

Hitze schlägt auf die Leistung

Arbeitsqualität Bei den derzeit heissen Temperaturen wird die Arbeit im Büro zur Qual. Doch das Arbeitsrecht kennt kein Hitzefrei. Dabei haben Studien bewiesen, dass in stickigen Büros die Leistungsfähigkeit nachlässt.

VON YVES HOLLENSTEIN

Endlich Sommer! Wenn das Büro nur nicht so stickig wäre. Die Hitzewelle draussen verwandelt vielerorts das Büro in eine Sauna. Und wer der Arbeit nicht entrinnen kann, dem bleibt nichts anderes übrig, als munter weiter zu schwitzen. Denn während Schüler zuweilen auch mal hitzefrei bekommen, müssen Arbeitnehmer in den sauren Apfel beisessen – das Arbeitsrecht kennt das Wort Hitzefrei noch nicht einmal. Was es gibt, sind einzig Empfehlungen, nach denen sich die Arbeitgeber richten sollten. So rät das Schweizer Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco), in Hitzeperioden im Büro Ventilatoren und Trinkwasser zur Verfügung zu stellen sowie die Kleidervorschriften zu lockern. Zudem sollten den Angestellten mehr Pausen gestattet und die körperliche Belastung verringert werden. Besonders anstrengende Arbeiten sollte man in die Morgenstunden verlagern. Ein mögliches Anrecht auf Hitzefrei haben nur Schwangere, stillende Mütter oder Mitarbeiter, die mit einem Attest gesundheitliche Probleme belegen können. Diese Personengruppen können vom Arbeitgeber die Einhaltung bestimmter Raumtemperaturen verlangen. Falls der Arbeitgeber nicht für Kühlung sorgen kann, haben sie ein Recht auf Freistellung an den extrem heissen Tagen.

Mehr Anstrengung nötig

Über Sinn und Unsinn dieser Gesetzgebung lässt sich streiten, klar bewiesen ist aber, dass die derzeit hohen Temperaturen einen massgeblichen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer haben. So belegen Studien, dass mit steigenden Temperaturen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit des Menschen rapide abnimmt. Während ein Büroangestellter bei 23 Grad noch die volle Leistung erbringt, sinkt dieser Wert bei zunehmender Temperatur linear und erreicht bei 30 Grad nur noch 70 Prozent. Experimente haben zudem ergeben, dass Bürokräfte bei mehr als 30 Grad sogar nur halb noch so schnell tippen wie bei 20 Grad Raumtemperatur. Je höher die Temperatur, desto geringer die Leistung – so pauschal lässt sich eine solche Schlussfolgerung allerdings nicht formulieren. Denn wie eine Studie der deutschen Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) zeigt, nimmt die Arbeitsqualität auch bei grosser Hitze nicht ab. Doch die Versuchsteilnehmer mussten sich mehr anstrengen, um die gleiche Leistung zu erbringen.

Im Rahmen der Studie simulierten 20 Versuchspersonen in einem Versuchsraum Büroaufgaben. Dabei wurden ver-



Auch ein Ventilator hilft nur bedingt, die Hitze im Büro erträglich zu machen.

Bild: iStock

schiedene physiologische Parameter gemessen und die Leistungsfähigkeit der Probanden überprüft. Wird es im Büro wärmer, steigen zwar Hauttemperatur und Herzfrequenz, beides bleibt jedoch im gesundheitlich unbedenklichen Bereich. Ausserdem steigt die Hautfeuchte spürbar an und die Probanden haben grösseren Durst. Doch entgegen der ursprünglichen Annahme der Forscher sank die Leistungsfähigkeit während der vierstündigen Versuchszeit nicht ab. Das bedeutet jedoch nicht, dass zwischen dem Arbeiten bei gemässigten und bei hohen Temperaturen kein Unterschied besteht. Die Versuchspersonen berichteten, dass sie sich bei 30 Grad durch die Aufgaben deutlich angestrengt fühlten als bei 22 Grad. Mit dem Anstieg der Temperatur nahm die Bereitschaft, sich anzustrengen, ab und Erschöpfung sowie Schläfrigkeit zu.

Die Forscher führen dies darauf zurück, dass der Mensch in der Lage ist, die Hitzebeanspruchung im Interesse seiner geistigen Leistung zu kompensieren.

Irgendwann jedoch ist auch dieses Kompensationsvermögen erschöpft. Doch bereits kleinste Mass-

nahmen, die von den Teilnehmern selbst ergriffen wurden, halfen der Leistungsfähigkeit auf die Sprünge (siehe

Tipps gegen Hitze im Büro

- **Luftige, helle Kleider:** Insbesondere Kleidung, welche die Feuchtigkeit gut aufnimmt und nach aussen abgibt, macht die Hitze erträglicher.
- **Abkühlung:** Die Hände zwischendurch unter fließendes kaltes Wasser halten und auch den Nacken und die Schläfen damit benetzen. Das erfrischt herrlich.
- **Trinken:** Am besten Wasser oder auch andere ungesüsste Getränke. Alkohol sollte allerdings vermieden werden, da dieser dem Körper Flüssigkeit entzieht.
- **Leichte Mahlzeiten:** Optimal sind leicht verdauliche Speisen wie Salat oder Obst. Schwere Speisen belasten hingegen den Kreislauf.

