen Ambiente bei.

INDIVIDUELLES ERLEBNIS VON HYGIENE

Doch Raumhygiene geht über diese äußeren Faktoren hinaus. Sie ist eng verknüpft mit dem individuellen Erleben von Reinheit, Struktur und Wohlbefinden. Wer in einer sauberen, klar strukturierten Umgebung arbeitet, empfindet nicht nur mehr Kontrolle, sondern auch ein gesteigertes „inneres Aufgeräumtsein". Dieses psychische Reinheitsgefühl wirkt sich nachweislich auf die mentale Gesundheit aus.

Das Reinheitsgefühl ist ein subjektives Empfinden von Ordnung, Klarheit und Unbelastetsein – sowohl im körperlichen wie auch im geistigen Sinne. In der Psychologie ist bekannt, dass äußere Ordnung häufig in direkte Wechselwirkung mit innerer Ordnung tritt. Ein aufgeräumter Arbeitsplatz kann helfen, die Gedanken zu sortieren, sich besser zu konzentrieren und Belastungen zu reduzieren.

Unordnung und Schmutz hingegen führen oft zu einem Gefühl der Überforderung und Unruhe, das sich negativ auf die Psyche auswirkt. Wenn der Blick ständig an Aktenstapeln, alten Kaffeetassen oder Kabelsalat hängen bleibt, suggeriert das dem Gehirn: Hier gibt es noch offene Aufgaben, hier herrscht Unübersichtlichkeit. Dies kann Stress verursachen, die Kreativität hemmen und sogar zu Erschöpfung führen.

BEDEUTUNG DER RAUMHYGIENE AUS SICHT DER FORSCHUNG

Forschungen aus der Umweltpsychologie und der Arbeitsmedizin bestätigen die Bedeutung der Raumhygiene für das mentale Wohlbefinden. Studien zeigen, dass Menschen, die in ordentlichen und sauberen Umgebungen arbeiten, seltener unter Stress, Konzentrationsstörungen oder Burn-out leiden. Sie berichten häufiger von Zufriedenheit, Motivation und psychischer Stabilität.

Ein Beispiel ist die sogenannte Clean-Desk Policy, bei der nach jedem Arbeitstag der Arbeitsplatz aufgeräumt und gereinigt wird. Untersuchungen belegen, dass solche Maßnahmen nicht nur die Produktivität steigern, sondern auch das psychische Reinheitsgefühl stärken. Beschäftigte fühlen sich wohler, schätzen die Klarheit und können sich am nächsten Tag besser auf ihre Aufgaben konzentrieren.

In Großraumbüros stellt Raumhygiene eine besondere Herausforderung dar. Hier ist es wichtig, gemeinsame Regeln für Sauberkeit und Ordnung zu etablieren. Gemeinschaftlich genutzte Flächen, Pausenräume und sanitäre Anlagen sollten regelmäßig gepflegt werden, damit sich alle Teammitglieder wohlfühlen und das psychische Reinheitsgefühl nicht beeinträchtigt wird. In diesem Zusammenhang empfiehlt es sich, auf die Dienstleistungen eines professionellen Reinigungsunternehmens zurückzugreifen. Auch wenn das Arbeitsklima noch so gut ist und sich die Kolleg:innen untereinander noch so gut verstehen, stellt Reinigung häufig ein heikles Thema dar und liefert oft Gründe für Diskussionen, die teilweise unnötig und nicht zielführend sind. Überträgt man es einem externen Dienstleister, für die Raumhygiene zu sorgen, lässt sich dies vermeiden.

Der Mikrobiologe **Dr. Stefan Klampfer** verbindet Detailgenauigkeit mit dem Blick fürs große Ganze und erforscht die Wechselwirkungen von Hygienemaßnahmen.
Dabei interessieren ihn nicht nur die Auswirkungen von Keimen und Resistenzen, sondern auch die psychologischen Effekte auf den Menschen.

