

„Wohlfühlen ist in der Arbeit erlaubt“

Interview Personalentwicklerin Andrea Fischer hat den Begriff Business-Hyge geprägt und mehrere Sachbücher über den dänischen Lebensstil geschrieben. Warum sie die Trennung zwischen Beruf und Freizeit für überholt hält

Frau Fischer, Sie sind Hygge-Expertin und haben mehrere Sachbücher über die Lebensphilosophie geschrieben. Wie definieren Sie Hygge?

Andrea Fischer: Hygge ist die Philosophie der Dänen. Sie ist eine Haltung, wie man auf sich, seine Mitmenschen und das Leben schaut. Sie bezieht sich auf alle Lebensbereiche.

Wann haben Sie Hygge entdeckt?

Fischer: In einem Wohnmobillurlaub in Dänemark bin ich das erste Mal auf die gelebte Hygge-Philosophie gestoßen. Da ich aus der Personalentwicklung komme, hat mich interessiert, wie sich der Begriff in der Arbeitswelt anwenden lässt. Dazu habe ich dänische Arbeitnehmer und Unternehmer interviewt.

Viele verbinden mit Hygge Kerzenlicht und Familienzeit. Im Großraumbüro fühlen wenige den dänischen Lebensstil – wie passen Berufswelt und Hygge zusammen?

Fischer: Hygge steht für Genuss, Gemütlichkeit und Gemeinschaft und findet im privaten Umfeld statt. Gleichzeitig dürfen wir Hygge in die Berufswelt übertragen und uns den Arbeitsplatz und das Miteinander so gestalten, dass der Job Freude bereitet. Denn wo steht, dass Arbeit hart, belastend und energieraubend sein muss? Wir Deutsche haben noch häufig das Bild, dass wir uns in der Arbeit abmühen und in der Freizeit entspannen müssen.

Erachten Sie die Trennung zwischen Arbeit und Freizeit für falsch?

Fischer: Sie ist überholt. Es hält sich nach wie vor der Trugschluss einer Work-Life-Balance. Der Mensch sollte ganzheitlich betrachtet werden. Es geht es darum, eine Balance im gesamten Leben zu finden. Selbstverständlich darf der Job auch Erfüllung, Freude und Sinn geben.

Überspitzt gesagt, man soll nur noch arbeiten und keine Freizeit mehr genießen?

Fischer: Nein, auf keinen Fall. Es geht um die Integration der Arbeit in die Lebensqualität und nicht um die konstruierte Trennung zwischen Beruf und Freizeit. In Dänemark werden beispielsweise weniger Überstunden gemacht und trotzdem die wirtschaftlichen Ziele erreicht. Dort gilt die Drei-mal-acht-Regel: acht Stunden Arbeit, acht Stunden Freizeit und acht Stunden Schlaf.



Personalentwicklerin Andrea Fischer aus Bad Honnef rät zu mehr Business-Hyge in der Arbeitswelt.

Foto: Miriam Kalina

Außerdem steht bei den Dänen der Mensch mit seinen Kompetenzen im Mittelpunkt und nicht sein Titel oder Status.

Statt einer Work-Life-Balance empfehlen Sie also Business-Hyge. Was meinen Sie damit?

Fischer: Den Begriff Business-Hyge habe ich geprägt. Dabei geht es mir um die Kombination aus Leisten und Sein und um die Wohlfühlfaktoren am Arbeitsplatz. Dazu zählen die innere Einstellung, das Miteinander im Team und die gelebten Werte im Unternehmen.

Wie wird das Arbeiten hyggeliger?

Fischer: Es fängt mit der inneren Haltung an. Wenn ich mit positiven Gedanken in den Arbeitstag starte, beeinflusst das meine psychische und physische Gesundheit.

Haben Sie ein paar Tipps für eine positivere Einstellung gegenüber der Arbeit?

Fischer: Zunächst ist es wichtig, sich klarzumachen, dass wir den Beruf selbst gewählt haben – wir sind keine Opfer. Darüber hinaus kann man sich am Morgen drei Dinge überlegen, auf die man sich besonders freut. Und auch ein Glücks- oder Dankbarkeitstagebuch kann helfen, um ein positiveres Bewusstsein zu

erreichen. Das sind alles Strategien, die man gut trainieren kann.

Was fördert noch die Zufriedenheit im Berufsalltag?

