

So wirken Licht und Farbgestaltung am Arbeitsplatz

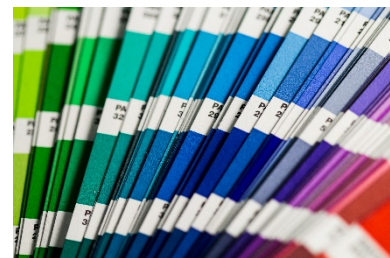
Lichter und Farben nehmen Einfluss auf unsere Arbeit: Die richtige Beleuchtung kann dabei helfen, das Wohlbefinden sowie die Effizienz zu steigern. Möglicherweise ist dir auch bekannt, dass Farben auf uns eine bestimmte Wirkung haben. Sie können bestimmte Stimmungen auslösen und unser Verhalten beeinflussen. Auf was du diesbezüglich in der Zeit der Online-Lehre achten kannst, erfährst du in diesem Beitrag.

Um die Lichteinstrahlung in deinem Arbeitszimmer ideal zu nutzen, stellst du deinen Bildschirm bestenfalls im rechten Winkel zu einer Fensterfront. Befinden sich im Raum mehrere Fensterflächen, so soll deine Blickrichtung parallel zum Fenster mit dem intensivsten Tageslicht gerichtet sein. Außerdem werden Lichtschutzfolien bzw. geeignete Mittel zur Abdunkelung (z.B. Vorhänge, Rollos, etc.) empfohlen. Beleuchtungskörper kannst du seitlich vom Arbeitsplatz anordnen – da wo dein Blick hinfällt, muss gutes Licht herrschen, lautet die Regel! Oberhalb des Schreibtisches platzierte Lampen können Schatten werfen und sollen daher vermieden werden. Das Licht darf nicht zu grell sein, zudem kannst du zwischen warmen und kalten Farben wählen.

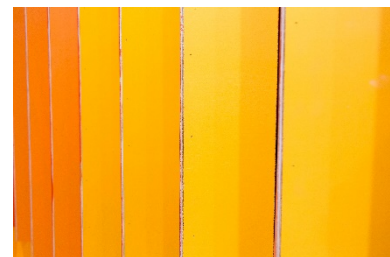


Das Wissen aus der Farbpsychologie lässt sich für die Arbeitsplatzgestaltung optimal nutzen, denn Farben werden mit diversen Grundstimmungen assoziiert.

Grün und Blau: Die Farben Blau und Grün wirken beruhigend und entspannend - insbesondere Grün kann zur Entspannung der Augen beitragen und eine Stressreduktion herbeiführen. Vor allem bei ungünstiger Beleuchtung am Arbeitsplatz oder länger andauernder Arbeit vor dem Bildschirm kannst du diese Farbe optimal einsetzen. Die Farbe Blau kann deine Produktivität erhöhen, Stress reduzieren sowie den Blutdruck und die Herzrate senken.



Gelb und Orange: Diese beiden Farben werden mit Glück und Zufriedenheit verbunden. Bei zu hellen Tönen können sie allerdings Gefühle wie Wut, Frustration oder Hunger auslösen. Gelb wird auch "die Farbe der Vorsicht genannt" und trägt am Arbeitsplatz möglicherweise zur Ermüdung der Augen bei. Durch die hohe Stimulation der Netzhaut kann es zu Irritationen und Verwirrungen kommen.



Rot: Die Farbe Rot hat eine stimulierende und anregende Wirkung, was zu einer Erhöhung der Hirnaktivität und Herzrate führen kann. Allerdings soll diese Farbe nicht als Hauptfarbe eingesetzt werden.

Rosa: Diese Farbe kann entspannend wirken und eine gemütliche Stimmung auslösen. Daher ist sie für einen Arbeitsplatz eher ungeeignet.

Weiß: Weiß ist stark reflektierend. Zudem hat diese Farbe eine ermüdende Wirkung und ist wenig stimulierend.

Wenn du bei der Gestaltung deines Arbeitsplatzes nicht gleich zur Farbrolle greifen willst, kannst du bereits mit kleinen Farbtupfern dein Büro aufwerten. Ein Tipp: Hol dir Grünpflanzen! Damit wird nicht nur eine Verbesserung der Atmosphäre geschaffen, sondern auch für frische Raumluft gesorgt.

Zusätzlich kannst du auf die Farbe von jeglichen Einrichtungsgegenständen achten. Womöglich wirken sich ein blauer Vorhang oder ein grüner Teppich positiv auf deine Konzentration und Leistungsfähigkeit aus. Auch die richtige Farbwahl von Arbeitsmitteln (Ordner, Textmarker, Post-Its, etc.) kann deine Produktivität fördern. Letztendlich kannst du mithilfe kleiner und einfacher Veränderungen dein Wohlbefinden im Rahmen der Online-Lehre stärken. Weitere Tipps findest du unter der Kategorie [„Online-Arbeitsplatz-Optimierung“](#).



Quellen & weitere Information

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2015). Ergonomie. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: <https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544627&version=1520427261>

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2018). Bildschirmarbeitsplätze. Zugriff am 11.3.2021. Verfügbar unter: <https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628>

Lenz. (o. J.). Farbgestaltung am Arbeitsplatz. Arbeitsplatzgestaltung.net. Zugriff am 22.4.2021. Verfügbar unter: <http://www.arbeitsplatzgestaltung.net/ergonomie-am-arbeitsplatz/farbgestaltung-arbeitsplatz/>

Fotos

Fenster Copyright: Stephanie Harvey, Unsplash

Grün/Blau Copyright: Christina Rumpf, Unsplash

Gelb/Orange Copyright: Jason Leung, Unsplash

Kaktus Copyright: Stephanie Harvey, Unsplash