DIE UNSICHTBAREN HELFER: WIE SERVICES IM HINTERGRUND DAS WOHLBEFINDEN STÄRKEN

Workplace Services neu gedacht: vom funktionalen Service zur strategischen Erlebnisplattform, Ideen und Anregungen von Sascha Muckenhaupt, Global Director Workplace Services

DER WANDEL DES ARBEITSPLATZES: EIN ORT, DER SICH PRÄSENZ VERDIENEN MUSS

In einer hybriden Arbeitswelt, in der fokussiertes Arbeiten zunehmend von zu Hause oder von Drittorten aus erfolgt, hat sich die Rolle des physischen Arbeitsplatzes grundlegend verändert. Der moderne Arbeitsplatz ist nicht mehr nur ein Ort der Leistungserbringung – er ist auch ein Ort der sozialen Interaktion, der Zusammenarbeit, des Lernens und des Erlebens. Er ist eine Bühne für Unternehmenskultur, Identifikation und Markenbindung.

Laut Genslers Global Workplace Survey 2024[5] verbringen Büroleute heute im Schnitt nur noch 50 Prozent ihrer Arbeitszeit im Büro, der Rest verteilt sich auf Homeoffice und Drittorte wie Coworking-Spaces oder Kundentermine. Gleichzeitig zeigt die Global-Workplace-Studie 2025 von Gallup[6], dass nur 21 Prozent der Mitarbeitenden weltweit engagiert sind – ein Rückgang, der Unternehmen zum Umdenken zwingt.

DER NEUE ANSPRUCH: „EARNING THE COMMUTE“

In dieser Realität müssen Arbeitsplätze jeden Tag aufs Neue ihre Relevanz beweisen. Sie müssen den Weg ins Büro lohnenswert machen – durch ein positives, inspirierendes und unterstützendes Erlebnis. Digitalunternehmen wie Google, Meta oder Salesforce haben diesen Paradigmenwechsel bereits vor über einem Jahrzehnt vollzogen: Sie haben ihre Arbeitsumgebungen zu Erlebnisräumen transformiert, in denen Hospitality, Services, digitale Tools und hochwertige Zusatzangebote nahtlos ineinandergreifen. Dazu zählen Fitnessstudios, Meditationsräume, hochwertige Gastronomie, Bibliotheken oder Orte für den kreativen Rückzug.

Quellen

[5]https://www.gensler.com/gri/global-workplace-survey-2024

[6]file:///C:/Users/user/Downloads/state-of-the-global-workplace-2025-download.pdf

Heute erwarten Mitarbeitende auch in anderen Branchen ein ähnliches Niveau. Sie vergleichen das Erlebnis am Arbeitsplatz mit dem auf der „High Street“ – mit Hotels, Restaurants, Flughäfen und Einkaufserlebnissen. Das bedeutet: Workplace Services müssen sich neu erfinden.

WORKPLACE SERVICES ALS STRATEGISCHER HEBEL FÜR ENGAGEMENT, GESUNDHEIT UND LEISTUNG

Workplace Services – also Empfang, Reinigung, Sicherheit, IT-Support, Catering, Raumgestaltung, Wartung und mehr – sind längst keine „Hilfsdienste“ mehr. Sie stehen für strategische Moments of Truth im Alltag der Mitarbeitenden. Richtig gestaltet, tragen sie zur mentalen Gesundheit, zur sozialen Verbundenheit und zur Produktivität bei.

Beispiele für erlebnisorientierte Workplace Services:

- Empfang und ein Gefühl des Willkommenseins: Begrüßung mit persönlicher Note, digitale Check-ins, Concierge-Services.
- Catering und Verpflegung: gesunde, vielfältige Angebote, Gemeinschaftstische, kulinarische Events
- Reinigung und Hygiene: unsichtbar effizient, aber sichtbar vertrauensbildend
- Meeting and Floor Services: präsente Ansprechpartner:innen auf der Fläche, die aktiv unterstützen, Orientierung geben und kleine (und große) Probleme sofort lösen

In modernen Unternehmen mit Büroarbeitsplätzen werden alle Arbeitsplatznutzer:innen als Gast verstanden – unabhängig davon, ob es sich um Angestellte, externe Partner:innen oder Besucher:innen handelt. Diese Haltung prägt das tägliche Handeln: Sie fördert Respekt, Aufmerksamkeit und Serviceorientierung. Gästeservices sind damit nicht bloß Dienstleistungen, sondern vielmehr auch Ausdruck einer teaminternen Kultur, die auf Empathie, Präsenz und Sinnhaftigkeit basiert. Sie geben dem Team eine neue Identität – als Gastgeber:innen eines Ortes, der verbindet, inspiriert und stärkt.

