

5

**Kleine Geste, große Wirkung:
Wie eine Feedback-Wand Teams stärkt**



09

**Social Fitness in hybriden Arbeitswelten: Wie wir trotz
Remote-Work starke Beziehungen aufbauen**

19

**Mehr als nur ein Apfelkorb: So wird BGM
sinnvoll und sichtbar**

27

**Ergonomie im Anywhere Office: Schaffe
dir den perfekten Arbeitsplatz – überall!**



Mit 8 Aufgaben
zum direkten Ausfüllen



Wir schreiben für dich



Inga Höltnann ist Expertin für die Themen Kulturwandel in Unternehmen, New Work und Digital Leadership. Sie tritt als Keynote-Speakerin auf und arbeitet innerhalb von Workshops in Unternehmen zu Themen rund um New Work.



Katharina Krentz begleitet Unternehmen durch den Wandel der Arbeitswelt – mit Fokus auf Social Fitness, wirksame Zusammenarbeit und eine zukunftsfähige Unternehmenskultur, die Menschen verbindet.



Corinna Döpkens blickt auf mehr als 20 Jahre Berufserfahrung u. a. bei TUI und Lufthansa und ein breites Netzwerk zurück. Die Diplom-Kauffrau für Tourismus berät Unternehmen zu Travel- und Mobility-Management.



Brigitte Ganzmann ist Beraterin und Coach und schult Unternehmen zu psychischer Gefährdungsbeurteilung und Betrieblichem Gesundheitsmanagement (BGM).



Susanne Roth ist selbstständige Beraterin und Fachautorin zahlreicher Ratgeber und Praxiskurse. Sie kennt alle Tricks und Hacks des Selbst- und Zeitmanagements sowohl für jeden persönlich als auch für ganze Teams.

Kleine Routine, große Wirkung

Ich habs getan: Ich habe einen Monat lang Dankbarkeitstagebuch geführt. Das ist mir insbesondere in den ersten Tagen erstaunlich schwer gefallen: Nicht, weil ich zu den besonders undankbaren Menschen zähle (hoffe ich), sondern weil ich erst einmal sehr einfallslos auf meinen Tag blickte: Ich war für vieles dankbar, aber zu Beginn eher für die allgemeinen, die offensichtlichen Dinge: Meine Gesundheit, meinen Job ... Die ersten Seiten in meinen Notizen lesen sich floskelhaft. Doch nach ein paar Tagen saß ich auf unserer Terrasse und es begann zu regnen. Ich saß unter dem Dach unserer Gartenhütte und roch den Duft von Frühlingsregen, der auf warme Terrassensteine fällt. Es war ein toller Geruch und ein beruhigendes Geräusch. Ich schrieb diesen Moment abends auf und bemerkte erstmals, wie mich meine neue Routine verändert hatte. Ich bemerkte immer häufiger kleine Momente in meinem Alltag, die mich glücklich machten und die mich durchatmen lassen - genau in diesem Moment.

Unzählige Studien belegen die positive Wirkung von Dankbarkeitstagebüchern: Das Schreiben reduziert Stress und lindert depressive Symptome, es steigert das allgemeine Wohlbefinden und macht uns einfach glücklicher. Eine kleine Routine mit großer Wirkung. Solche Rituale gibt es auch für Teams – und sie sind so wichtig! In der heutigen Ausgabe stellen wir mehrere solcher Werkzeuge vor. Und wer weiß, vielleicht findet ihr im Team demnächst auch euren Aha-Moment, der euch alle noch enger zusammenbringt. Dabei wünsche ich euch viel Glück.

Eure

Annette



Annette Rempel
Chefredakteurin

Annette Rempel ist die Chefredakteurin des New Work Journals. Als Journalistin, Moderatorin und Working Mom hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, starke Frauen in der Arbeitswelt sichtbar zu machen. Sie ist außerdem seit mehr als zehn Jahren Chefredakteurin der Fachzeitschrift *working@office*. Ihre Schwerpunkte liegen auf den Themen Zeitmanagement, Deep Work und digitale Transformation. Über New Work und die Zukunft der Arbeit spricht sie mit prominenten Gästen in ihrem Praxis-Podcast „dreikommadrei“.

Ergonomie im Anywhere Office:

Schaffe dir den perfekten Arbeitsplatz – überall!