Fischer: Ein wertschätzendes Miteinander, eine Kommunikation auf Augenhöhe und eine Wir-Kultur verbessern das Arbeitsklima. Außerdem hilft es, mindestens einmal am Tag in die Natur zu gehen. Teambesprechungen und Mitarbeitergespräche können beispielsweise während eines Spaziergangs geführt werden.

Spielt die Gestaltung des Arbeitsplatzes eine Rolle für Business-Hyge?

Fischer: Selbstverständlich, wir verbringen dort im Schnitt ein Drittel des Tages. Wenn mein Arbeitsplatz ein weißer, steriler Raum ist, ist es kein Wunder, dass ich mich dort nicht wohlfühle. In Dänemark werden in manchen Unternehmen die Mitarbeiter sogar gefragt, welche Wandfarbe sie gerne im Büro hätten. Bilder, Poster oder private Dekoartikel schaffen eine angenehme Atmosphäre. Bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes gilt: Wohlfühlen ist in der Arbeit erlaubt.

Während der Corona-Pandemie wurde das Homeoffice zur neuen Realität. Lässt sich Business-Hyge dort leichter realisieren?

Fischer: Das Arbeiten von zu Hause aus kann durchaus hyggeliger sein als im Büro. In den eigenen vier Wänden wird mehr Wert auf das Ambiente gelegt: ein kuschliger Teppich unter dem Schreibtisch, gemütliche Hausschuhe statt Pumps und der Lieblingstee in der Küche. Dass das Homeoffice grundsätzlich hyggeliger ist, gilt aber nicht für alle Berufstätigen.

Wie meinen Sie das?

Fischer: Mit Partner, drei Kindern und ohne eigenes Arbeitszimmer kann das Homeoffice sehr unhyggelig sein. Zudem wurden wir von jetzt auf gleich ins Homeoffice geworfen. Das Arbeiten von zu Hause aus muss natürlich vorbereitet sein. Neben der technischen Voraussetzung sind Selbstorganisation und Disziplin gefragt. Das sind Kompetenzen, die gecoacht werden sollten.

Bietet die Pandemie eine Chance, die Arbeitswelt zu verbessern?

Fischer: Auf jeden Fall. Wir sind an einem Punkt, an dem wir uns fragen sollten, wie wir in Zukunft arbeiten wollen. Dabei geht es um Flexibilität, Eigenständigkeit und Vertrauen. Jetzt bietet sich die Chance, eine optimale Arbeitskultur zu etablieren. Das mobile und stationäre Arbeiten, Dienstreisen und Arbeitszeiten stehen genauso auf dem Prüfstand wie das Miteinander und die Unternehmenskulturen.

Interview: Andreas Dengler

Andrea Fischer, 52, wohnt in Bad Honnef. Dort leitet sie die Hygge-Akademie. Zudem ist sie als Autorin, Coach und Beraterin tätig.

Schlachtvieh

Errechnete Lebendpreise für Schlachtschweine 20. bis 26. Mai: C-Spitz Bayern 127,7. **Vereinigungspreis für Schlachtschweine vom 20. bis 26. Mai:** VEZG-Preis 57 %: 1,54. **Errechnete Lebendpreise für Jungbullen, gültig vom 10. bis 16. Mai:** Preisobergrenze Bullen A: 225,17. Preisfeststellung Hkl. U3: 3,81. **Schlachtlämmer:** Preise der Erzeugergemeinschaft Bayer. Schafhalter in € je kg o. MwSt. vom 17. Mai: Lebendvermarktung ab Hof. Junge Stallmastlämmer bis 47 kg: 2,99 bis 3,17. Geschäftsverlauf: Angebot knapp. **Stuttgarter Gebietsnotierungen vom 18. Mai:** Preise Bullen: A 201-210, A-0 205,9; B 185-200; Kühe: A 151-160, A-0 155,1; B 141-150; C 126-140; D 100-125; Färsen: A 170-180, A-0 176,7; B 155-165; C 130-150; Schweine: A 121-130; C 105-130, C-0 126,1. (Quelle: Vieh- und Fleischhandelsverband Württemberg-Hohenzollern e.V. Stuttgart)

Preistendenzen

Die freiwillige Tendenzmeldung und Preisempfehlung der VEF in €/kg SG

für die Woche vom 17.5.2021 bis 23.5.2021			
Tiere	Stückzahl	erwartete Änderungen zur Vorwoche	Amtl. Preisfeststellung Vorwoche
Jungbullen	1335	Spanne auf Anweisung des Ministeriums eingestellt.	HKL U3 3,81
Kühe	755	Veränd. + 0,07	HKL R3 3,20
ca. 320		Veränd. + 0,05	
Färsen	485	Veränd. ± 0,05	HKL R3 3,46

Preistendenzen – Nachfrage: Jungbullen groß, Kühe und Färsen normal.