DIGITALE TECHNOLOGIEN ALS ERLEBNISVERSTÄRKER

Technologie ist bei all dem kein Selbstzweck, sondern Ermöglicher eines besseren Erlebnisses. Digitale Tools zur Raum- und Servicebuchung, Feedbacksysteme, Anwednungen für das Customer Relationship Managemen, personalisierte Dashboards oder KI-gestützte Supportsysteme helfen, Services intuitiv, effizient und personalisiert zu gestalten.

HOSPITALITY-MINDSET: VON DIENSTLEISTER:INNEN ZU GASTGEBER:INNEN

Die besten Workplace-Teams agieren heute wie Gastgeber:innen. Sie schaffen Atmosphäre, erkennen Bedürfnisse, reagieren empathisch und proaktiv. Sie übernehmen Verantwortung für das Erlebnis aller Nutzergruppen – von Mitarbeitenden über externe Gäste bis hin zu Geschäftspartner:innen. Das verleiht ihrer Arbeit einen neuen Sinn und stärkt die emotionale Bindung an das Unternehmen.

Mitwirkende der Workplace Services sind heute Erlebnisarchitekt:innen, Kulturträger:innen und Performance-Booster:innen. Sie verdienen einen festen Platz in der strategischen Agenda von Unternehmen.

Ein Fokus auf Prozess- und Qualitätsmanagement bleibt dabei essenziell – aber diese Prozesse treten zunehmend in den Hintergrund. Sie laufen unsichtbar effizient, damit das Erlebnis im Vordergrund steht. Gleichzeitig erhalten Mitarbeitende im Service durch Empowerment und klare Leitlinien mehr Flexibilität, um situativ und empathisch auf Gäste und Kolleg:innen zu reagieren.

Sascha Muckenhaupt ist ein Reisender zwischen Arbeitswelten, der stets die Perspektive der Menschen vor Ort einnimmt. Sein Ziel: Arbeitsumgebungen ganzheitlich so zu gestalten, dass sie soziale Interaktion, Wohlbefinden und Produktivität fördern.

HILFE ZUR SELBSTHILFE: EIN KOMPAKTER WEGWEISER FÜR DEN ALLTAG

Praktische Tipps und bewährte Strategien für mehr Wohlbefinden am Büroarbeitsplatz

Die Anforderungen am Arbeitsplatz sind vielfältig und können das psychische Wohlbefinden von Menschen erheblich beeinflussen. Termindruck, stetige Veränderungen, zwischenmenschliche Spannungen oder das Gefühl, permanent erreichbar sein zu müssen: Viele Belastungen begegnen uns täglich. Umso wichtiger ist es, individuell passende Wege dafür zu finden, wie sich die eigene psychische Gesundheit stärken und im Arbeitsalltag bestmöglich unterstützen lässt. Dieser Ratgeber bietet Ihnen praxisnahe Tipps und Anregungen, wie Sie Ihr Wohlbefinden gezielt steigern können.

1. SELBSTFÜRSORGE ZUR GRUNDLAGE MACHEN

Selbstfürsorge ist der erste und wichtigste Schritt, um psychisch stabil zu bleiben. Dazu gehört, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und zu respektieren.

- Bewusstes Pausieren: Nutzen Sie Pausen aktiv zur Erholung – schon wenige Minuten können helfen, den Kopf freizubekommen.
- Gesunde Ernährung und Bewegung: Eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung steigern die körperliche und psychische Widerstandsfähigkeit.
- Schlafhygiene: Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend und erholsamen Schlaf bekommen, um Kraft für den nächsten Arbeitstag zu tanken.

2. EMOTIONALE KOMPETENZEN STÄRKEN

Wer die eigenen Gefühle versteht und regulieren kann, bleibt auch in stressigen Situationen gelassener.