Rückenschmerzen, Nackenverspannungen und Konzentrationsprobleme lauern nicht nur im Großraumbüro. Auch unterwegs braucht dein Körper die richtige Unterstützung, damit du gesund, fokussiert und leistungsfähig bleibst. Die gute Nachricht: Du brauchst kein komplettes Office-Setup, um ergonomisch zu arbeiten. Mit ein paar einfachen Tricks und cleveren Tools wird dein Laptop-Tisch überall zum Wohlfühl-Arbeitsplatz.

VON CORINNA DÖPKENS

5 Tipps für ergonomisches Arbeiten unterwegs

1. Der mobile Arbeitsplatz: Wenig Raum, viel Wirkung

Auch wenn du unterwegs nur deinen Laptop und einen Rucksack dabei hast, kannst du mit kleinen Helfern deinen Arbeitsplatz deutlich verbessern. Ein Laptopständer bringt den Bildschirm auf Augenhöhe und reduziert so Nackenverspannungen; faltbare Modelle passen dabei bequem in jede Tasche. Eine

externe Maus und Tastatur helfen dir, eine natürliche Handhaltung einzunehmen und verhindern so Verspannungen und Schmerzen. Ein Sitzkissen oder eine Lendenrolle unterstützt deine Wirbelsäule effektiv, wenn du längere Zeit auf starren Caféstühlen oder Sofas sitzt.



TIPP

Nutze Bücher oder Ordner als Unterlage, wenn nichts anderes verfügbar ist – Improvisation zählt!



2. Haltung zeigen:

So sitzt du richtig – auch im „Outdoor Office“

Achte darauf, dass der obere Bildschirmrand deines Laptops auf Augenhöhe liegt, um Nackenbeschwerden zu vermeiden. Deine Sitzhöhe sollte so eingestellt sein, dass deine Beine in einem 90°-Winkel stehen und deine Füße flach auf dem Boden aufliegen. Deine Unterarme sollten bequem auf Tischhöhe ruhen, um eine entspannte Schulterhaltung zu gewährleisten. Wichtig ist außerdem, regelmäßig zwischen sitzender und stehender Tätigkeit zu wechseln, um den Rücken optimal zu entlasten.

3. Licht & Luft:

Die unterschätzten Ergonomie-Booster

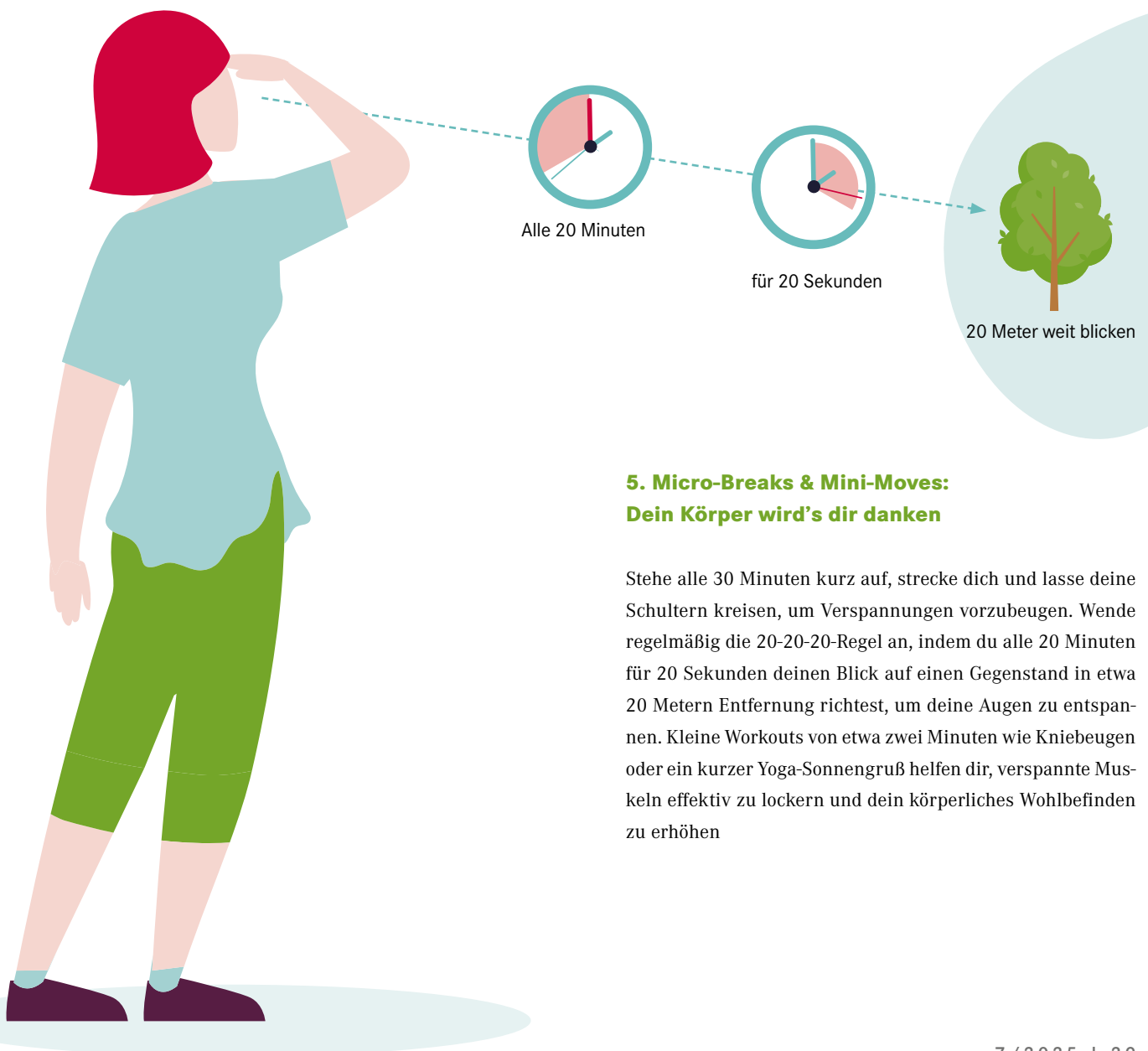
Nutze möglichst Tageslicht für deinen Arbeitsplatz, achte jedoch darauf, direkte Blendeffekte zu vermeiden, die deine Augen belasten könnten. Sorge regelmäßig für frische Luft, indem du Fenster öffnest oder Pausen im Freien machst, um deine Konzentration und dein Wohlbefinden zu verbessern. Zudem helfen dir Noise-Cancelling-Kopfhörer oder White-Noise-Apps dabei, störende Umgebungsgeräusche auszublenken und deine Arbeitsumgebung akustisch angenehmer zu gestalten.