Preisinfo für Schlachtschweine der VEZG in €/kg SG

für die Zeit vom 20.5.2021 bis 26.5.2021	
Schweine	210.200 1,54 €/kg SG + 0,08
84 – 103	Veränd. + 0,04

QUELLE: BAY. BAUERNVERBAND AZ INFOGRAFIK

Heizölpreise

Laut den an der Preisfeststellung beteiligten Heizöhländler wurden am Mittwoch, 19. Mai 2021, in Augsburg folgende Bruttopreise (inkl. MwSt.) in € erzielt (rechts Preise vom 12. Mai):

Liter	Preise in € je 100 Liter	
ab 400	89,11 - 97,73	(89,70 - 95,35)
ab 800	75,92 - 82,48	(73,78 - 80,10)
ab 1500	72,74 - 75,37	(72,99 - 74,85)
ab 2500	69,64 - 73,19	(69,14 - 70,59)
ab 3500	68,65 - 70,30	(67,92 - 69,48)
ab 5500	66,85 - 69,18	(66,80 - 67,69)
ab 7500	66,24 - 68,66	(66,28 - 66,95)
ab 9500		
bis 11500	65,68 - 68,36	(65,93 - 66,39)

Holzpellet-Preise

Für Süddeutschland hat der Deutsche Energieholz- und Pelletverband für Mai 2021 diese Durchschnittspreise für Holzpellets mitgeteilt (Lieferung bis 50 km, lose eingeblasen, inkl. Nebenkosten u. Mehrwertsteuer; Qualität EN-plus A1, in Klammern Preise im Vormonat):

Liefermenge	Preise in € pro Tonne	
3 Tonnen	226,73	(233,42)
6 Tonnen	213,68	(219,36)
26 Tonnen	202,82	(207,19)

Wie ein Holzhaus dem Klima hilft

Energiekolumne Derzeit sind die Preise für den Rohstoff zwar hoch, mittelfristig ist aber genug Wald vorhanden, um mehr Holzhäuser zu bauen. Diese haben Vorteile im Bau und in der Sanierung

Wer ein Haus bauen will, steht ganz am Anfang vor der Frage: Holzbau oder Massivbau mit Ziegeln? Für beide Varianten gibt es Argumente. So sprechen für Ziegelwände die höhere Wärmespeicherfähigkeit und niedrigere Kosten. In der Regel sind Holzhäuser um circa zehn Prozent teurer. Jedoch ist die Bauzeit bei der Holzbauweise kürzer – sprich, man kann in sein

stoff produziert. Wird er aus den heimischen Wäldern gewonnen, sind die Transportwege zudem kurz. Ein weiterer Pluspunkt: Bei der Produktion von Holzwerkstoffen und der späteren Verarbeitung wird vergleichsweise wenig Energie verbraucht. Demgegenüber gilt gerade die Zementindustrie als einer der großen Problemfälle beim Klimaschutz, ist sie doch für acht Prozent der globalen CO₂-Emissionen verantwortlich.

Lässt man Holz verrotten oder verbrennt es, wird die im Holz gebundene CO₂-Menge wieder freigesetzt. Wird dagegen Holz als Baustoff verwendet, bleibt CO₂ über sehr lange Zeit darin gespeichert. Aus Sicht der Branchenvertreter ist daher Bauen mit Holz aktiver Klimaschutz, weil hier Holz dem natürlichen Kreislauf entnommen wird und beim Verrotten kein CO₂ entsteht. Beim Bau eines Holzhauses werden auf diese Weise um die

30 Tonnen CO₂ gebunden. Gleichzeitig wachsen auf den frei gewordenen Flächen wieder Bäume nach.

Stellt sich die Frage: Gibt es hierzulande überhaupt genügend Holz, um den Holzbau-Anteil massiv zu erhöhen? Im Grunde ja, lautet die Antwort. Zwar herrscht derzeit Holzangel, was die Preise massiv nach oben getrieben hat. Das rührt aber vor allem aus den starken Exporten in die USA und nach China. Aber bereits ein Drittel der Holzernte aus den heimischen, nachhaltig bewirtschafteten Wäldern würde ausreichen, um das gesamte jährliche Neubauvolumen in Deutschland aus Holz zu bauen, betonten Branchenkenner.

