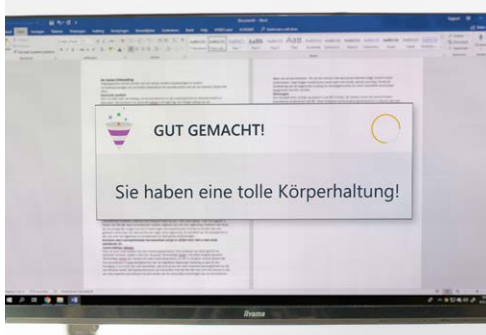
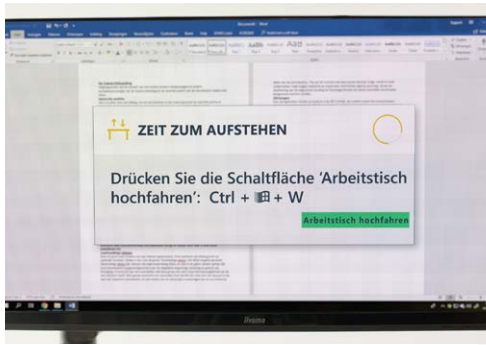


Der WORK & MOVE SitStand-COACH sorgt bei der Arbeit für mehr Abwechslung zwischen Stehen und Sitzen

Eine kürzlich durchgeführte wissenschaftliche Studie der Texas A&M University zeigt





*nudgen = verführen
zu gesundem Verhalten*

Kann man Menschen mit einer Software beeinflussen, die ihnen sagt, wann es Zeit ist, während der Arbeit aufzustehen oder sich hinzusetzen? Die Texas A&M University hat dazu eine Studie durchgeführt, und die Ergebnisse sind inzwischen veröffentlicht worden. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass Mitarbeiter Ihren Steh-Sitz-Tisch am besten nutzen, wenn sie einen Anstoß von der Software WORK & MOVE SitStandCOACH bekommen.*

WORK & MOVE hieß zur Zeit der Studie noch SitStandCOACH. Inzwischen haben wir die Bewegungssoftware WORK & MOVE zu einem persönlichen Coach ausgebaut, der für genug Abwechslung zwischen konzentrierter Bildschirmarbeit und mentaler und auch körperlicher Bewegung sorgt. Die Software gibt Ihnen Einblick in und Feedback zu Ihrem Computerverhalten. Auf Basis Ihrer persönlichen Bedürfnisse empfiehlt die Software Ihnen einen optimalen Arbeits-Bewegungs-Rhythmus und hilft Ihnen dabei, sich diesen Rhythmus zu eigen zu machen. SitStandCOACH ist ein Standardbestandteil der WORK & MOVE-Software für das Wohlbefinden der Angestellten.





Werden Steh-Sitz-Tische tatsächlich optimal genutzt?

Steh-Sitz-Tische sind derzeit unglaublich beliebt in Büros. Sie sorgen dafür, dass die Mitarbeiter häufiger ihre Haltung verändern und weniger Stunden am Stück stillsitzen. Die Steh-Sitz-Tische werden vor allem dafür eingesetzt, die Angestellten dazu anzuregen, weniger zu sitzen und somit ihre Gesundheit zu verbessern. Die Benutzung von Steh-Sitz-Tischen ist dennoch eine Herausforderung, denn es stellt sich die Frage, wie viele Arbeitnehmer die Steh-Sitz-Tische richtig nutzen und vor allem ob sie sie nutzen? Kann es helfen die Arbeitnehmer mit einer Software zu stimulieren die Steh-Sitz-Tische zu nutzen? Genau das hat die amerikanische Universität mit der WORK & MOVE-SitStandCOACH-Software untersucht. Wechseln die Angestellten mithilfe der WORK & MOVE Software häufiger zwischen sitzender und stehender Arbeit?