- Emotionstagebuch: Schreiben Sie auf, was Sie belastet oder freut – das hilft, Muster zu erkennen und besser mit negativen Gefühlen umzugehen.
- Atem- und Entspannungsübungen: Techniken wie die „4-7-8-Methode“ oder progressive Muskelentspannung können Sie unauffällig am Arbeits platz anwenden.
- Umgang mit Gefühlen: Sprechen Sie mit Kolleg:innen oder Vertrauenspersonen offen über Ihre Befindlichkeiten.

3. SOZIALE UNTERSTÜTZUNG NUTZEN

Niemand muss schwierige Zeiten allein durchstehen. Ein stabiles Netzwerk trägt dazu bei, Herausforderungen zu meistern.

- Kollegiale Gespräche: Tauschen Sie sich regelmäßig mit Kolleg:innen aus und bieten Sie selbst Unterstützung an.
- Mentor:innen und Vertrauenspersonen: Suchen Sie gezielt Kontakt zu erfahrenen Personen, die Ihnen Rückhalt und Orientierung bieten können.
- Supervision und Coaching: Nutzen Sie professionelle Angebote, um belastende Themen in einem geschützten Rahmen zu reflektieren.

4. GRENZEN SETZEN UND NEIN SAGEN

Wer rechtzeitig eigene Grenzen erkennt und diese kommuniziert, schützt sich vor Überlastung.

- Priorisierungen: Erstellen Sie To-do-Listen und sortieren Sie Aufgaben nach Wichtigkeit und Dringlichkeit.
- Klare Kommunikation: Formulieren Sie Ihre Bedürfnisse und Kapazitätsgrenzen offen und sachlich.
- Nein-Sagen: Trainieren Sie, freundlich, aber bestimmt Aufgaben abzulehnen, die Ihre Ressourcen übersteigen.

5. ARBEIT FLEXIBEL GESTALTEN

Wo möglich, schaffen Sie sich Freiräume, die zu Ihrer Arbeitsweise passen.

- Anpassung von Arbeitszeiten: Sprechen Sie mit Ihrer Führungskraft über flexible Modelle, falls dies Ihr Wohlbefinden steigern kann.
- Rückzugsorte: Suchen Sie sich im Büro ruhige Plätze für konzentriertes Arbeiten oder kurze Erholungspausen.
- Homeoffice-Möglichkeiten: Prüfen Sie, inwiefern das Arbeiten von zu Hause Ihr Stresslevel senken kann.

6. ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ TRAINIEREN

Achtsamkeit bedeutet, den Moment bewusst wahrzunehmen, ohne zu bewerten – das kann helfen, Abstand von Stress zu gewinnen.

- Kleine Achtsamkeitsübungen: Schon das bewusste Wahrnehmen des eigenen Atems oder der Umgebung kann beruhigend wirken.
- Meditation und Yoga: Auch kurze Einheiten am Arbeitsplatz oder nach Feierabend stärken die innere Balance.
- Resilienzförderung: Reflektieren Sie herausfor dernde Situationen und entwickeln Sie daraus neue Bewältigungsstrategien.

7. PROFESSIONELLE HILFEN NUTZEN

Wenn Sie merken, dass Sie allein nicht weiterkommen, scheuen Sie sich nicht, professionelle Unterstützung zu suchen.

- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM): Viele Unternehmen bieten Programme und Ansprechpersonen für psychisches Wohlbefinden an.
- Psychologische Beratung: Externe Beratungsstellen oder Psychotherapeut:innen können helfen, akute Belastung zu bewältigen.
- Telefon- und Online-Hotlines: Nutzen Sie anonyme und niederschwellige Angebote für ein vertrauliches Gespräch.

8. EIGENE RESSOURCEN ERKENNEN UND STÄRKEN

Machen Sie sich bewusst, welche persönlichen Stärken und Ressourcen Ihnen zur Verfügung stehen.

- Erfolgsreflexion: Halten Sie fest, was Ihnen in schwierigen Situationen geholfen hat.
- Kreative Auszeiten: Gönnen Sie sich bewusste Pausen für Hobbys oder Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.
- Lernen und Weiterentwicklung: Bilden Sie sich fort, um neue Perspektiven und Kompetenzen zu gewinnen.

