



WORKING @HOME #4

ENTSPANNT ARBEITEN
IDEEN FÜR DIE KOMBINATION
AUS SCHLAFZIMMER UND BÜRO

TEIL 4: PRAKTISCHE EINRICHTUNGSTIPPS
DEKO-HACKS, VIELSEITIGE MÖBEL UND
INFOS RUND UMS ABSCHALTEN



TALO.YOU Motortisch mit Rundrohrgestell,
K+N NOOK.SHELL

Hier ist Raum für Verbesserung

Produktiv arbeiten und gut zur Ruhe kommen.

Die gute Nachricht vorneweg: Im Grunde eignet sich jedes Zimmer Ihres Zuhauses zum produktiven Arbeiten. Allerdings gibt es in manchen Räumen die eine oder andere Herausforderung zu meistern. Dabei hilft die richtige Ausstattung und eine klug geplante Raumgestaltung. Vor allem wenn der Schreibtisch im Schlafzimmer steht, ist es wichtig, das Abschalten am Abend so effektiv wie möglich zu gestalten.

Mit unserem **Workbook „Arbeitsplatz im Schlafzimmer“** geben wir Ihnen ein paar Tipps und Produktideen an die Hand, mit denen Sie sich körperlich auf entspanntes Arbeiten und mental auf erholsamen Schlaf programmieren können.

Gute Inspiration wünscht das König + Neurath Team

*Wir verwenden den Begriff Homeoffice für alle Arbeitsformen in den eigenen vier Wänden: mobiles Arbeiten, hybrides Arbeiten, remote Work und digitale Arbeit, kurz: hybride Arbeitsformen.

Der Schreibtisch im Schlafzimmer ist nicht die Idealversion des Homeoffice*-Arbeitsplatzes. Wenn es jedoch zu Hause keine andere Ecke gibt, die sich zum Arbeiten anbietet, dann gilt es **das Beste aus der Situation zu machen** – sowohl räumlich als auch organisatorisch.

Unsere Tipps helfen Ihnen dabei:

→ Tipp 1 – Bereiche separieren

Trennen Sie die Bereiche Arbeiten und Schlafen bestmöglich voneinander. Dafür eignet sich ein Vorhang oder ein Regal, das als Raumteiler fungiert.

→ Tipp 2 – Stauraum nutzen

Für optische Ruhe am Feierabend ist Stauraum fürs Arbeitsmaterial unerlässlich. Mit einem Rollcontainer, Regal oder einer Kommode ist das Arbeitsmaterial am Abend schnell und unsichtbar aufgeräumt.

→ Tipp 3 – Raumluft verbessern

Besonders im Schlafzimmer ist eine gute Raumluft wichtig. Achten Sie daher beim Kauf von Möbeln auf Zertifikate wie den Blauen Engel oder das Indoor Advantage Gold Siegel und verwenden Sie Elektrogeräte, die nicht stark riechen.

→ Tipp 4 – Elektrosmog verhindern

Elektromagnetische Felder können den Schlaf stören. Es empfiehlt sich daher, das Telefon nicht im Schlafzimmer zu haben und den Router abzuschalten.

→ Tipp 5 – Weniger ist mehr

Das Schlafzimmer bringt – und braucht – Ruhe. Wenn Sie den Raum schon thematisch in zwei Bereiche unterteilen, tun Sie sich einen großen Gefallen damit, wenn Sie auf weitere Funktionsbereiche und Einrichtungsgegenstände verzichten.

KNOW- HOW

Wie Schlafen schlau macht

Zahlreiche Experimente belegen den **Nutzen von Schlaf für das Gehirn**. Im Schlaf prägen sich neue Informationen langfristig ins Gedächtnis ein. Auch **motorische Fähigkeiten festigen sich** beim Schlafen. Dafür ist der **Tiefschlaf wichtig**. Hier spielt das Gehirn die Informationen wiederholt ab und verstärkt so die Synapsen zwischen den Nervenzellen. Es bilden sich auch neue Verbindungen, alte Synapsen werden um- oder gar abgebaut. Eine Möglichkeit, auch das bestätigen Tests, mit der Sie gut in Tiefschlafphasen kommen, ist die **Hypnose**.

Warum ein Power-Nap sinnvoll ist

Regelmäßige Schlafzeiten sind ein Garant für erholsamen (Tief-)Schlaf. Ob Sie nun früh ins Bett gehen, morgens länger schlafen oder sich mittags hinlegen – **Übung macht einen guten Schläfer oder eine gute Schläferin**. Es zeigt sich, dass schon bei einem Nickerchen von **20 Minuten** die Tiefschlafphase erreicht werden kann. Denn bereits da fragt das Hirn ab, was Sie zuvor erlebt haben! Wenn das kein Argument dafür ist, sich in der Mittagspause mit einem **Power-Nap** fit für die zweite Tageshälfte zu machen ...



Wie Sie Ihr Gehirn in den Entspannungsmodus bringen

TIPPS + TOOLS

Das Gehirn arbeitet unermüdlich. Für das Senken des Stresslevels ist es daher sinnvoll, die Gedanken umzulenken (funktioniert zum Beispiel mit Meditation) oder den Körper in einen Entspannungszustand zu versetzen. Der einfachste Weg hierfür ist die Atmung. Bei einer tiefen Atmung mit längerer Ausatmung wird der Parasympathikus aktiviert, der Herzschlag verlangsamt sich, der Blutdruck sinkt. Eine gute Übung, die Sie abends im Bett für zehn Minuten machen können.

