

die **Mobiliar**



CTRL+ ALT+
RELAX *la Mobilière*

la **Mobiliare**

**EINE AUSSTELLUNG ZUM DURCHATMEN
UNE EXPOSITION POUR SOUFFLER**

la **Mobiliar**



CTRL+ ALT+ *RELAX*

EINE AUSSTELLUNG ZUM DURCHATMEN
UNE EXPOSITION POUR SOUFFLER

Editorial Éditorial	4
Wir machen uns Stress Nous nous stressons	8
Technologie und Stress Technologie et stress	38
Mélodie Mousset	52
Wie wir Stress vermeiden Comment éviter le stress	62
Machen, was gut tut Faire ce qui fait du bien	82
Die Kunst der Mobiliar L'art de la Mobilère	104



Michèle Rodoni
CEO die Mobiliar/la Mobilière

Liebes Publikum

Neue Technologien haben die Arbeitswelt revolutioniert, nicht zuletzt durch das Internet und das Smartphone. Nun ist es die KI, die uns neue Perspektiven eröffnet.

Das Potenzial von KI in der Arbeitswelt ist enorm. So lässt sich durch den Einsatz von Apps wie ChatGPT bei vielen Tätigkeiten Zeit einsparen. Die Kehrseite der Medaille: Wir sind ständig erreichbar. Mails, Instant Messaging, Chats, die Kommunikationskanäle sind vielfältig. Damit nicht genug: Die rasche technologische Entwicklung macht es nötig, uns laufend anzupassen. All das kann Stress verursachen.

Als genossenschaftlich verankertes Unternehmen wollen wir unsere Verantwortung auch in diesem Bereich

Cher public,

Les nouvelles technologies ont révolutionné le monde du travail, notamment avec l'avènement d'Internet et des smartphones. À présent, c'est au tour de l'intelligence artificielle de nous ouvrir de nouvelles perspectives.

Le potentiel offert par l'IA dans le monde professionnel est énorme. L'utilisation d'applications comme ChatGPT permet, par exemple, de gagner du temps dans de nombreuses activités. Mais le revers de la médaille existe aussi. Mails, messageries instantanées, chats, les canaux de communication sont nombreux et nous sommes sans cesse atteignables. Sans compter l'évolution rapide des technologies qui nous oblige à nous adapter continuellement. Tout cela

wahrnehmen. So haben wir am Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich zum Einsatz von Technologien und KI fürs Stressmanagement geforscht.

Die Ausstellung CTRL+ ALT+ RELAX stellt diese Ergebnisse vor und vermittelt Ihnen, wie Sie mit neuen Technologien umsichtig umgehen können. Sie soll zum Nachdenken und zur Diskussion darüber anregen, wie wir den Chancen und Herausforderungen am besten begegnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spass!

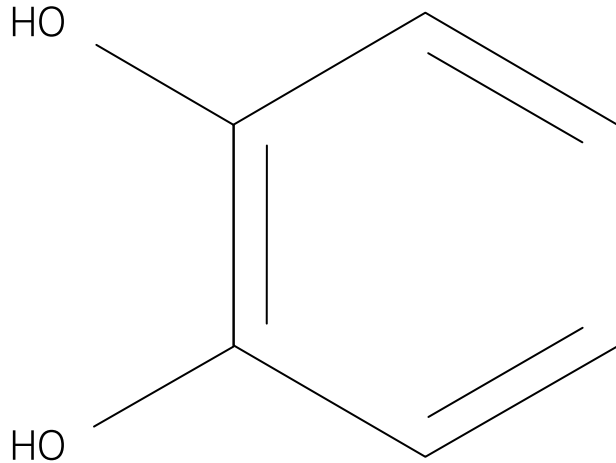
génère du stress. En tant qu'entreprise coopérative, nous voulons assumer nos responsabilités dans ce domaine. Notre Laboratoire Mobilière à l'EPFZ a ainsi mené des recherches sur l'utilisation des technologies et de l'IA.

L'exposition CTRL+ ALT+ RELAX présente ces résultats et vous fait découvrir une approche efficace et prudente de ces technologies. Nous espérons qu'elle suscitera réflexion et discussion sur la meilleure façon de gérer ce problème de santé publique.

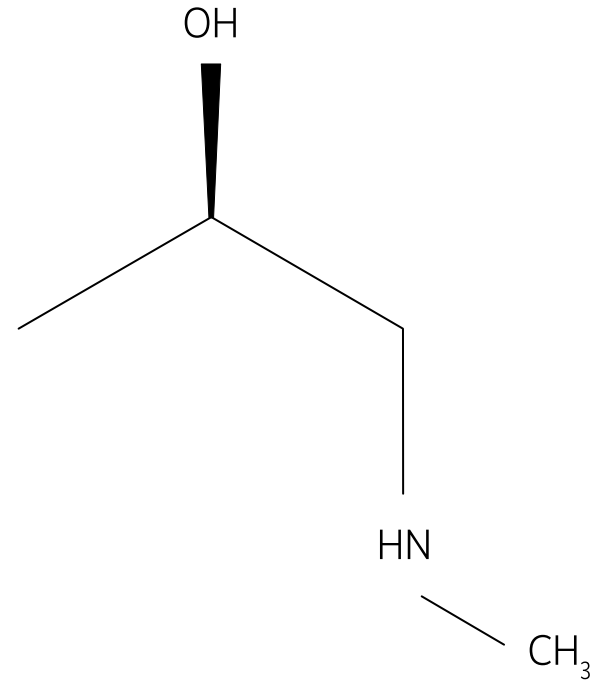
Je vous souhaite beaucoup de plaisir!

WIR MACHEN UNS STRESS
NOUS NOUS STRESSONS

8



9



Adrenalin/Adrénaline
Stresshormon, das uns in Gefahrensituation hilft, zu kämpfen oder zu fliehen
Hormone du stress qui aide à combattre ou à fuir en cas de danger



Barbara Bleisch
Philosophin und Moderatorin/Philosophe et animatrice

Müssten es Schreibtischtäterinnen und Bürolisten nicht gemütlich haben? Seit der Pandemie besteht in vielen Betrieben das Recht auf Home-Office, zumindest Teilzeit. An solchen Tagen könnte man zum Beispiel um fünf Uhr aufstehen, bis Mittag arbeiten und nachmittags durch den Wald flanieren. Erst recht gilt das für Freischaffende: Arbeit und Freizeit, ein frei flotterender Übergang.

«Zeitsouveränität» nennt sich das in der Arbeitssoziologie: Arbeitende sollen ihre Zeit frei einteilen und die Reihenfolge der Aufgaben nach Belieben wählen können. Das Ziel: Eigenverantwortung stärken, Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf erhöhen, den Stresspegel senken. Mit dem Aufkommen der Industrialisierung haben Menschen ja tatsächlich immer mehr an selbstbestimmter

Les employés de bureau et autres gratte-papier devraient avoir la belle vie, non ? Depuis la pandémie, beaucoup d'entreprises leur offrent la possibilité de faire du télétravail, du moins à temps partiel. Ces jours-là, rien ne les empêche de se lever aux aurores, de travailler jusqu'à midi et d'aller se balader en forêt l'après-midi. Il en va de même pour les personnes exerçant une activité indépendante : la frontière entre travail et temps libre s'estompe.

En sociologie du travail, on appelle « autonomie temporelle » le fait de permettre aux travailleuses et travailleurs d'organiser leur temps comme ils l'entendent et d'accomplir leurs tâches dans l'ordre choisi. Cette approche vise à renforcer la responsabilité individuelle, à favoriser la conciliation entre vie privée et vie professionnelle et à réduire le niveau de stress.

60 %

**DER ERWERBSFÄHIGEN IN DER SCHWEIZ
GEBEN AN, DASS IHR ZEITSTRESS IN DEN LETZTEN
5 JAHREN ZUGENOMMEN HAT.**

**DES PERSONNES ACTIVES EN SUISSE
INDIQUENT QUE LEUR STRESS A AUGMENTÉ
AU COURS DES CINQ DERNIÈRES ANNÉES.**

12

Arbeitsweise eingebüsst. Das beschäftigte auch Karl Marx. In seiner Schrift «Das Elend der Philosophie» von 1847 beschreibt er, wie sich der Arbeitsablauf in der modernen Fabrik ganz dem Takt der Maschine unterzuordnen hat. Die Qualität der Arbeit geht gänzlich auf in ihrer Quantität: Je mehr Stück in je weniger Zeit am Fließband produziert werden, umso tüchtiger die Arbeitskraft. «Die Zeit ist alles, der Mensch ist nichts mehr», bringt es Marx auf den Punkt. Das Ende der Arbeit ist erreicht, wenn abends die Glocke schrillt und die Maschinen zum Stillstehen kommen.

Wie anders sieht die Welt der Zeitsouveränen doch aus: Sie teilen sich das zu Erledigende frei ein, richten sich nach ihren kreativen Phasen, arbeiten vom Zweitwohnsitz in den Bergen oder gleich von der Insel.

13

Avec l'avènement de l'industrialisation, les individus ont progressivement perdu toute marge de manœuvre dans l'accomplissement du travail. Ce qui préoccupait déjà Karl Marx. Dans son œuvre « La misère de la philosophie » (1847), il explique que le déroulement du travail dans une usine moderne est entièrement soumis au rythme de la machine. La qualité du travail est ainsi entièrement soluble dans sa quantité : plus la main-d'œuvre produit de pièces en un minimum de temps sur la chaîne, plus elle est efficace. « Le temps est tout, l'être humain n'est plus rien », conclut Marx. Le travail prend fin le soir, quand la sonnerie retentit et que les machines s'arrêtent. À l'heure de l'autonomie temporelle, les choses sont bien différentes : les employées et employés se partagent les tâches à accomplir, ils s'organisent en fonction de

29 %

DER SCHWEIZERINNEN UND SCHWEIZER
STRESST ES, AUCH IN DER FREIZEIT STÄNDIG
ERREICHBAR SEIN ZU MÜSSEN.