Individuelle psychische Unterstützung im Arbeitsalltag ist kein Luxus, sondern eine wichtige Voraussetzung für nachhaltige Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit. Mit gezielten Maßnahmen – von Selbstfürsorge über soziale Unterstützung bis hin zu professionellen Hilfsangeboten – können Sie Ihr eigenes Wohlbefinden stärken. Seien Sie achtsam mit sich selbst, erkennen Sie Ihre Grenzen und nutzen Sie die vielen Möglichkeiten, die Ihnen zur Verfügung stehen. So schaffen Sie ein berufliches Umfeld, in dem nicht nur die Arbeit, sondern auch Ihr seelisches Gleichgewicht seinen Platz hat.

„MENTALE GESUNDHEIT ALS GEMEINSAME AUFGABE“ – EIN GESPRÄCH ZWISCHEN MICHAEL FREITAG UND MICHAEL FRIED

Michael Freitag (Geschäftsführer von Sodexo) und Michael Fried (Geschäftsführer von Bene) im Gespräch über mentale Gesundheit am Arbeitsplatz.

STUDIEN UND ERHEBUNGEN ZEIGEN VERSTÄRKT, DASS DER ARBEITSALLTAG ZUNEHMEND KOMPLEXER WIRD UND UNS FÜHRUNGSKRÄFTE, ABER AUCH UNSERE TEAMS TAGTÄGLICH STÄRKER HERAUSFORDERT. DAS THEMA MENTALE GESUNDHEIT ERSCHEINT UNS DAHER HEUTE AKTUELLER DENN JE. WIE IST DAS BEI BENE, WIE IST ES BEI SODEXO?

Michael Fried (MFd): Das Thema hat in den letzten Jahren deutlich an Relevanz gewonnen. Wir beobachten, dass Belastungen wie Stress oder Erschöpfung im Arbeitsalltag zunehmen. Ignorieren Unternehmen das, riskieren sie nicht nur krankheitsbedingte Ausfälle, sondern auch Einbußen bei Motivation und Innovationsfähigkeit. Aus unserer Sicht gilt: Mentale Gesundheit ist kein Zusatzthema, sondern eine Grundvoraussetzung dafür, dass Arbeitsumgebungen wirklich produktiv und zukunftsfähig sind.

Michael Freitag (MFg): Ich stimme Ihnen zu. Wir erleben das auch bei Sodexo. Viele unserer Mitarbeiter:innen sind tagtäglich mit verschiedenen Herausforderungen konfrontiert, vom Zeitdruck bis hin zu anspruchsvollen Kund:innen. Da ist es entscheidend, ein Umfeld zu schaffen, in dem über Belastungen gesprochen werden kann und Hilfsangebote nicht stigmatisiert werden.

WELCHE ERSTEN SCHRITTE SIND NOTWENDIG, UM EINEN NACHHALTIGEN KULTURWANDEL IM UMGANG MIT PSYCHISCHER GESUNDHEIT IM UNTERNEHMEN ANZUSTOSSEN?

MFg: Bei uns war der erste Schritt, das Thema überhaupt auf die Agenda zu setzen. Oft fehlen das Bewusstsein und das Wissen, wie man damit umgeht – sowohl bei Führungskräften als auch bei den anderen Beschäftigten. Wir haben deshalb eine interne Kampagne gestartet, die aufklärt, sensibilisiert und konkrete Anlaufstellen aufzeigt. Und wir schulen Führungspersonal gezielt darin, Warnzeichen frühzeitig zu erkennen und offen auf Mitarbeiter:innen zuzugehen.

MFd: Ich sehe das genauso: Kulturwandel beginnt bei der Führung. Wenn das Management den Stellenwert mentaler Gesundheit nicht ernsthaft unterstreicht und im Alltag sichtbar macht, bleibt jede Initiative oberflächlich. Gerade bei der Gestaltung von Arbeitsumgebungen ist es entscheidend, dass Führungskräfte bewusst aufzeigen: Wir investieren in Räume, die Menschen stärken – nicht nur funktional, sondern auch psychisch.

