

Bürodesign

Münchner Arbeiten

In keiner anderen deutschen Stadt wirken so viele einflussreiche Produktdesigner wie in München. Und fast alle beschäftigen sich auch damit, wie der Arbeitsplatz praktischer wird. Ein paar schöne Beispiele:

Bunt versteckt: »Janus«



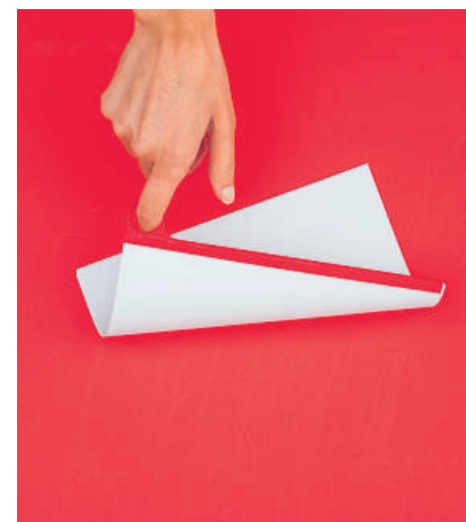
Als Stauraum für informelle Arbeitsplätze hat **Klaus Hackl** sein drehbares Containersystem aus beschichtetem Aluminium konzipiert.

Immer in Bewegung: »360 Chair«



Halb Hocker, halb Stuhl und aus jeder Richtung besitzbar ist dieser Klassiker von Star-Industriedesigner **Konstantin Grcic**.

Einfach zusammenhalten: »Clip«



Mit dem 3-D-gedruckten Plastikhefter des Designer-Duos **Relvääkellermann** lassen sich bis zu zwölf Blatt mit einem Finger tragen.

Lichte Momente: »Glatzkopf Table«



Schlicht raffiniert: Dank Bohrungen in der Fußplatte lässt sich **Ingo Maurers** LED-Tischlampe mit Papierschirm in verschiedenen Winkeln fixieren.

Fotos: Weikraum Bregezenwald/Adolf Bereuter, Tom Vack, RELVÄÄKELLERMANN, Ingo Maurer GmbH/Tom Vack

Stadtwerke München **SW/M**

Ich bin Familie.

Familie ist SWM.

Simone R., Dipl.-Informatikerin

„Als Führungskraft war ich bei meinem vorigen Arbeitgeber seit der Geburt meines Kindes nicht mehr willkommen. Bei den SWM dagegen steht die Karriere nicht im Widerspruch zu familienfreundlich und sozial. Ich kann einer anspruchsvollen Tätigkeit in einer partnerschaftlichen Umgebung nachgehen und mich gleichzeitig als alleinerziehende Mutter sehr gut um meinen Sohn kümmern.“

Willkommen in der Welt der Stadtwerke München (SWM). Wir stehen für eine Lebens- und Arbeitswelt, die wir sicher, erfolgreich und nachhaltig für unsere Mitarbeiter und Kunden gestalten – auf der Basis unserer Werte:

Nachhaltigkeit | Bildung und Entwicklung | Partnerschaftlichkeit | Leistung für Lebensqualität

www.swm.de/karriere

Bürogymnastik: Viel Wirkung, wenig Aufwand

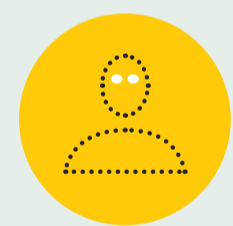
Der Nacken, die Schultern, die Augen: Auch wer keiner schweren körperlichen Arbeit nachgeht, fühlt sich im Feierabend oft wie gerädert. Gegen die einseitigen Belastungen und den Bewegungsmangel im Büro helfen Übungen, die einfach und schnell gehen – aber bitte regelmäßig!

Quelle: Berufsgenossenschaft Handel und Warendistribution, AOK



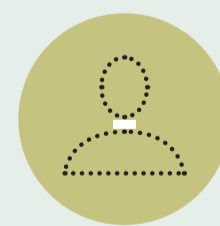
Halswirbelsäule mobilisieren

- Aufrecht sitzend oder stehend den Kopf langsam und so weit wie möglich nach links drehen. Kopf gerade halten und Schultern locker hängen lassen
- Nach kurzem Stopp den Kopf so weit wie möglich nach rechts drehen
- Dreimal pro Seite



Augen entspannen

- Augen locker mit den Handtellern abdecken
- Position halten, bis nur noch tiefes Schwarz wahrgenommen wird
- Nach Erreichen der ruhigen Schwarz-Wahrnehmung Augen mit schnellem Blinzeln öffnen



Nackenkammern dehnen

- Aufrecht sitzend den Kopf nach links neigen und mit der linken Hand über den Kopf auf das rechte Ohr greifen
- Position 20 Sekunden halten und rechte Hand Richtung Boden schieben
- Dreimal hintereinander pro Seite



Schultern bewegen

- Aufrecht sitzend beide Schultern gleichzeitig zehnmals nach hinten kreisen
- Danach beide Schultern dreimal nach vorn kreisen