Der Untersuchungszeitraum betrug insgesamt 4,5 Monate. Nach einer Nullmessung von sechs Wochen startete die Untersuchung der Auswirkungen von der WORK & MOVE Bewegungssoftware. Die Untersuchung wurde an zwei geographischen Orten in den USA mit einer Kontrollgruppe von 71 Arbeitnehmern und einer experimentellen Gruppe von 97 Teilnehmern durchgeführt (Chevron).

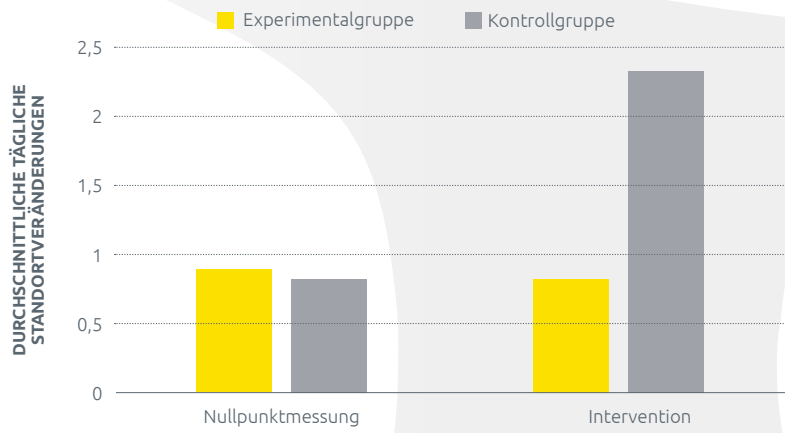
	EXPERIMENTELLE GRUPPE
NÜTZLICHKEIT DER WORK & MOVE BEI VERWENDUNG EINES STEH-SITZ-ARBEITSPLATZES	
Sehr wenig hilfreich	5%
Wenig hilfreich	6%
Weder noch	17%
Etwas hilfreich	31%
Sehr hilfreich	41%

Studien zeigen, dass die WORK&MOVE-Software die Nutzung von Steh-Sitz-Tischen fördert (72 %).



229 % mehr Wechsel zwischen Stehen und Sitzen

Die experimentelle Gruppe, die Bewegungshinweise von der WORK & MOVE Software erhielt, wechselte häufiger zwischen Stehen und Sitzen ab als die Kontrollgruppe, die keine Anstöße durch die Software bekam. Bei beiden Gruppen lief die WORK & MOVE-SitStandCOACH-Software, aber die Kontrollgruppe erhielt kein Steh-Sitz-Coaching Hinweise. Im Durchschnitt wechselte die experimentelle Gruppe 229-mal häufiger die Haltung als diejenige, die keine Anweisungen bekamen; 40 % der experimentellen Gruppe wechselte gemäß dem WORK & MOVE-StehSitz-Profil „optimale Bewegung“ zwischen Stehen und Sitzen ab.



Während dieser experimentellen Phase erzeugten die computerbasierten Aufforderungen während der gesamten drei Monate eine Steigerung der Wechsel zwischen Stehen und Sitzen um 229 %.

John van Hooft, CEO von BakkerElkhuizen, zu den Ergebnissen der wissenschaftlichen Studie: „Wir wussten, dass die Verwendung unserer WORK & MOVE-Software die Benutzer dazu anregen würde, ihren Steh-Sitz-Tisch optimal zu nutzen. Es ist schön, dass die wissenschaftliche Untersuchung unsere Hypothese jetzt hundertprozentig untermauert. Unsere Software trägt nachweislich zur mentalen und physischen Fitness der Wissensarbeiter bei. Wir glauben an ein unternehmensweites Präventionskonzept. Indem Sie sich auf Mensch & Arbeit konzentrieren, sorgen Sie für nachhaltige Einsetzbarkeit, Vitalität und Wohlbefinden sowohl für Arbeitnehmer als auch Arbeitgeber. Durch den Einsatz unserer praktischen und skalierbaren Lösungen ermöglichen wir es Unternehmen, nachhaltige Spitzenleistungen zu erreichen.“

Wir wussten, dass die Verwendung unserer WORK & MOVE-Software die Benutzer dazu anregen würde, ihren Steh-Sitz-Tisch optimal zu nutzen. Es ist schön, dass die wissenschaftliche Untersuchung unsere Hypothese jetzt hundertprozentig untermauert.