DE LA POPULATION SUISSE SE SENT STRESSÉE
DE DEVOIR ÊTRE JOIGNABLE EN PERMANENCE,
MÊME PENDANT SON TEMPS LIBRE.

14

Schöne neue Arbeitswelt. Warum bloss fühlt sich die neue Situation selten entspannt, sondern öfters noch gestresster an?

Zum einen hat die Flexibilisierung der Zeit auch zu einer Flexibilisierung der Orte geführt. Das Private ist gleichermassen professionell, wie das Professionelle privat. Wer nicht im Büro ist, ist nicht länger «ausser Haus» und damit nicht verfügbar. Nein, dank unserer mobilen Arbeitsgeräte arbeiten wir schlicht immer und überall.

Zum anderen lässt sich heute dank digitaler Meetings doppelt und dreifach produktiv sein.

Während des virtuellen Calls zeitgleich Mails schreiben, während der Präsentation einen Text redigieren? Keiner merkt's. Multitasking ist auf Dauer jedoch auslaugend und geht mit einer hohen Fehleranfälligkeit einher.

15

leurs phases créatives et travaillent depuis leur résidence secondaire à la montagne voire depuis une île. Un monde du travail merveilleux. Pourquoi alors cette nouvelle réalité ne donne-t-elle jamais l'impression d'être reposante, mais au contraire souvent plus stressante ?

On constate, d'une part, que la flexibilisation du temps s'est accompagnée d'une flexibilisation des lieux. L'espace privé est devenu lui aussi un espace professionnel, et inversement.

Aujourd'hui, lorsque l'on n'est pas au bureau, on n'est pas « absent » et, par conséquent, indisponible. Au contraire, grâce aux appareils mobiles, on travaille en permanence et partout.

D'autre part, les réunions virtuelles permettent désormais d'être deux, voire trois fois plus productifs.

6 %

**DER SCHWEIZERINNEN UND SCHWEIZER WÜRDEN
GERNE MEHR ZEIT MIT ERWERBSARBEIT VERBRINGEN.
DE LA POPULATION SUISSE AIMERAIT CONSACRER
PLUS DE TEMPS AU TRAVAIL.**

16

Statt zu einer Steigerung der Zeitsouveränität kommt es für Viele deshalb nur zu einer Verdichtung der Arbeit. In «24/7. Schlaflos im Spätkapitalismus» schreibt Jonathan Crary, der ultimative Traum Vieler sei es heute, ganz ohne Schlaf auszukommen. Rund um die Uhr flexibel im Einsatz, jederzeit bereit für die berstend volle Agenda – Marx' Maschinenraum steht heute mitten in unserem privaten Zuhause.

Kommt dazu, dass die wenigsten nach einem vollen Tag wirklich mit ihrer Arbeit fertig sind. Zwar sind alle Patienten behandelt, aber Berichte müssen geschrieben werden. Die Hecken sind geschnitten, aber die Firmenwebsite braucht ein Update. Die Excel-Tabellen sind ausgefüllt, aber es wartet die übervolle Mailbox.

17

Écrire un e-mail pendant un appel numérique ou rédiger un texte pendant une présentation ? Qui le remarque ? Pourtant, le multitâche est épuisant sur la durée et se solde souvent par un risque d'erreur plus élevé.

Au lieu d'accroître l'autonomie temporelle, ces nouvelles tendances se traduisent pour beaucoup par une intensification du travail. Dans son livre « 24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil », Jonathan Crary affirme que le rêve ultime de certains serait de réussir à éliminer le sommeil. Travailler de manière flexible 24 heures sur 24, être capable de gérer un agenda surbooké : la salle des machines de Marx s'est désormais installée dans notre sphère privée.

À cela s'ajoute qu'après une journée bien remplie, rares sont ceux qui ont réellement terminé leur travail :

35 %

**DER SCHWEIZERINNEN UND SCHWEIZER HÄTTEN
GERNE MEHR ZEIT FÜR SICH SELBST.
DES SUISSESSES ET DES SUISSSES AIMERAIENT
BIEN AVOIR PLUS DE TEMPS POUR EUX-MÊMES.**

18

Wirkliche Zeitsouveränität bedeutet, Marx' Kritik um-
zudrehen: Der Mensch ist alles und die Zeit nichts
mehr. Das heisst nicht, keine Uhren und Zeithorizonte
mehr zu kennen. Es bedeutet vielmehr, sich von Zeit zu
Zeit vom eigenen Takt leiten und die inneren Aufgaben-
listen ruhen zu lassen und die Tür zum Maschinenraum
der Arbeit zu schliessen. Sachte, aber bestimmt.

certes, tous les patients ont été traités, mais il y a encore
des rapports à rédiger; les haies sont taillées, mais il
faut mettre à jour le site web; les tableaux Excel sont
complétés, mais la boîte mail déborde.

Pour vraiment atteindre l'autonomie tempo-
relle, il faut renverser l'affirmation de Marx :
l'humain est tout et le temps n'est plus rien.
Ce qui ne signifie pas qu'il ne doit plus y avoir
d'horaires, ni de délais. Il s'agit plutôt de se lais-
ser guider de temps à autre par son propre rythme,
de mettre de côté sa liste de tâches et de fermer la porte
de la salle des machines. Doucement mais sûrement.

19

**WOFÜR NEHMEN SIE SICH
GENÜGENDE ZEIT?**

20

**POUR QUOI PRENEZ-VOUS
LE TEMPS ?**

Alle Bilder aus der Kunstsammlung der Mobiliar
Genossenschaft/Toutes les photos proviennent de la collection
d'art de la Mobilière Suisse Société Coopérative



21

Koka Ramishvili, *Coffee*, 2009
Farbfilm, Ton/Film couleur, son, 59 sec
© Koka Ramishvili, Genf



22

Koka Ramishvili, *Tea*, 2003
 Farbfilm, Ton/Film couleur, son, 1 min 8 sec

Koka Ramishvili, *Milk*, 2009
 Farbfilm, Ton/Film couleur, son, 1 min 25 sec
 © Koka Ramishvili, Genf

Zeit ist eine zentrale Dimension, die unseren Arbeitsalltag bestimmt. Tempo, Effizienz, Effektivität, Aufmerksamkeit, 80/20-Regel... unser Alltag ist bestimmt von Prioritäten. Digitale Tools sollen uns im besten Fall dabei unterstützen, diese Zeit besser aufzuteilen und zu nutzen. Wofür nehmen wir uns also genügend Zeit?

Die Ausgangslage in der Ausstellung bildet die Videoarbeit von Monica Ursina Jäger, *LIQUID TIME – An Earthly Archive on Weathering Thoughts* (2022), die irdische Urmaterialien wie Sand, Wasser, Gestein in ihren verschiedenen Beschaffenheiten und utopisch wirkende Stadtbilder zeigt. Das Werk führt den Betrachtenden in unglaublichen Bildern vor Augen, was mit der Natur im Verlauf der Zeit passiert, und wirft die Frage nach der Rolle des Menschen in diesem Prozess auf.

23

Le temps est une dimension essentielle qui rythme notre journée de travail. Temps, efficience, efficacité, attention, règle des 80/20... Notre quotidien est jalonné de priorités. Dans le meilleur des cas, les outils numériques nous aident à mieux gérer et utiliser ce temps. Alors, pour quoi prenons-nous le temps?

La vidéo de Monica Ursina Jäger *LIQUID TIME – An Earthly Archive on Weathering Thoughts* (2022), qui juxtapose des images de matériaux terrestres, comme le sable, l'eau, la roche, avec leurs qualités propres, et des photos de villes futuristes, constitue le point de départ de cette exposition. Au travers d'images étonnantes, l'œuvre révèle au public ce qu'il advient de la nature au fil du temps et s'interroge sur le rôle de l'humain dans ce processus. Quelle action le

Wie geht die Zeit mit Materialien um? Wie nehmen wir als Menschen Zeit wahr?

Für den eigenen Umgang mit Zeit können die Videoarbeiten von Koka Ramishvili symbolisch gelesen werden. In ihnen giesst jeweils eine Person Flüssigkeit aus einem Behältnis zielgerichtet neben die Tasse auf den Tisch. Was zunächst lustig wirkt, hat subversives Potenzial: Ramishvili veranschaulicht an einem Beispiel aus dem Alltag das Abweichen von normierten Verhaltensmustern. Den Grund für dieses anormale Ergebnis lassen die Arbeiten offen: Ist es, weil die Person abgelenkt ist? Liegt es an einer Doppelbelastung durch eine andere Tätigkeit? Oder verschüttet die Person mit Absicht den Inhalt als eine Art Auflehnung gegenüber einer Situation, die uns nicht explizit bekannt ist?

24

temps a-t-il sur la matière? Comment appréhendons-nous le temps?

Les vidéos de Koka Ramishvili peuvent, quant à elles, être vues comme une métaphore de notre rapport au temps. On y voit des personnes versant le contenu d'un récipient à côté d'une tasse, sur la table. Ce qui paraît amusant au premier abord possède aussi un potentiel subversif: l'artiste illustre par ces exemples l'écart par rapport à un modèle de comportement normé.