Daneben bietet sich der Einsatz von Holzprodukten auch bei energetischen Sanierungen an – als Konstruktionsmaterial, für die Fassadengestaltung oder als Dämmstoff in Form von Holzweichfaserplatten.

Die Holzwirtschaft wäre also wohl in der Lage, genügend Fichten, Tannen und Douglasien zu produzieren, die sich besonders gut für den Einsatz als Baustoff eignen. Kritiker beklagen allerdings, dass Fichtenmonokulturen keinen geeigneten Raum für Biodiversität bieten. Aus diesem Grund werden seit

einem halben Jahrhundert die Monokulturen zu Mischwäldern umgebaut mit dem Effekt, dass in den nächsten 50 Jahren noch vermehrt Fichte als Bauholz anfällt.

Es gibt also gute Gründe, die für die Holzbauweise sprechen. Tatsächlich wird der Baustoff Holz bei Bauherren auch immer beliebter. So stieg zuletzt die Holzbaquote bei Einfamilien- und Mehrfamilienhäusern bundesweit um 0,9 Prozentpunkte auf 18,7 Prozent. Bayern rangiert mit 22 Prozent beim Anteil der überwiegend in Holzbauweise neu errichteten Wohngebäude auf den vorderen Plätzen in Deutschland.

Übrigens: Die Qualität und Langlebigkeit hängt nicht davon ab, ob die Wände aus Ziegeln bestehen oder in der Holzbauweise errichtet werden. Hier wie da sind eine gute Planung und eine fachmännische Bauausführung entscheidend. Und noch etwas: Wichtig ist in beiden Fällen, dass Fassade und Dach sehr gut gedämmt werden.



Martin Sambale ist Geschäftsführer des Energie- und Umweltzentrums Allgäu, kurz eza!



Das Bauen mit Holz wird derzeit beliebter. Abgesehen von den derzeit höheren Holzpreisen hat es viele Vorteile. Foto: Ralf Lienert



Holzhaus früher einziehen, was unter anderem am vergleichsweise hohen Vorfertigungsgrad und der kurzen Trocknungszeit liegt.

Bauherren, die sich für ein Holzhaus entscheiden, begründen das auch häufig mit dem guten Raumklima und dem Wohlfühlfaktor, den der Baustoff Holz ausstrahlt. Vertreter der Holzbranche, die große Wachstumspotenziale sehen, verweisen zudem auf die Vorteile in puncto Klimaschutz und Nachhaltigkeit.

Tatsächlich ist Holz ein nachwachsender Baustoff, der bei seiner Entstehung das Treibhausgas CO₂ bindet und gleichzeitig Sauer-

Telefontarife Mo - Fr

Günstige Anbieter im Call by Call

Ortsgespräche			
Zeit	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
0-7	Sparcall	01028	0,10
	01052	01052	0,89
7-12	Tellmio	01038	1,49
	01097	01097	1,52
12-18	Tellmio	01038	1,49
	01097	01097	1,62
	Sparcall	01028	1,79
	Tellmio	01038	1,49
18-19	01097	01097	1,52
	01052	01052	0,89
19-24	Tele2	01013	0,94
	Star79	01079	1,45
Ferngespräche Inland			
Zeit	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
0-7	Sparcall	01028	0,10
	01088	01088	0,49
7-8	3U	01078	0,59
	01011	01011	0,49
8-9	3U	01078	0,59
	010012	010012	0,63
9-18	01098	01098	1,19
	010012	010012	0,63
18-19	3U	01078	1,17
	01098	01098	1,19
19-24	01011	01011	0,49
	3U	01078	0,59
	010012	010012	0,63
	01098	01098	0,89
	01097	01097	0,89

Festnetz zum deutschen Mobilfunk

Zeit	Anbieter	Vorwahl	Ct./Min.
0-24	3U	01078	1,74
	01052	01052	1,75

Alle Anbieter mit Tarifansage; Abrechnung im 60s-Takt. Nutzung nur von einem Festnetzanschluss der Dt. Telekom möglich. Angaben ohne Gewähr
Quelle: bja|lo.de 19.05.2021