MFg: Wir reden oft über den „Return on Investment“ bei betrieblichen Gesundheitsmaßnahmen. Dabei sind die positiven Effekte vielschichtig: weniger Fehlzeiten, bessere Bindung an das Unternehmen, höhere Innovationsbereitschaft. Aber auch das Gefühl, ernst genommen zu werden, ist ein wichtiger Faktor für die Loyalität unserer Teams.

MFd: Arbeitsplätze sind Orte, an denen Menschen einen wesentlichen Teil ihres Lebens verbringen. Ein durchdachtes Umfeld kann Stress reduzieren und die Balance zwischen Konzentration und Austausch fördern – und das wirkt sich auch positiv auf andere Lebensbereiche aus.

WELCHE ROLLE SPIELT IHRER ANSICHT NACH DAS BÜRODESIGN FÜR DAS MENTALE WOHLBEFINDEN?

MFd: Ein Büro, das das mentale Wohlbefinden unterstützt, entsteht nicht zufällig. Es ist das Ergebnis von Planung und Investition. Entscheidend ist die richtige Mischung: Es braucht Zonen für konzentriertes Arbeiten, Räume für Austausch und Kreativität, aber auch Rückzugsmöglichkeiten und Pausenbereiche. Mit intelligenter Zonierung und flexiblen Möbelkonzepten lassen sich genau diese Qualitäten schaffen. So wird das Büro zu einem Ort, der inspiriert, statt zusätzlich zu belasten.

MFg: Wir setzen zunehmend auf hybride Modelle, aber auch auf digitale Hilfsmittel, die unterstützen – zum Beispiel Apps, über die sich entlastende Serviceleistungen bestellen lassen, Stichwort Arbeitsplatz als Begegnungsort. Einer unserer Geschäftszweige ist Betriebsgastronomie. Die gewinnt zunehmend an Bedeutung, auch als Steigerungsfaktor für die Arbeitgeberattraktivität. Da ist der digitale Trend nicht zu übersehen, von der Auslastungsanzeige in Realtime bis zur Bestellung von Speisen und Getränken zum Arbeitsplatz.

WAS WÜNSCHEN SIE SICH FÜR DIE ZUKUNFT?

MFd: Unternehmen sollten erkennen, dass Investitionen in das psychische Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden ein echter Wettbewerbsvorteil sind. Wir als Hersteller wollen dazu beitragen, indem wir Arbeitsumgebungen entwickeln, die Menschen stärken und ihnen Freiraum für Kreativität, Innovation und Regeneration geben.

MFg: Dem schließe ich mich an. Wir müssen gemeinsam dafür sorgen, dass sich alle im Unternehmen wohlfühlen und ihre Potenziale entfalten können. Das ist der Schlüssel zu echter Innovationskraft und langfristigem Erfolg.

MFd: Genau. Wenn es uns gelingt, Büros zu gestalten, die ein wertschätzendes, gesundes Miteinander fördern, profitieren am Ende alle – Beschäftigte, Unternehmen und auch die Gesellschaft.

MFg: Vielen Dank für das inspirierende Gespräch, Herr Fried.

MFd: Ich danke Ihnen, Herr Freitag.

ÜBER BENE **ÜBER SODEXO**

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sodexo Service Solutions Austria GmbH / Bene GmbH

REDAKTION
Boris Brabatsch, Sodexo / Tanja Albrechtsberger, Sodexo / Andrea Hildwein, Bene GmbH

AUTOR:INNEN
Tanja Albrechtsberger / Boris Brabatsch / Helena Leitgeb / Sabine Krumrey / Tara Catriona Musku / Sascha Muckenhaupt / Claudia Pokorny / Victoria Ruppert / Lucia Weigand

ART DIRECTION
Valerie Junger, Bene GmbH

ILLUSTRATION / GRAFIK
Werkstatt Lichtenthal

BILDER
Sodexo / Werbeagentur Werkstatt Lichtenthal GmbH / Bene GmbH / shutterstock

KONTAKT
boris.brabatsch@sodexo.com / andrea.hildwein@bene.com

2025