Les vidéos ne révèlent rien du motif de cette action « hors norme » : la personne est-elle distraite? Est-elle simultanément occupée par une autre activité? Ou verse-t-elle intentionnellement le contenu à côté, en signe de révolte face à une situation dont nous ne savons rien? Enfin, les photographies de Chantal Michel placent sous





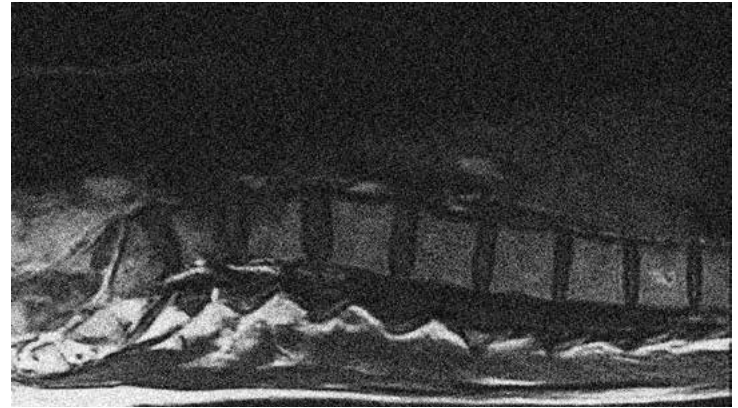
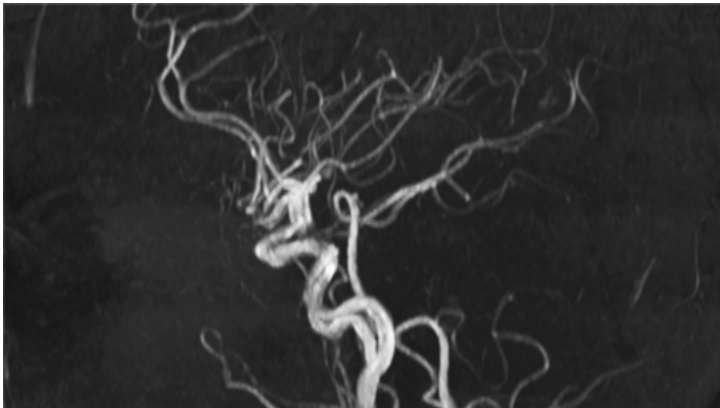
Zusätzlich führen uns die Fotografien von Chantal Michel ein Bild der Ermüdung, womöglich durch Stress verursacht, irritierend vor Augen. Ist dies die Veranschaulichung der ultimativen Erschöpfung, die als überspitztes «Durchhängen» oder «Schlappmachen» visualisiert wird?

● In diesem Sinn schreien die Kunstwerke nach der Frage, für was wir uns im Alltag genügend Zeit nehmen. Berücksichtigen wir unsere Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen genügend in unserem Alltag? Wieviel Zeit nimmt unsere Arbeit ein? Wieviel Zeit schreiben wir unserem sozialen Leben zu?

27

nos yeux une image dérangeante de la fatigue, peut-être due au stress. Est-ce une illustration de l'épuisement ultime, vu comme un affaissement ou un relâchement excessif?

● Dans cette optique, ces œuvres nous posent avec insistance la question: pour quoi prenons-nous le temps au quotidien? Accordons-nous assez d'attention à nos besoins fondamentaux – se nourrir, boire et dormir? Quelle part de notre temps le travail absorbe-t-il? Quelle part de notre temps accordons-nous à notre vie sociale?



Monica Ursina Jäger
LIQUID TIME - An Earthly Archive on Weathering Thoughts, 2022
HD-Film, Farbe, Ton/HD-Film, couleur, son, 25 min
© Monica Ursina Jäger

30



Chantal Michel
Die Wirklichkeit stellt eine Unwahrscheinlichkeit dar, die eingetreten ist, 1998 – 1999
Fotografie/Photographie, 150 × 150 cm
© Chantal Michel

31



Chantal Michel
Die Wirklichkeit stellt eine Unwahrscheinlichkeit dar, die eingetreten ist, 1998 – 1999
Fotografie/Photographie, 149 × 149 cm
© Chantal Michel



Filip Haag, *Injection 143*, 2008
Archival Pigment Print, Moab Entrada, 300 mg, 57 × 57 cm
© 2025, ProLitteris, Zurich



Elin Gonzalez, *Clockwatchers*, 2021
HD video / HD vidéo, 23 min
© Elin Gonzalez und / et Callum Ross



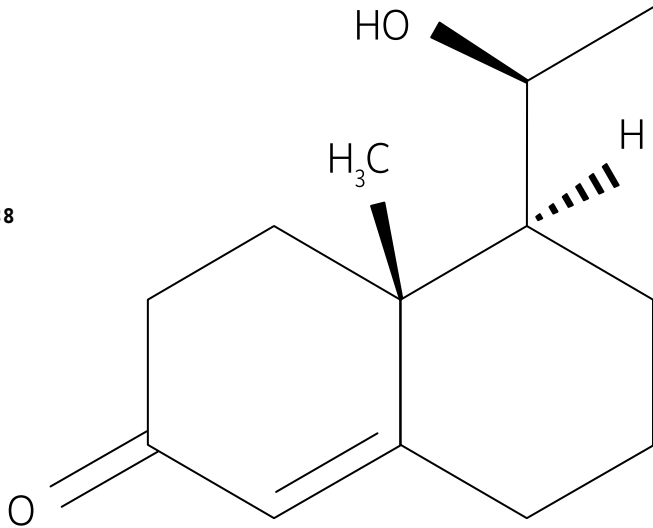
36



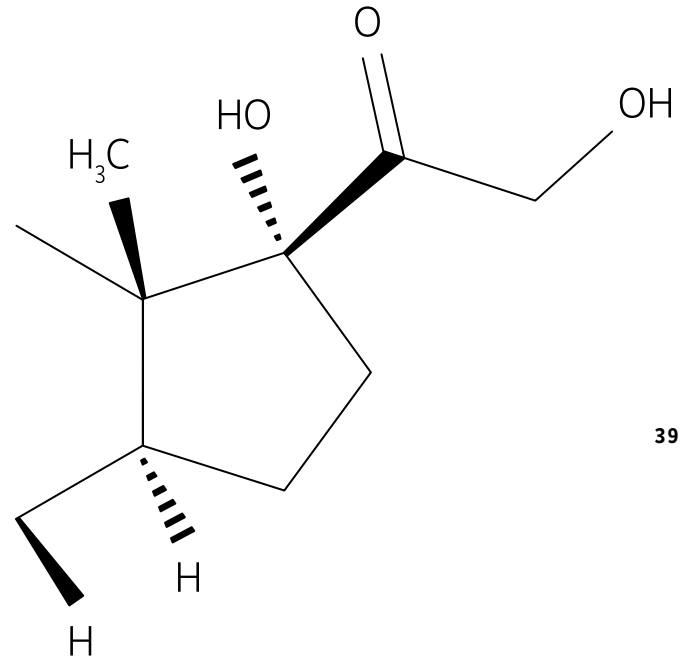
37

Elin Gonzalez, *Clockwatchers*, 2021
HD video / HD vidéo, 23 min
© Elin Gonzalez und / et Callum Ross

38



39



Cortisol/Cortisol
Stresshormon, das den Blutdruck erhöht und uns schlechter schlafen lässt
Hormone du stress, qui augmente la pression artérielle et empêche de dormir

STRESS AM ARBEITSPLATZ

Neue Technologien und künstliche Intelligenz können gleichzeitig Lösung und Teil des Problems sein.

DR. ERIKA MEINS
DR. MARA NÄGELIN

40

LE STRESS AU TRAVAIL

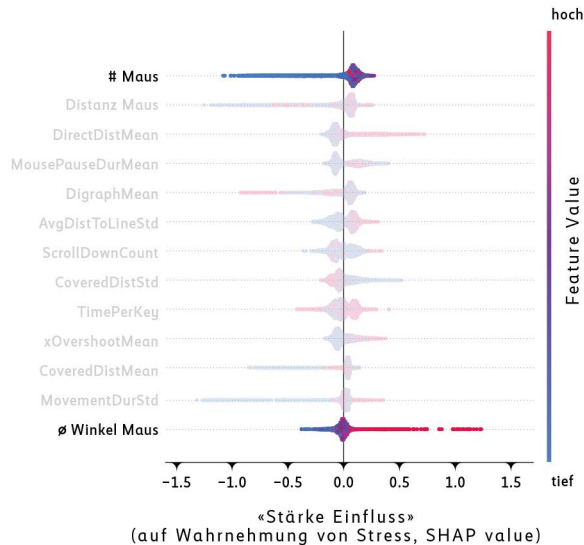
Les nouvelles technologies et l'intelligence artificielle peuvent tout à la fois représenter la solution et le problème.

Stress ist besser als sein Ruf. Er ist nichts per se Schlechtes, im Gegenteil: Er hilft uns, herausfordernde Situationen zu meistern. Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol ermöglichen höchste Leistungen im Zustand höchster Anspannung – für kurze Zeit, wie bei der Jagd in der Savanne oder einer Präsentation vor der Geschäftsleitung. Aber Stress am Arbeitsplatz sieht oft anders aus. Er dauert länger an und es fehlt der körperliche Abbau. Der eigentlich gute Stress kann deshalb schädlich werden, wenn wir nicht mehr abschalten können, wenn Stress chronisch wird. Für diese Herausforderung sollten wir nicht darauf warten, dass in ein paar tausend Jahren die Evolution eine Lösung findet – so kommen Forschung und Technologie ins Spiel. Und damit auch das Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich.