4. Digitale Helfer für deine Haltung

Digitale Bewegungs-Reminder, wie beispielsweise die Open-Source App Stretchly oder die Apple Watch, erinnern dich daran, regelmäßig aufzustehen und dich zu bewegen. Zusätzlich unterstützen Pomodoro-Timer mit integrierten Bewegungspausen dabei, Arbeitsphasen und notwendige Erholungspausen effektiv zu kombinieren. Solche Apps gibt es sowohl kostenfrei als auch kostenpflichtig im App-Store.

Open-Source App zur
Pausen-Erinnerung:



5. Micro-Breaks & Mini-Moves: Dein Körper wird's dir danken

Stehe alle 30 Minuten kurz auf, strecke dich und lasse deine Schultern kreisen, um Verspannungen vorzubeugen. Wende regelmäßig die 20-20-20-Regel an, indem du alle 20 Minuten für 20 Sekunden deinen Blick auf einen Gegenstand in etwa 20 Metern Entfernung richtest, um deine Augen zu entspannen. Kleine Workouts von etwa zwei Minuten wie Kniebeugen oder ein kurzer Yoga-Sonnengruß helfen dir, verspannte Muskeln effektiv zu lockern und dein körperliches Wohlbefinden zu erhöhen.



DEIN ARBEITSAUFTRAG: Ergo-Check für dein mobiles Office

Mit dieser Übung reflektierst du dein Arbeiten und entwickelst ganz konkret deinen ergonomischen Fahrplan.



1. Status quo: Wie ergonomisch arbeitest du aktuell?

Frage	Ja	Nein
Nutze ich einen Laptopständer oder Sorge anderweitig für Augenhöhe?	☐	☐
Arbeite ich mit externer Maus/Tastatur?	☐	☐
Stehe ich regelmäßig auf und bewege mich während des Arbeitstags?	☐	☐
Achte ich auf gutes Licht und Ruhe?	☐	☐
Nutze ich Tools, die mich an Pausen oder gute Haltung erinnern?	☐	☐

2. Reflexion: Wo kannst du besser werden?

Meine 3 größten Ergonomie-Challenges:

Ideen, wie ich sie lösen kann:

Beispiel zur Lösung: Ich besorge mir einen faltbaren Laptopständer oder verwende improvisiert Bücher, um die Höhe anzupassen.

1.

2.

3.

3. Dein 5-Tage-Plan: Ergonomie Schritt für Schritt verbessern

Tag	Was habe ich ausprobiert?	Was hat gut funktioniert?	Was möchte ich beibehalten?
1			
2			
3			
4			
5			

