

## **Hat das Büro ein Fokusproblem?**

23 Arbeitstage gehen jährlich verloren. Unbemerkt.

Wir leben in einer Welt, die unsere ständige Aufmerksamkeit fordert. Jede Geste, jeder Bildschirm, jedes Geräusch ist darauf ausgelegt, uns abzulenken. Kontinuierliche App-Benachrichtigungen, klingelnde Telefone oder zu laut redende Kollegen rauben uns Arbeitszeit – und das nicht zu wenig. Der Voice AI-Spezialist Saima hat zuletzt veröffentlicht, dass täglich zwei Stunden Arbeitszeit durch Ablenkungen im Büro verloren gehen. Rechnet man das auf ein Jahr, verliert durchschnittlich jeder Mitarbeiter 23 Arbeitstage aufgrund von Störungen in seinem direkten Arbeitsumfeld.

„Das größte Missverständnis der letzten Büro-Dekade ist der Glaube, Konzentration sei einfach ‚weniger Lärm‘. Die Forschung zeigt allerdings klar: Menschen verlieren Fokus nicht wegen Geräuschen – sondern weil sie keine Kontrolle über ihr Umfeld haben“, sagt Ernst Holzapfel, Marketing-Direktor bei Sedus. „In einer Zeit, in der sich Arbeit über viele Orte verteilt, braucht das Büro eine klare Aufgabe. Die Neurowissenschaft belegt, dass mehr als vier Stunden echte Konzentration biologisch kaum möglich sind. Wenn wir diese Zeit im Büro verlieren, verliert das Unternehmen seine wertvollste Energiequelle.“

In den letzten zehn Jahren lag der Schwerpunkt bei der Bürogestaltung auf Offenheit, Zusammenarbeit und Kreativität, welche als die effektivsten Hebel angesehen wurden, um hybride Büromodelle umzusetzen. Gemeinschaftstische, Besprechungsecken, Lounge-Bereichen – all das sind Maßnahmen, welche die Interaktion fördern. In vielen Fällen hat dies jedoch ein anderes wesentliches Bedürfnis in den Hintergrund gedrängt: die Möglichkeit und Gelegenheit, sich zu konzentrieren.

## **Deep Working: Konzentrationsfördernde Arbeitsplatzgestaltung**

Aufmerksamkeit ist von Natur aus zyklisch: Auf Phasen intensiver Konzentration müssen Momente der Erholung folgen. Deshalb muss bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen berücksichtigt werden, dass tiefe Konzentration nicht nur Zeit und Kontinuität erfordert, sondern auch die richtigen Bedingungen, um Anstrengung und Erholung abzuwechseln.

Holzapfel betont, dass moderne Büros trotz vieler guter Intentionen häufig am Kern vorbeigehen: „Viele Büros machen Menschen müde, bevor sie überhaupt produktiv werden können. Gute Arbeitsumgebungen funktionieren wie ein Energiefilter: Sie reduzieren Reize, stabilisieren den peripersonalen Raum und geben Mitarbeitenden mentale Kraft, statt sie zu erschöpfen. Ein Büro hat seinen Wert nicht allein, weil Menschen dort zusammenkommen – sondern weil es ihnen ermöglicht, präziser, klarer und konzentrierter zu denken als irgendwo sonst.“

Beim Design moderner Büros ist die Abfolge von Räumen, die verschiedene Arten der Konzentration unterstützen, entscheidend. Einige Bereiche können offen und gesellig sein. Andere müssen ruhig und abgeschirmt gestaltet werden. Dazu können Fokusräume, Besprechungskabinen oder auch einfache Ecken mit Sichtschutz weniger digitale Ablenkungen ermöglichen. Dazwischen liegen Übergangsbereiche für informelle Pausen oder kurze Erholungsmomente.

Um dieses Ziel zu erreichen, setzt Sedus zunehmend auf Lösungen, die den natürlichen Rhythmus der Konzentration unterstützen und verschiedene sensorische Bedürfnisse berücksichtigen. „Konzentration entsteht nicht von selbst“, sagt Holzapfel. „Sie muss aktiviert werden. Arbeitsplätze, die sensorisch unausgewogen sind, verhindern diesen Prozess – Arbeitsplätze, die ausgewogen gestaltet sind, beschleunigen ihn. Genau aus diesem Grund entwickeln wir Räume, die Menschen in ihrem individuellen Fokus unterstützen – von akustisch geschützten Zonen wie dem se:cube über ausgewogene Licht- und Materialkonzepte bis hin zu flexiblen, modularen Settings, die verschiedene Arbeitsmodi ermöglichen. Je besser ein Raum mentale Energie lenkt, desto stärker wirkt er für den Menschen.“

## **Sedus INSIGHTS N°. 20: Fokus im Büro**

Die aktuelle Ausgabe von Sedus INSIGHTS N°. 20 legt einen Schwerpunkt auf das Thema „Mehr Konzentration im Office“. Das Trendbarometer stellt neue Forschungsergebnisse und Möglichkeiten vor, mit denen die Gestaltung von Arbeitsplätzen sinnvoll unterstützt werden können. Außerdem werden aktuelle Fallstudien aus der Praxis präsentiert.

Sie wollen mehr über konzentrationsfördernde Arbeitsplatzgestaltung erfahren? Entdecken Sie die neueste Ausgabe von Sedus INSIGHTS N°. 20 hier: <https://www.sedus.com/de/buerogestaltung-trends-trend-monitor-sedus-insights>