41

Le stress a mauvaise réputation. Pourtant, il n'est pas mauvais en soi : au contraire, il nous aide à maîtriser les situations difficiles. Les hormones du stress que sont l'adrénaline et le cortisol nous permettent de réaliser des performances élevées dans un état de tension extrême sur une courte durée, comme lors d'une chasse dans la savane ou d'une présentation devant la direction de l'entreprise. Mais le stress au travail est bien différent. Il dure longtemps et ne faiblit pas. Le bon stress peut donc devenir nocif, lorsque nous n'arrivons plus à débrancher, lorsqu'il devient chronique. Or, nous ne pouvons pas attendre des millénaires que l'évolution trouve une solution à ce problème – d'où la nécessité de faire intervenir la science et la technologie. Et le « Mobiliar Lab for Analytics » au sein de l'EPF de Zurich.

Abb. /Ill. 1
Erkennung von Stress mit Künstlicher Intelligenz
Détection du stress avec l'intelligence artificielle



Das Lab erforscht Chancen und Risiken von Technologie und Künstlicher Intelligenz (KI) – auch für den Umgang mit Stress. So ist es am Lab unter Einsatz von KI gelungen, lediglich mit Maus- und Tastaturaktivität Stress am Arbeitsplatz zu erkennen – ohne Smartwatch oder andere Geräte. Wird etwa der Mauszeiger häufiger und zackig bewegt (messbar durch die Winkel der Mausbewegungen), ist das ein Hinweis auf Stress (s. Abb. 1). Die Verlässlichkeit dieser Stress-Erkennung ist sogar besser, als wenn nur die Herzrate gemessen wird.

Durch selektive Datenerhebung, welche keine Rückschlüsse darüber ermöglicht, was man am Computer tut, kann die Privatsphäre der Arbeitnehmenden bewahrt und für Datensicherheit gesorgt werden.

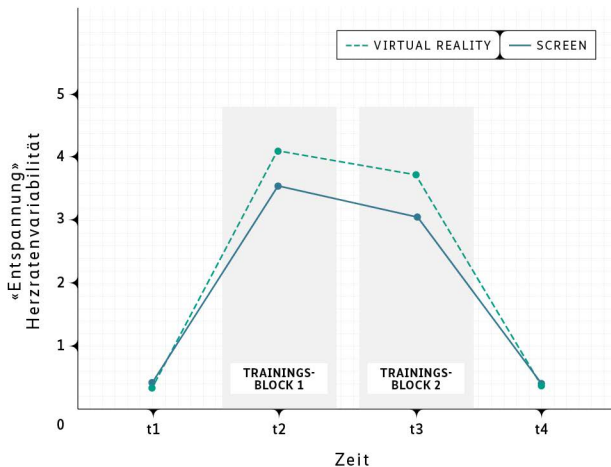
43

Le laboratoire étudie les opportunités et les risques que recèlent la technologie et l'intelligence artificielle (IA), aussi pour la gestion du stress. Grâce à l'IA, le laboratoire est ainsi parvenu à mesurer le stress au travail simplement en analysant l'activité au clavier et avec la souris – sans montre connectée ni autre outil (voir ill. 1). Lorsque le curseur se déplace plus fréquemment et de manière imprécise (mesurable à l'angle des mouvements de la souris), c'est un signe de stress. La fiabilité de cette mesure est même supérieure aux mesures du seul rythme cardiaque. La sphère privée des travailleuses et travailleurs et la sécurité des données sont préservées grâce à un relevé sélectif de données, qui ne fournit aucune indication sur le travail réalisé à l'ordinateur.



Naegelin, M. et al. (2023).
An interpretable machine learning approach to multimodal stress detection in a simulated office environment.
J Biomed Inform 139, 104299

Abb. /Ill. 2
Prävention von chronischem Stress mit Virtual Reality
Prévention du stress chronique avec la réalité virtuelle



Weibel, R.P. et al. (2023).
Virtual reality-supported biofeedback for stress management: Beneficial effects on heart rate variability and user experience
Comput Hum Behav 141, 107607

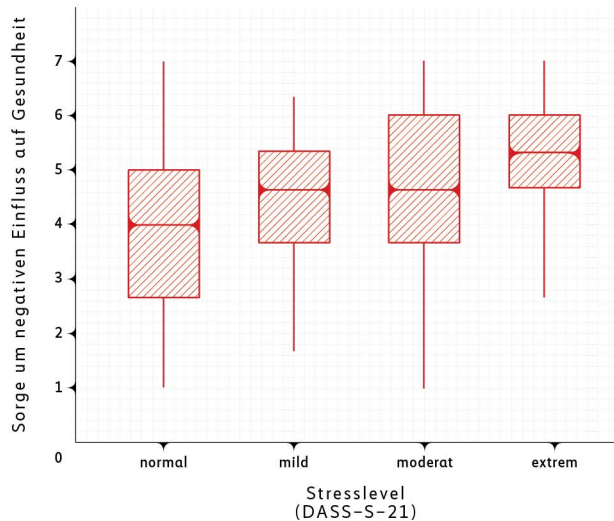
Neue Technologien können nicht nur bei der Erkennung, sondern auch beim Management von Stress wirkungsvolle Unterstützung bieten, zum Beispiel bei der Erholung und Entspannung. Ein vom Lab entwickeltes VR-unterstütztes Stressbewältigungstraining erzielt wesentlich stärkere körperliche Entspannung als dasselbe Training am Bildschirm (s. Abb. 2).

Bei diesem Training lernt man, über die Atmung die eigene Herzaktivität zu kontrollieren, welche dabei in VR in Echtzeit visualisiert wird. Der Clou daran: Die Technologie kommt nur beim Erlernen der Atemmethode zum Einsatz, danach kann die Methode ohne jegliche Technologie angewandt werden und trägt nach wenigen Atemzügen bereits zur Entspannung bei.

45

Les nouvelles technologies peuvent nous fournir une aide précieuse non seulement pour la détection, mais aussi pour la gestion du stress, par exemple pour le repos et la détente. Une formation à la gestion du stress au moyen de la réalité virtuelle (RV), développée par le « Mobilier Lab for Analytics » de l'EPFZ, permet une détente physique nettement plus grande que la même formation à l'écran (voir ill. 2). Lors de cette formation, les participantes et participants apprennent comment la respiration permet de contrôler leur propre activité cardiaque, qui est visualisée en temps réel en RV. Cerise sur le gâteau, la technologie intervient seulement dans l'apprentissage de la méthode de respiration : par la suite, cette dernière peut être appliquée seule et contribue à la détente en quelques respirations seulement.

Abb. /Ill. 3
Management von Stress mit digitaler Unterstützung
Gestion du stress avec l'aide du numérique



Kerr, J.I. et al. (2023).
*Investigating Employees' Concerns and Wishes for
Digital Stress Management Interventions with Value Sensitive
Design: Mixed Methods Study*, J Med Internet Res

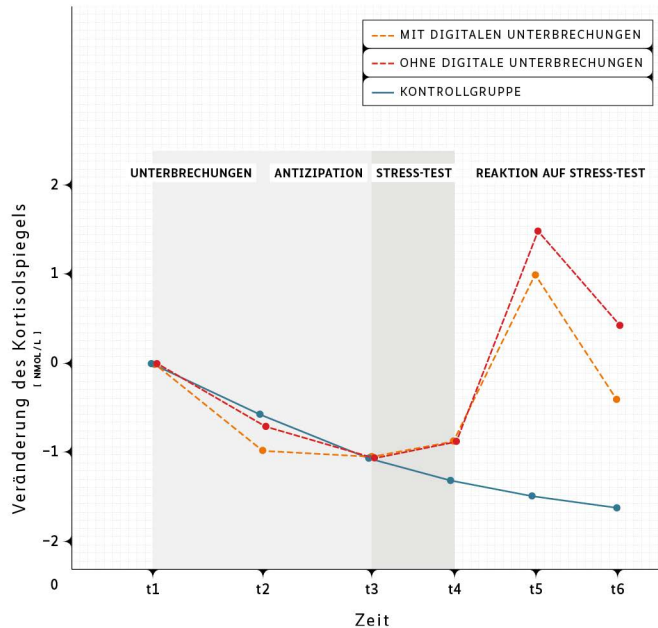
Technologie allein wird aber nicht reichen, um Stress zu bekämpfen. Es kommt natürlich auf die Akzeptanz der Menschen an. Im Prinzip ist diese vorhanden: Die Mehrheit von befragten Arbeitnehmern (64 %) zeigt in einer Studie des Lab Interesse, digitales Stressmanagement zu nutzen. Die Umfrage legt den Finger auf einen weiteren wunden Punkt: 52 % der Befragten sorgen sich um einen kontraproduktiven Effekt, nämlich dass digital unterstütztes Stressmanagement zum Stress beitragen könnte. Je höher das Stresslevel, auf dem sich Beschäftigte bewegen, desto höher die Sorge (s. Abb. 3).

Genau diejenigen, die Unterstützung am dringendsten bräuchten, sind also skeptisch, ob sie sich damit nicht noch mehr Stress machen.

47

Mais la technologie à elle seule ne suffit pas pour lutter contre le stress. Il y va aussi bien sûr de la volonté de la personne. En principe, cette disposition existe: selon une étude du « Mobiliar Lab for Analytics » de l'EPFZ, la majorité des travailleuses et travailleurs interrogés (64 %) se montrent prêts à utiliser un outil numérique de gestion du stress. L'enquête pointe toutefois aussi un autre aspect sensible : 52 % des personnes s'inquiètent d'un éventuel effet pervers de la gestion numérique du stress, à savoir qu'elle pourrait à son tour y contribuer. Or, plus le niveau de stress des personnes interrogées est élevé, plus leur inquiétude est grande (voir ill. 3). Les personnes qui ont le plus besoin d'aide sont donc celles qui considèrent ces outils numériques avec le plus de scepticisme.