+45%



	EXPERIMENTELLE GRUPPE
AUSWIRKUNG DER WORK & MOVE AUF DIE MENTALE AUFMERKSAMKEIT	
Deutliche Verbesserung	4%
Leichte Verbesserung	41%
Keine Veränderung	45%
Leichte Verschlechterung	7%
Deutliche Verschlechterung	3%

45 % sind dank der Software mental bewusster geworden und standen häufiger auf.

Die Auswirkung des Abwechselns zwischen Sitzen und Stehen

Die Ergebnisse zeigen, dass die Verwendung von intelligenten WORK & MOVE-Softwareanweisungen tatsächlich dafür verwendet werden können, um die Mitarbeiter zu motivieren, Ihr Verhalten zu ändern und öfter zwischen Stehen und Sitzen abzuwechseln. Die Auswirkungen? Die experimentelle Gruppe gab an, dass sie mit nur einer bescheidenen Steigerung der im Stehen verbrachten Zeit einen deutlichen Rückgang körperlicher Beschwerden erlebten, sich besser konzentrieren konnten und weniger unter Müdigkeit litten, was gerade durch das regelmäßige Wechseln zwischen Stehen und Sitzen kam.

	EXPERIMENTELLE GRUPPE
AUSWIRKUNG DER WORK & MOVE AUF DAS ERMÜDUNGSNIVEAU	
Deutliche Verschlechterung	0%
Leichte Verschlechterung	5%
Keine Veränderung	59%
Leichte Verbesserung	27%
Deutliche Verbesserung	9%

Die Software trägt durch abwechselndes Sitzen und Stehen zu einer Reduzierung der Ermüdung bei.

Fazit

Laut den Umfrageergebnissen der experimentellen Gruppe waren **~71 %** der Ansicht, dass die WORK & MOVE-Softwareanweisungen bei der Nutzung des Steh-Sitz-Arbeitsplatzes nützlich waren und für ein häufigeres Wechseln zwischen Stehen und Sitzen beziehungsweise zwischen einem Steh- und einem Sitz-Arbeitsplatz sorgten, **~83 %** glaubten, dass die im Stehen verbrachte Zeit dank der Software zugenommen hat, während **~45 %** der Meinung waren, dass WORK & MOVE das mentale Bewusstsein durch häufigeres Aufstehen gesteigert hat. Außerdem gaben knapp **75 %** der experimentellen Gruppe an, auch nach der Studie weiterhin die WORK & MOVE-Software nutzen zu wollen.

+83% +71% +45%

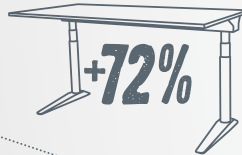


229% HÄUFIGERE HALTUNGS-WECHSEL MIT WORK & MOVE

WISSENSCHAFTLICH BEWIESEN!

Kann man Menschen mit einer **Software** beeinflussen, die ihnen sagt, wann es Zeit ist, während der Arbeit aufzustehen oder sich hinzusetzen? Die Texas A&M University hat dies untersucht. So hat sich zum Beispiel gezeigt, dass **Mitarbeiter** Ihre **Steh-Sitz-Tische** am besten nutzen, wenn sie einen Anstoß von der **WORK & MOVE-Software** bekommen.

ABWECHSELND IM STEHEN UND SITZEN ARBEITEN



NUTZUNG

WORK & MOVE fördert die Nutzung eines Steh-Sitz-Tisches.

STEHZEIT

Dank WORK & MOVE nimmt die im Stehen verbrachte Zeit zu.