- **Ventilator:** Dieser kühlt zwar nicht wirklich, macht aber die Hitze erträglicher.
- **Lüften:** Möglichst früh am Morgen alle Fenster weit öffnen und die kühle Morgenluft in den Raum lassen. Wird es dann wärmer, sollten die Fenster wieder geschlossen werden. Das Büro bleibt so eine Weile angenehm kühl.
- **Früher beginnen:** Wer die Möglichkeit hat, sollte während der grossen Hitzewelle früher ins Büro kommen.
- **Fussbad:** Ein etwas ungewöhnlicher, aber sehr wirkungsvoller Tipp gegen Hitze: Wer alleine im Büro arbeitet, kann seine Füsse in einer kleinen Wanne mit kaltem Wasser baden. Das tut gut.

COACHING LERNEN UND ANWENDEN

Burn-out - wenn das Gemüt brennt

Ein häufiges Thema im Coaching ist das Leiden an und in der modernen Arbeitswelt. Immer mehr Leistung bringen zu müssen, «brennt aus». Erste Anzeichen sind oft Schlafprobleme, Appetitverlust und emotionaler Rückzug. Derzeit wird vom Wellness-Mainstream die These vertreten, dass es eine «Work-Life-Balance» brauche, um alles ins Lot zu bringen. Eine simple Verhaltensänderung wie der Versuch durch Zeitmanagement (Seminare, Bücher usw.) führt in vielen Fällen jedoch zu noch mehr Stress, weil auch das wieder Druck erzeugt.

Eine nachhaltige und qualifizierte Lösung liegt aus Coaching-Sicht darin, herauszufinden, was den Menschen «treibt» und «antreibt». Was genau lässt ihn sich selbst überfordern? Wie heisst das Überforderungsmuster? Dabei zeigt sich im Inneren der Persönlichkeit oft ein bemerkenswertes Phänomen, eine Diskrepanz zwischen «Haben und Sein». Haben beschreibt das, was der Mensch für seine (Über-)Leistung bekommt bzw. braucht. Das kann Geld sein, Karriere, Anerkennung, Zuwendung oder Zusammengehörigkeit. Durch Leistung soll das eigene Ich emotional versorgt werden – ein Verhaltensmuster, das oft in der Kindheit gelernt wurde, als «etwas Können/Leisten» mit Zuwendung belohnt wurde.

Im von uns entwickelten St. Galler Coaching Modell® (SCM) wird das steuernde Muster identifiziert, die Dynamiken bewusst gemacht und eine Verbindung zu den (Selbst-)Ressourcen hergestellt. Das braucht beim Kunden die Bereitschaft, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Gerade bei erfolgreicheren Führungskräften ist dieses Umdenken ein lehrreicher Prozess. Der Lohn dafür ist hoch: das Wiederfinden von Freude an der Arbeit, die gesund macht, und Spass am Leben und – an sich selbst.

Rudolf E. Fitz,
Coach Akademie Schweiz GmbH

www.coachakademie.ch

Nicht alle Branchen müssen gleich zittern

ZÜRICH. Büroangestellte, Maschinisten und Hilfskräfte sind immer häufiger arbeitslos. Auch für Männer, Personen mit tiefem Bildungsgrad und Jugendliche ist das Risiko gestiegen, arbeitslos zu werden. Dies zeigt eine diese Woche veröffentlichte Studie der Konjunkturforschungsstelle KOF der ETH Zürich. Es handle sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um ein strukturelles und nicht um ein konjunkturelles Phänomen, schreiben die Autoren. Nach 2012 habe sich die Arbeitslosenquote sogar erhöht, obwohl gleichzeitig die Zahl der offenen Stellen zunahm.

Eine Aufschlüsselung nach Berufsgruppen zeigt, dass Büroangestellte und Maschinisten besonders häufig ihren Job verlieren. Stellen mit mittleren Löhnen gingen zunehmend verloren, schreiben die Studienautoren. Hingegen gebe es mehr Jobs im Hoch- und Tieflohnbereich, insbesondere im Dienstleistungssektor. Allerdings: Auch für Hilfskräfte und Personen mit tiefem Bildungsstand ist das Arbeitslosigkeitsrisiko gestiegen. Dasselbe gilt für jene, die als höchsten Bildungsabschluss eine Matura oder das Diplom eines Lehrerseminars vorweisen können. (sda)

Prescreen gewinnt Lead Investor KIZ

KARLSRUHE/MÜNCHEN/WIEN. Eine cloud-basierte E-Recruiting Software, die es ermöglicht, eine Kandidatenvorauswahl basierend auf Persönlichkeit, Soft Skills und Arbeitserfahrung zu treffen, ist das Geschäftsmodell von Prescreen, einem Startup aus München und Wien. Die KIZOO Technology Capital GmbH, ein aus Karlsruhe stammender Venture-Capitalist, steigt nun als Lead Investor in das Projekt ein.

Mittel für Expansion

KIZOO ist unter anderem bei der beliebten Sprachlern-App Babbel aktiv, die erst vor kurzem ein Investment in der Höhe von 22 Millionen US-Dollar erhalten hat. Die Mittel aus der neuen Finanzierungsrunde sollen vor allem zur europäischen Expansion und zur innovationsgetriebenen Weiterentwicklung der Plattform www.prescreen.io genutzt werden. Prescreen entwickelt E-Recruiting Software, über die Unternehmen wie die UniCredit Bank Austria, Nummer 26 oder die Restaurantkette L'Opera ihre HR-Prozesse abbilden. (sda)