Abb./Ill. 4
Digitale Arbeitsunterbrechungen und Stress
Interruptions numériques du travail et stress



Die Kunst besteht deshalb darin, die richtige Balance beim Einsatz von Technologie zu finden. Denn digitale Arbeitsunterbrechungen tragen wesentlich zum Level des Stresshormons Cortisol bei. Wenn etwa in einer ohnehin stressigen Arbeitssituation noch Chatnachrichten aufpoppen, steigt das Cortisol-Level höher, und der Abbau danach dauert länger (s. Abb. 4). Was heisst das für unseren Arbeitsalltag? Einerseits geht es um Selbstmanagement: digitale Arbeitsunterbrechungen aktiv managen, z. B. durch bewusstes Abschalten von Notifikationen und Push-Nachrichten bei Mail- und Chatprogrammen und das Einrichten von Zeiten für fokussiertes Arbeiten. Dafür regelmässig (wie im Arbeitsgesetz verankert) Pausen einlegen und diese nicht vor dem Computer oder am Handy verbringen.

49

Tout l'enjeu est de trouver le juste équilibre dans l'utilisation des technologies. Car les interruptions de travail dues aux technologies numériques contribuent fortement à l'élévation du taux de cortisol, l'hormone du stress, dans l'organisme. Si, dans une situation de travail déjà stressante, des messages instantanés ne cessent de s'afficher à l'écran, le taux de cortisol augmente, et le temps nécessaire à son abaissement dure plus longtemps (voir ill. 4).

Alors, quelles conclusions en tirer pour notre quotidien? La gestion du stress est une question d'autogestion : savoir gérer les interruptions numériques, par exemple en désactivant les notifications et les messages push du courrier électronique et de la messagerie instantanée, et se ménager du temps pour travailler avec assiduité. Pour cela, il convient de prendre des pauses



Kerr, J.I. et al. (2020).
The effects of acute work stress and appraisal on psychobiological stress responses in a group office environment.
Psychoneuroendocrinology 121, 104837



Dr. Erika Meins ist Leiterin des Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich.
Erika Meins est responsable du Mobiliar Lab for Analytics de l'EPFZ.

50



Dr. Mara Nägelin ist ehemalige Doktorandin am Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich.
Mara Nägelin est une ancienne doctorante au Mobiliar Lab for Analytics de l'EPFZ.

Neue Technologien und KI können also zum digitalen Management von Stress und damit zur Prävention von chronischem Stress beitragen. Es braucht aber auch ein neues Verständnis zum verantwortungsvollen Zusammenarbeiten in einer digitalen Arbeitswelt. Diese hat sich für viele von uns aufgrund der digitalen Revolution fundamental verändert. Wir sind gefordert, einen Umgang mit den daraus entstehenden Herausforderungen zu finden: Erwartungen bezüglich Präsenzzeiten im Büro, Zeiten für störungsfreies, fokussiertes Arbeiten, Erreichbarkeit, geeignete Kommunikationskanäle müssen geklärt und neu verhandelt werden. Kurz: Unsere Arbeitskultur muss in Abstimmung mit den sich ändernden Rahmenbedingungen weiterentwickelt werden.

51

régulières (comme le prévoit la loi sur le travail), que l'on ne passera ni devant son écran ni sur son téléphone. Les nouvelles technologies et l'IA peuvent contribuer à la gestion numérique du stress et à la prévention du stress chronique, mais il s'agit aussi pour nous d'apprendre à collaborer de manière responsable dans un environnement de travail moderne. Pour beaucoup d'entre nous, cet environnement a été bouleversé par la révolution numérique. Il nous faut donc réussir à maîtriser les défis qui en résultent : à nous de revoir et clarifier les attentes relatives aux heures de présence au bureau, les plages horaires réservées au travail sans interruption, notre disponibilité, les canaux de communication appropriés. Bref, notre culture du travail doit évoluer et s'adapter à des conditions cadres qui changent en permanence.





Mélodie Mousset, *Empathy creatures*, 2025
Screenshot, interaktive VR-Erfahrung, Echtzeitsimulation / Capture d'écran,
expérience de réalité virtuelle interactive, simulation en temps réel
© Mélodie Mousset

«Empathy Creatures» ist eine interaktive VR-Kunstinstallation. Im Mittelpunkt steht eine empathische virtuelle Kreatur, deren Stresslevel durch Echtzeiteingaben der Teilnehmenden beeinflusst wird. Durch achtsames Atmen und Aktivitäten in der VR-Umgebung können die Teilnehmenden den Umgang mit Stress üben und dabei gleichzeitig das Wohlbefinden der Kreatur beeinflussen. Inspiriert von der Forschung des Mobiliar Lab für Analytik an der ETH Zürich, zeigt das Projekt, wie Technologien wie KI und VR zur Stressbewältigung eingesetzt werden können. Die Installation, die Bildschirme und VR-Stationen umfasst, lehnt sich an das Tamagotchi-Konzept an.

55

«Empathy Creatures» est une installation artistique interactive, composée d'une créature virtuelle douée d'empathie, dont le niveau de stress varie selon les données saisies en temps réel par les participantes et participants. Ces derniers peuvent s'exercer à la gestion du stress et, ce faisant, influencer sur le bien-être de la créature en effectuant des respirations conscientes et d'autres activités dans l'environnement virtuel.

Le projet, inspiré par les recherches du «Mobiliar Lab for Analytics» de l'EPF de Zurich, montre comment l'IA et la réalité virtuelle peuvent servir à gérer le stress. L'installation, qui inclut des écrans et des stations de réalité virtuelle, s'appuie sur le concept du Tamagotchi.







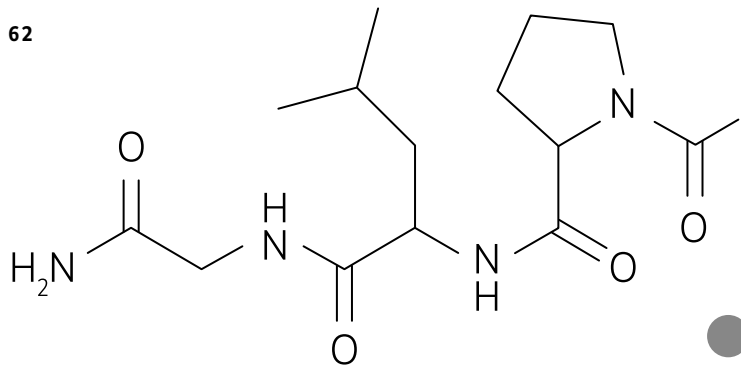
© Mélo die Mousset

Mélo die Mousset (1981, Vereinigte Arabische Emirate) ist eine französische Künstlerin, die in Zürich lebt und arbeitet. Ihre Arbeiten bewegen sich zwischen virtuellen und physischen Räumen und beschäftigen sich mit dem Einfluss der Virtualisierung auf Körper und Geist. Für ihre Untersuchungen nutzt Mousset verschiedene Medien, darunter Installation, Performance, Skulptur, Fotografie, Video und virtuelle Realität. Mélo die Mousset hat im Rahmen eines «Artist in Labs»-Programms mit den Forschungsergebnissen des Mobiliar Labs für Analytik gearbeitet. Diese Zusammenarbeit ermöglicht es ihr, innovative Ansätze zu entwickeln, die Kunst und Wissenschaft miteinander verbinden und das Bewusstsein für Stressbewältigung und Wohlbefinden fördern.

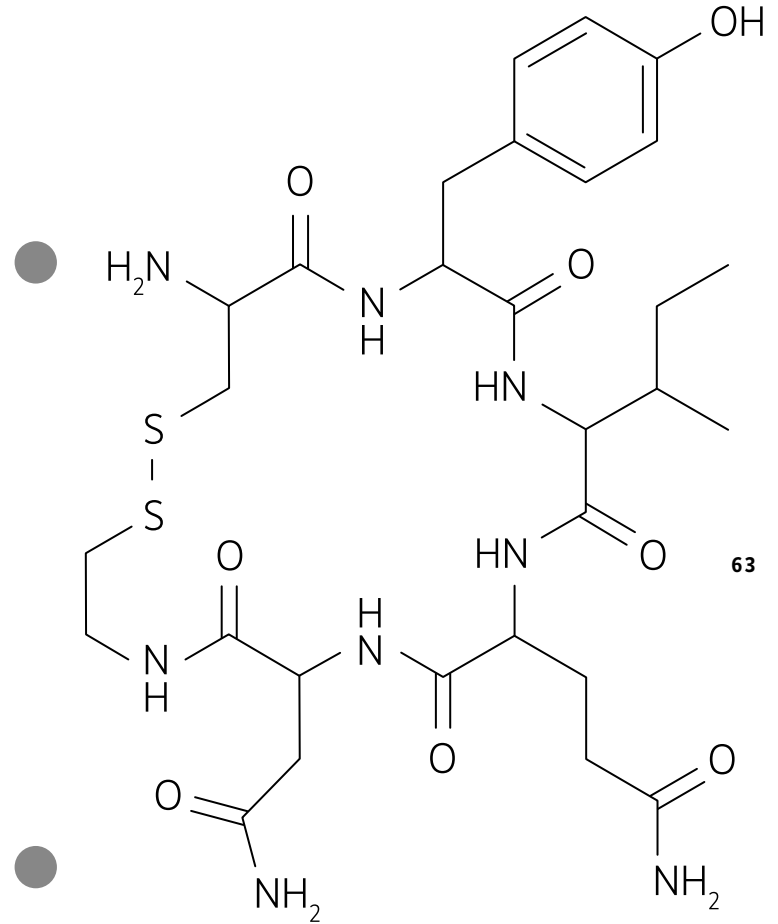
Née en 1981 aux Émirats arabes unis, Mélo die Mousset est une artiste française qui vit et travaille à Zurich. Ses travaux se déploient entre espaces réels et virtuels et s'intéressent à l'influence de la virtualisation sur le corps et l'esprit. Pour ses recherches, l'artiste fait appel à différents médias, dont l'installation, la performance, la sculpture, la photographie, la vidéo et la réalité virtuelle. Mélo die Mousset a travaillé sur les résultats des recherches du « Mobiliar Lab for Analytics » de l'EPFZ dans le cadre d'un programme intitulé « Artist in Labs ». Cette collaboration lui a permis d'élaborer des approches innovantes, de relier l'art et la science et de favoriser le bien-être par une prise de conscience de la nécessité de maîtriser le stress.