ABWECHSELUNG

40% erreichen oder übertreffen das optimale Sitz-Stehprofil der Software.



HÖHERE PRODUKTIVITÄT & BESSERE KONZENTRATION

+36%

PRODUKTIVITÄT

Durch die Nutzung von WORK & MOVE steigt die Produktivität

„Durch regelmäßige mentale und physische Bewegungspausen bleiben Sie konzentrierter und tatkräftiger, Sie machen weniger Fehler und die Qualität Ihrer Arbeit verbessert sich. WORK & MOVE sorgt dafür, dass Sie an einem Arbeitstag mehr geschafft kriegen.“

MENTALES UND PHYSISCHES BEWUSSTSEIN

„WORK & MOVE ist Ihr persönlicher Coach, der für genug Abwechslung zwischen konzentrierter Bildschirmarbeit und mentaler und auch körperlicher Bewegung sorgt. Die Software gibt Ihnen Einblick in und Feedback zu Ihrem Computerverhalten. Auf Basis Ihrer persönlichen Bedürfnisse empfiehlt die Software Ihnen einen optimalen Arbeits-Bewegungs-Rhythmus und hilft Ihnen dabei, sich diesen Rhythmus zu eigen zu machen.“

+45%

BEWUSSTSEIN

WORK & MOVE erhöht das Bewusstsein des Sitz-Steh-Verhaltens.

75% DER EXPERIMENTELLEN GRUPPE GIBT AN, AUCH NACH DER STUDIE WEITERHIN DIE WORK & MOVE – SOFTWARE ZU NUTZEN



Über BakkerElkhuizen

Kontaktdaten

BakkerElkhuizen
Eurotec-Ring 15
47445 Moers
Deutschland
Tel.: +49 (0) 2841 6579 010

E-Mail: info@bakkerelkhuizen.com
Website: www.bakkerelkhuizen.de

BakkerElkhuizen entwickelt hochwertige Produkte für gesundes und effektives Arbeiten am Computer. Funktionalität, Ergonomie und Design sind in den Produkten von BakkerElkhuizen perfekt kombiniert.

BakkerElkhuizen berät und unterstützt Unternehmen bei der Einrichtung von Arbeitsplätzen u.a. auf dem Gebiet des ‚Neuen Arbeitens‘ und hat für jede Arbeitsplatzsituation die geeignete Lösung und passende Produkte im Angebot.

BakkerElkhuizen geht dabei von vier Arbeitsplatzkonzepten aus:

- Fester Arbeitsplatz
- Mobiler Arbeitsplatz
- Flexibler Arbeitsplatz
- Heimarbeitsplatz

Ausgangspunkt jedes Konzeptes ist, dass ein Arbeitnehmer an jedem Arbeitsplatz komfortabel, gesund und effizient am Computer arbeiten können muss. Der Mensch steht daher bei BakkerElkhuizen stets im Mittelpunkt – bei der Entwicklung neuer Produkte ebenso wie bei der Durchführung von Studien und bei der Zusammenarbeit mit Lieferanten, Vertriebspartnern und Kunden.

Wollen Sie informiert bleiben?
Melden Sie sich für unsern Newsletter an.
<http://www.bakkerelkhuizen.de/be-newsletter/>

Wünschen Sie eine persönliche Beratung?
Unsere Spezialisten beraten Sie individuell und freibleibend. Schließlich ist jede Person und Organisation einzigartig.

Haben Sie Interesse am Untersuchungsbericht?
Sie können ihn beim Unterzeichnenden anfordern:
marketing@bakkerelkhuizen.com

Quelle

Gregory Garrett, Hongwei Zhao, Adam Pickens, Ranjana Mehta, Leigh Preston, Amy Powell & Mark Benden (2019). 'Computer-based Prompt' variability and sit-stand desk usage behavior; a cluster randomized control trial; Applied Ergonomics.