Kunst oder Mathematik: das Bettenmachen

Ein gemachtes Bett stört die optische Ordnung nicht und kann so die Konzentration fördern. Und mehr noch: **Ein gut gemachtes Bett wirkt eindrucksvoll.** Was Sie dafür brauchen? Mehr als nur zwei Kissen. Richtiges Hotelfeeling kommt mit mindestens drei, wenn nicht sogar mehr Kissen auf. **Verschiedene Farben** für Decke, Kissen und Laken verleihen dem Bett optisch Tiefe. **Unterschiedliche Texturen** sorgen für eine interessante Optik. Stellen Sie die Kopfkissen beispielsweise auf und platzieren Sie ein oder besser noch zwei kleinere Kissen davor.



Spot on: das richtige Licht

Eine kluge Lichtplanung hat nicht nur einen ästhetischen, sondern auch einen gesundheitlichen Benefit. Eine stil- und sinnvolle Beleuchtung umfasst:

- + **Designobjekte**, die gut zum Mobiliar passen
- + **Funktionale Leuchten** mit einer reduzierten Formensprache
- + Das Planen der **Lichtfarbe**.

Die Forschung bestätigt, dass sich das Licht auf die Stimmung und die kognitiven Fähigkeiten auswirkt. Es ist sinnvoll, mit eher kaltem Licht in den Tag zu starten und das Mittagstief mit einer tageslichtähnlichen, ebenfalls eher kühlen Beleuchtung zu bekämpfen. Zum Abend hin wird dann ein warmes Licht immer wichtiger, weil es die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin fördert.



Schön oder bequem? Am besten beides.

K+N NOOK.SHELL

Auch unser K+N NOOK.SHELL punktet mit seiner Vielseitigkeit. Er lässt sich in den unterschiedlichsten Farben mit diversen Funktionen passend zu Ihrem Einrichtungsstil konfigurieren. Mit seiner flexiblen Rückenschale ist er in allen Designs herrlich bequem. **Hier einige Wahlmöglichkeiten:**

- + Die **Rückenschale** ist in drei Varianten (ohne Rückenpolster, mit Polster-Pad oder Vollpolster) und zwei Farben (Schwarz und Weiß) erhältlich.
- + Wir bieten eine Vielzahl an **Gestellvarianten** an.
- + Sie können zwischen einem bequemen Softpolster und normalen Polster sowie verschiedenen Stoffqualitäten wählen.

Information zur Nachhaltigkeit: Die geringe Komplexität im Aufbau, der sortenreine Materialeinsatz und der hohe Rezyklatanteil von **80 %** in der Rückenschale sowie das Baukastenprinzip gewährleisten eine **gute Ökobilanz** unseres K+N NOOK.SHELL.



Steht jedem Raum gut

TALO.YOU, elektrisch höhenverstellbar

Heute arbeiten Sie im Schlafzimmer, morgen vielleicht im Wohnraum und übermorgen? Ganz gleich, wo Sie Ihr heimisches Büro einrichten – **TALO.YOU** passt sich an. Unser Tischsystem lässt sich beliebig umrüsten und an die Rahmenbedingungen anpassen. Als höhenverstellbare Lösung fördert es zudem Ihre körperliche und geistige Beweglichkeit. **Zum Beispiel:**

- + Tisch **TALO.YOU**, Tischgröße in unterschiedlichen Maßen wählbar
- + elektromotorisch höhenverstellbar oder als **stromsparender Gasfeder-Lifttisch**
- + Platte: Fenix schwarz 13 mm
- + Gestell: Quadratrohr schwarz mit Chrom als A-Fuß



Jemand anderes kann's besser? Vorteil für Sie!

Die Erfolgchancen steigen beträchtlich, wenn man für die richtigen Aufgaben die richtigen Menschen engagiert. Deshalb arbeiten wir bei **König + Neurath mit Expertinnen und Experten** ihres jeweiligen Fachbereichs zusammen. Welche Herausforderung sich auch immer Ihnen bietet, es lohnt sich, Unterstützung zu holen.

Schlafcoach Eva Bovet verrät auf unserer **Working@Home-Website**, mit welchen Routinen Sie den Arbeitstag gedanklich abschließen können.

Die **Führungskraftstrainerin Uta Altmüller** stellt Möglichkeiten vor, wie Sie sich schon am Morgen auf Erfolg programmieren können.



→ Einscannen und mehr erfahren!

Schlafcoach Eva Bovet



Hier kaufen Sie unsere hochwertigen Büromöbel und bekommen gesammeltes Know-how gratis dazu

Die Planung und Ausstattung Ihres Büros sollte Ihnen keine schlaflosen Nächte beschern. Wenden Sie sich einfach an eine unserer kompetenten Fachhändlerinnen oder einen unserer professionellen Fachhändler. Hier genießen Sie den Vorteil, dass Sie umfassend beraten werden und garantiert die beste Lösung für Ihr remotes Büro oder Homeoffice* finden.

Die Produkte und Konfigurationen, die Sie hier sehen, stehen unseren Vertriebspartnern bereits online in unserem Partnerportal zur Verfügung.

Noch mehr Inspiration, Tipps und Ideen rund ums Homeoffice* finden Sie unter **homeoffice.koenig-neurath.com**

Fachhändler



homeoffice.koenig-neurath.com

 **KÖNIG +
NEURATH**