WIE WIR STRESS VERMEIDEN
COMMENT ÉVITER LE STRESS

62



63



Oxytocin/Ocytocine
Glückshormon, das uns beruhigt und uns gut fühlen lässt
Hormone du bonheur qui apaise et fait se sentir bien



Mario Cotichini
Betriebliches Gesundheitsmanagement bei die Mobiliar
Gestion de la santé en entreprise, la Mobilière

Optimisten leben länger: In diversen Studien konnte ein positiver Einfluss von Optimismus auf die Gesundheit gezeigt werden. Personen mit einer optimistischeren Lebenseinstellung erleben weniger Stress und Burnouts und berichten eine höhere Lebenszufriedenheit. Menschen, welche sich selber als Optimisten bezeichneten, erlitten zudem bis zu 35 % seltener einen Schlaganfall. Zusätzlich war bei ihnen die Wahrscheinlichkeit, einen frühzeitigen Tod zu erleiden, um 14 % geringer, verglichen mit nicht optimistisch denkenden Menschen.

Eine Studie der Michigan State University hat zudem festgestellt, dass viele Partner von optimistischen Menschen einen gesünderen Lebensstil hatten: Sie bewegten sich mehr und hatten eher ein gesundes Körpergewicht.

Les optimistes vivent plus longtemps: plusieurs études ont démontré l'influence positive de l'optimisme sur la santé. De fait, les personnes qui ont une vision optimiste de la vie souffrent moins de stress et de burn-out et affichent une plus grande satisfaction dans la vie. Ainsi, dans ces études, les individus qui se déclaraient eux-mêmes optimistes étaient jusqu'à 35 % plus rarement victimes d'une attaque. En outre, chez eux, la probabilité de connaître un décès prématuré était réduite de 14 % par rapport à des personnes non optimistes.

Une étude de l'université de l'État du Michigan a en outre révélé que les partenaires de personnes optimistes avaient souvent un style de vie plus sain : ils pratiquaient davantage d'activité physique et avaient tendance à avoir un poids corporel sain.

Übung

Nehmen Sie sich 1–2 Minuten Zeit, um
2–3 Antworten auf diese Frage aufzuschreiben:
Wofür sind Sie heute dankbar?

66

Exercice

Prenez une à deux minutes pour écrire deux
ou trois réponses à cette question : quelles sont
les choses pour lesquelles vous ressentez de la
gratitude aujourd'hui?

Mehr Dankbarkeit, weniger Stress: Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die Dankbarkeit praktizieren, sich dankbarer, zufriedener und weniger gestresst fühlen. Indem wir erkennen, wofür wir dankbar sind, ist es möglich, positive Emotionen zu erzeugen und aufrechtzuerhalten (z. B. Freude, Leistung).

Wir können unsere Dankbarkeit zeigen; dies kann eine emotionale Ansteckungswirkung haben. Studien zeigen, dass positive Gefühle verstärkt ausgelöst werden, wenn man über positive Erlebnisse mit jemandem spricht. Im Gegensatz zu Tagebüchern, ist der Effekt also grösser, wenn man diese positiven Momente mit jemandem teilen kann.

67

Plus de gratitude, moins de stress : des recherches montrent que les personnes qui pratiquent la gratitude se sentent plus satisfaites et moins stressées. En identifiant les raisons pour lesquelles nous sommes reconnaissants, nous parvenons à générer et préserver des émotions positives (p. ex. joie, performance). Lorsque nous manifestons notre gratitude, nous pouvons induire une contagion émotionnelle. Des études révèlent que le fait d'évoquer une expérience positive avec quelqu'un déclenche davantage d'émotions positives. Contrairement à un journal intime, l'impact est donc plus grand lorsqu'on partage des moments positifs avec quelqu'un.

Übung

1. Beobachten Sie sich in Situationen, die Sie besonders fordern. Neben negativen Gedanken, wie: «das schaffe ich nie», gehen Ihnen bestimmt auch positive durch den Kopf, wie: «ich kann das». Sammeln Sie diese «positiven Self-Talks».
2. Wählen Sie die 3 positiven Self-Talks aus, die Sie am meisten motivieren.
3. Üben. Wählen Sie einen Self-Talk aus, den Sie in den kommenden 14 Tagen regelmässig und bewusst zu sich selber sagen – mindestens zweimal pro Tag.

68

Exercice

1. Imaginez-vous dans des situations qui vous stressent particulièrement. Parallèlement aux pensées négatives (« je n'y arriverai jamais »), des pensées positives (« je peux le faire ») vous viennent sans doute aussi à l'esprit. Établissez une liste de ces pensées positives.
2. Sélectionnez les trois pensées positives qui vous motivent le plus.
3. Faites l'exercice: choisissez l'une de ces pensées, que vous vous répérez au moins deux fois par jour au cours des deux prochaines semaines.

Permanent denken oder reden wir mit uns selbst: Pro Tag haben wir rund 70.000 solcher sogenannten «Self-Talks». Davon sind 70 % belanglos, 27 % negativ geprägt und lediglich 3 % aufbauend und förderlich. In alltäglichen Situationen fällt es uns meist leicht, positive Self-Talks zu führen. Negative Gedanken drängen sich besonders dann in den Vordergrund, wenn wir uns neuen und ungewohnten Situationen stellen müssen. Dabei hindern sie uns oft daran, unser Potenzial voll auszuschöpfen und geben uns nebenbei das Gefühl, der Situation nicht gewachsen zu sein. Die Förderung von positiven Self-Talks unterstützt Sie dabei, auch in herausfordernden Situationen mutig und motiviert zu bleiben.

69

Notre voix intérieure nous parle en permanence : chaque jour, nous avons en moyenne 70 000 pensées, dont 70 % sont insignifiantes, 27 % plutôt négatives et seulement 3 % valorisantes. Dans des situations de la vie quotidienne, il nous est en général facile d'avoir des pensées positives. En revanche, les pensées négatives prennent le dessus lorsque nous nous trouvons dans une situation nouvelle ou inhabituelle. Elles nous empêchent alors d'exploiter pleinement notre potentiel et nous donnent l'impression de ne pas être à la hauteur. Encourager les pensées positives nous aide à conserver motivation et courage même dans des situations difficiles.

Übung

Anstatt sich zu entschuldigen, wenn Sie mal wieder zu spät sind – bedanken Sie sich doch mal dafür, dass man auf Sie gewartet hat.

70

Exercice

Au lieu de vous excuser d'être une fois de plus en retard, remerciez la personne de vous avoir attendu.

«Danke» statt «Entschuldigung»: Das Zeigen von Wertschätzung («Danke») löst zumindest im Durchschnitt bessere Gefühle beim Gegenüber aus als die Bitte um Entschuldigung («Tut mir leid»). Das ergab eine chinesisch-amerikanische Studie über das Verhalten von Kellnern und die Reaktion von Restaurantgästen.

Ein Grund dafür ist vermutlich, dass man mit dem Dank die andere Person grösser macht (fühlt sich gut an), mit der Entschuldigung hingegen sich selbst kleiner (fühlt sich schlecht an). Diese Empfehlung gilt natürlich nur für relativ leichte Fälle. Wenn Sie beispielsweise Ihrem Gegenüber Unrecht getan haben, wirkt ein «Danke» deplatziert – da muss eine «Entschuldigung» her.

71

Exprimer sa reconnaissance vaut mieux que présenter ses excuses : « merci » suscite généralement de meilleurs sentiments chez la personne en face de soi que « pardon ». Tel est le résultat d'une étude sino-américaine sur le comportement du personnel de restaurants et la réaction de la clientèle.

Cet état d'esprit pourrait être dû au fait qu'en exprimant sa reconnaissance, on accorde de l'importance à la personne (qui se sent bien), alors que lorsqu'on s'excuse, elle se sent rabaisée (se sent mal). Cette recommandation ne s'applique bien sûr qu'à des cas relativement simples. Si vous avez causé du tort à votre vis-à-vis, un merci est totalement inapproprié : dans ce cas, un mot d'excuse s'impose.

**WAS KÖNNEN SIE ALLES
GLEICHZEITIG TUN?**

72

**QUELLES SONT LES CHOSES
QUE VOUS PARVENEZ
À FAIRE EN MÊME TEMPS?**

Alle Bilder aus der Kunstsammlung der Mobiliar
Genossenschaft/Toutes les photos proviennent de la collection
d'art de la Mobilière Suisse Société Coopérative

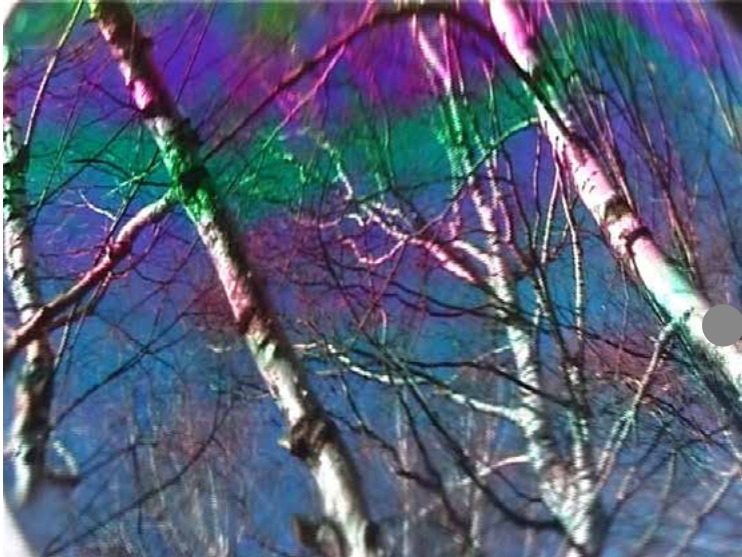


73

Raphael Hefti, From the series *Subtraction as Addition*, 2012
Luxar beschichtetes, doppelt verglastes Museumsglas
Revêtement luxar, verre de musée (2 plaques de verre), 301 × 190 cm
© Raphael Hefti



Thalès Piaget, *Gleichzeitig in zwei Zeiten #2*, 2023
Videoinstallation mit Spiegel/Installation vidéo avec miroir, 72 × 42 × 42 cm
© Kunsthaus Langenthal - CH, 2024, © Cedric Mussano



Andrea Wolfensberger, *Seifenblase*, 2001–2002
MiniDV, Farbe, Ton stereo / MiniDV, couleur, son stéréo, 10 min 45 sec
© Andrea Wolfensberger

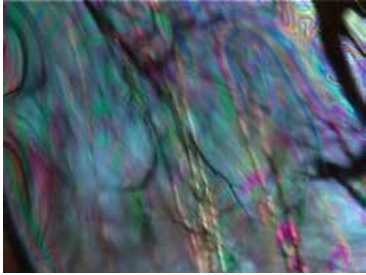
Die Videoinstallation von Thalles Piaget, *Gleichzeitig in zwei Zeiten #2* (2023) spiegelt uns die Beziehung zwischen der analogen und digitalen Welt: durch den Bildschirm mit Programmiersprache und den Spiegel, in dem wir uns als Betrachtende sehen. Diese Gleichzeitigkeit geht der Frage nach, wie wir uns im digitalen und analogen Alltag bewegen und sehen. Denn die Trennung von online und offline ist kaum mehr da – wir sind «always on».

Der italienische Philosoph Luciano Floridi prägt dafür den Begriff «Onlife»: Eine Welt, in der sich digitale und physische Realität durchdringen. Ein bewusster Umgang mit der digitalen Welt ist daher wichtiger denn je, um die Selbst- und Fremdwahrnehmung immer wieder in einen Kontext zu stellen.

77

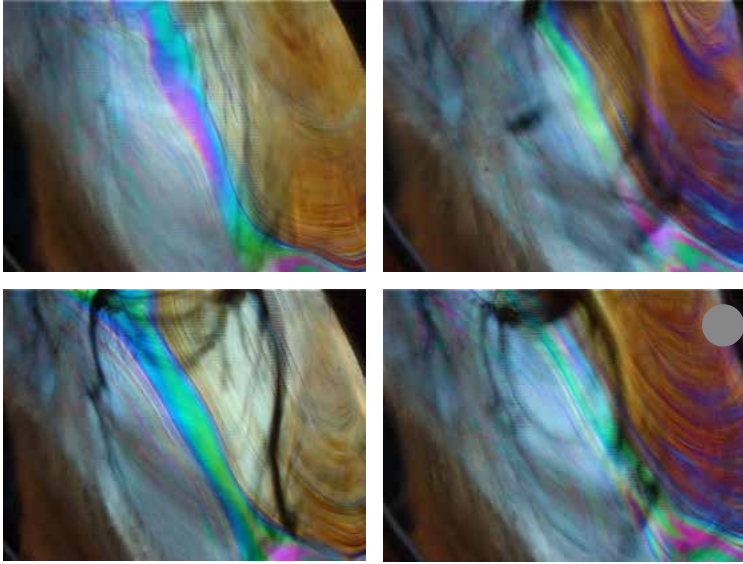
L'installation vidéo de Thalles Piaget *Gleichzeitig in zwei Zeiten #2* (2023) reflète la relation entre les mondes analogique et numérique : à travers l'écran, avec le langage de programmation et le miroir, où nous nous voyons en tant que spectateurs. Cette simultanéité interroge sur la manière dont nous nous déplaçons et nous voyons dans le quotidien analogique et le quotidien numérique. Car la séparation entre le temps en ligne et hors ligne s'estompe – nous sommes toujours connectés.

Le philosophe italien Luciano Floridi a imaginé le terme « Onlife » pour décrire un monde dans lequel les réalités physique et numérique s'interpénètrent. Il est donc plus que jamais essentiel de savoir gérer le monde numérique pour pouvoir remettre dans un contexte la perception que l'on a de soi-même et celle qu'en ont les autres.

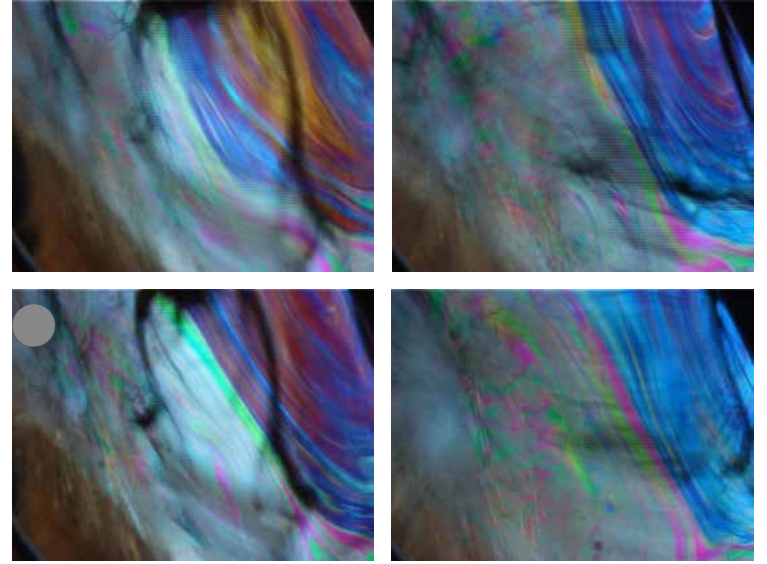


78



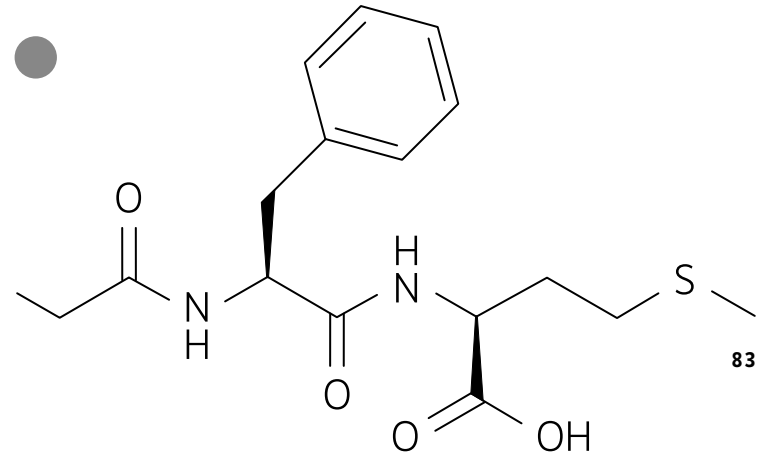
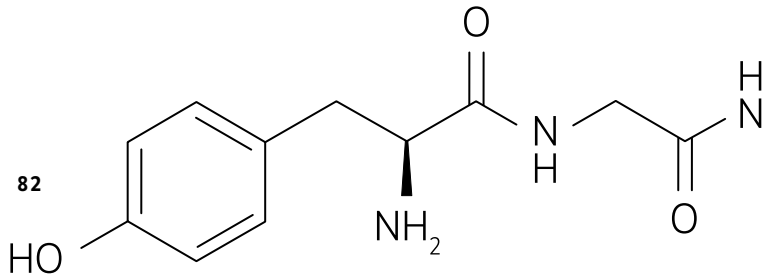


80



81

MACHEN, WAS GUT TUT
FAIRE CE QUI FAIT DU BIEN



Endorphin/Endorphine
Körper eigenes Opioid, das Schmerzen lindert und uns euphorisch macht
Opioids endogènes qui soulagent la douleur et rendent euphorique

**GEMEINSAME AHA-MOMENTE
PARTAGER DES MOMENTS
DE PRISE DE CONSCIENCE ENTRETIEN**

84

Barbara Agoba, wie beginnen Sie jeweils Ihren Arbeitstag?

Barbara Agoba, comment démarrez-vous votre journée de travail ?

Ab wann fängt ein Berg von abzuarbeitenden Aufgaben an, für Sie stressig zu werden?

INTERVIEW



Barbara Agoba
Leiterin Human Resources, die Mobiliar
Responsable Ressources humaines à la Mobilière

DE Fast immer bereits am frühen Morgen, indem ich bestimmte Aufgaben erledige, mich vorbereite und auf den Tag einstimme. Auf der Fahrt ins Büro nehme ich mir bewusst Zeit, meine Gedanken zu ordnen oder auch für spontane Anrufe.

FR Je commence généralement tôt le matin : j'effectue certaines tâches, je me prépare et me mets en condition pour la journée. Durant le trajet jusqu'au bureau, je prends encore du temps pour ordonner mes idées ou passer des appels téléphoniques.

DE Die Quantität ist da für mich in der Regel nicht das entscheidende Element. Schwierige Situationen und das Meistern von Herausforderungen sind Teil meiner Verantwortung und meines Jobs.

Quand une montagne de tâches à accomplir devient-elle stressante pour vous ?

Und wie oder wann kommen Sie dennoch unter Druck?

Alors quand et comment vous retrouvez-vous sous pression ?

86

Ist Stress für Sie immer nur negativ? Oder gibt es auch positiven Stress?

Pour vous, le stress est-il toujours négatif? Ou existe-t-il un stress positif?

FR En général, la quantité de tâches n'est pas l'élément déterminant pour moi. Les situations délicates et les difficultés font partie de mes responsabilités et de mon travail.

DE Ich spüre beispielsweise dann Druck, wenn ich über eine längere Zeit meine eigenen Bedürfnisse oder die meiner Familie zu wenig wahrnehmen kann. Mir ist es deshalb wichtig, dass ich im Alltag präsent bin und immer wieder meine Balance spüre.

FR Je ressens de la pression, par exemple, lorsque je ne parviens pas à tenir suffisamment compte de mes propres besoins ou de ceux de ma famille pendant une période prolongée. Il est donc important pour moi d'être bien présente au quotidien et de trouver mon équilibre.

DE Für mich definitiv Letzteres. Zum Beispiel macht es mir Freude und gibt Energie, wenn ich gemeinsam mit meinem Team schwierige Themen erfolgreich umsetzen kann. Die positiven Aspekte der Arbeit kommen heutzutage gerade auch in den Medien häufig zu kurz – dabei spielen beispielsweise der soziale Austausch, der strukturierte Alltag, sich einbringen und entwickeln können eine zentrale Rolle im Thema Gesundheit.

FR Pour moi, il est positif, absolument. Par exemple, j'éprouve du plaisir et je me sens pleine d'énergie quand je dois résoudre des questions difficiles avec mon équipe. De nos jours, les aspects positifs du travail sont rarement mentionnés dans les médias. Or la possibilité d'avoir des échanges sociaux, de structurer le quotidien, de s'impliquer et de se développer joue un rôle central pour la santé.

Es gibt viele Arten, mit Stress umzugehen: Man kann ihn direkt bekämpfen oder versuchen, ihn zu vermeiden oder abzubauen. Wie handhaben Sie dies?

Il existe de nombreuses façons de gérer le stress: on peut le combattre ou essayer de l'éviter ou de le réduire. Quelle est votre approche?

88

Als Leiterin Human Resources haben Sie eine Fürsorgepflicht für die Mitarbeitenden der Mobiliar. Wie kommen Sie dieser Pflicht nach, damit ihre Mitarbeitenden auch in stressigen Zeiten gesund bleiben?

En tant que responsable Ressources humaines, vous avez un devoir d'assistance envers le personnel de la Mobilière. Qu'entreprenez-vous pour que les collaboratrices et collaborateurs restent en bonne santé même en période de stress?

DE Am meisten hilft mir, dass ich im Moment präsent bin und mir immer wieder bewusst mache, wofür ich dankbar bin und sein darf. Die kleinen «Glücksmomente» im Alltag geben mir Energie, etwa ein guter Austausch im Team, der Sonnenaufgang am Morgen, auch ein kurzer Spaziergang über Mittag oder das gemeinsame Abendessen mit meiner Familie. Ausserdem achte ich auf meinen Schlaf.

FR Ce qui m'aide le plus, c'est de vivre le moment présent et de savoir ce dont je peux – et dois – être reconnaissant. Les petits moments de bonheur dans la journée me donnent de l'énergie, un échange constructif au sein de l'équipe, le lever du soleil le matin, une brève promenade durant la pause de midi ou le repas du soir en famille. Je fais en outre très attention à mon sommeil.

DE Wir leben bei der Mobiliar eine Kultur, in der sich die Menschen auf Augenhöhe begegnen und einander wertschätzen. Wir schützen und respektieren die Persönlichkeit und die Gesundheit unserer Mitarbeitenden. Unsere Führungspersonen tragen Verantwortung für ihre Mitarbeitenden, sind Vorbilder und orientieren sich an unserem gemeinsamen Führungsverständnis. Ausserdem bietet die Mobiliar flexible Arbeitsbedingungen, damit die Mitarbeitenden ihr Berufs- und Privatleben nach ihren individuellen Bedürfnissen gestalten können. All dies sind wesentliche Rahmenbedingungen, damit unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesund bleiben.

FR À la Mobilière, nous avons une culture d'entreprise qui place tous les individus sur un pied d'égalité et favorise le respect mutuel. Nous protégeons et respectons

Und welche Hilfestellungen bietet die Mobiliar in der Praxis an?

Et quelles aides la Mobilière propose-t-elle dans ce domaine ?

Wie passt die Ausstellung, durch die wir gerade gehen, in die Mobiliar-Stressstrategie?

la personnalité et la santé des membres de notre personnel. Nos cadres sont responsables de leurs collaboratrices et collaborateurs; ils jouent le rôle de modèles et appliquent notre vision commune de la conduite. La Mobilière offre en outre des conditions de travail flexibles, afin que chacun puisse organiser sa vie professionnelle et sa vie privée selon ses besoins. Ces différents éléments sont essentiels pour que l'ensemble de nos collaboratrices et collaborateurs restent en bonne santé.

DE Da gibt es eine breite Palette, etwa interne Kurse zum Thema Resilienz, zum Umgang mit Belastung und Stress oder Erste Hilfe für die psychische Gesundheit. Beim Team Betriebliches Gesundheitsmanagement der XpertCenter AG können Dienstleistungen rund ums Thema Gesundheit am Arbeitsplatz gebucht werden. Zudem steht allen Mitarbeitenden der Mobiliar die externe Betriebliche Sozialberatung zur Verfügung.

FR Il existe une vaste gamme de mesures, notamment des cours internes sur le thème de la résilience, sur la gestion des contraintes et du stress ou encore sur les premiers soins pour la santé psychique. Des services relatifs à la santé au travail peuvent être réservés auprès de l'équipe de la Gestion de la santé en entreprise de XpertCenter SA. En outre, nos collaboratrices et collaborateurs peuvent faire appel à un service social externe.

DE Sie rückt ein vielleicht etwas tabuisiertes gesellschaftliches Thema in den Fokus. Wer gibt schon gerne zu, dass er oder sie auch mal unter Druck gerät? Dass technische Tools zwar grossartige Unterstützung bieten

Comment l'exposition que nous visitons actuellement fait-elle écho à la stratégie de gestion du stress de la Mobilière ?



Bevor Sie wieder an Ihre Arbeit gehen: Haben Sie einen Tipp, eine Empfehlung, was man aus der Ausstellung ins eigene Leben mitnehmen sollte?

92

Avant de repartir travailler, pourriez-vous nous donner un conseil, nous suggérer ce qu'il faudrait retenir de cette exposition ?



aber auch mal nerven können? Ich hoffe, dass die Ausstellung auf eine zugängliche Art zu Gesprächen einlädt, dass sie Teams motiviert das Thema aktiv zu bearbeiten und auch die individuelle Achtsamkeit zu erhöhen.

FR Elle aborde un thème de société peut-être un peu tabou. Qui avoue volontiers qu'il ou elle est parfois sous pression? Que les outils technologiques constituent une aide incroyable, mais qu'ils peuvent aussi être épuisants? J'espère que cette exposition suscitera la discussion, qu'elle motivera les équipes à s'intéresser à ce thème et qu'elle augmentera aussi notre propre vigilance.

DE Oh, ich hoffe auf gemeinsame Aha-Momente, die individuell oder als Team Einzug in den Alltag finden. Aus dem Begleitprogramm empfiehlt sich das Angebot eines Workshop-Formats, ein speziell entwickeltes Mobiliar Forum Pop-Up für den Umgang mit digitalen Tools im Team. Oder man entdeckt spielerisch, wie virtuelle Realitäten aktiv zur Entspannung beitragen können. Und ich selbst freue mich auch auf hoffentlich viele interessante Gespräche mit den Kolleginnen und Kollegen.

FR Oh, j'espère qu'elle sera l'occasion de partager des moments de prise de conscience, qui perdureront ensuite dans notre quotidien à tous, individuellement ou en équipe. Dans le programme d'accompagnement, je recommande de suivre l'atelier, un Forum Mobilière itinérant spécialement développé pour la gestion des outils numériques en équipe. Ou de découvrir, de façon ludique, comment la réalité virtuelle peut contribuer à la détente. De mon côté, j'espère vivement avoir d'intéressantes discussions avec mes collègues.



WO LIEGT IHR KRAFTORT?

94

OÙ PUISEZ-VOUS
VOTRE ÉNERGIE?

Alle Bilder aus der Kunstsammlung der Mobiliar
Genossenschaft/Toutes les photos proviennent de la collection
d'art de la Mobilière Suisse Société Coopérative



95

Hermann Alfred Sigg, *Der ausgetrocknete Fluss*, 1971
Acryl auf Leinwand/Acrylique sur toile, 94.6 × 62.6 × 3.6 cm
© Hermann Alfred Sigg



Roman Signer, *Blauer Rauch*, 2016
HD Video 16:9, Stereo / HD vidéo 16:9, stéréo, 1 min 28 sec
© Roman Signer

Durch unterschiedliche Kräfte und Bewegungsmodi von Gegenständen löst Roman Signer in seinen performativ anmutenden Aktionen Energietransformationen aus, die nie zu einhundert Prozent planbar sind. Im Spiel mit Feuer, Wasser, Luft und Erde legt er die der Natur innewohnenden Potenziale offen. So auch in der hier ausgestellten Videoarbeit *Blauer Rauch*, die durch das Durchrasen einer blauen Rauch speidenden Drohne die Waldstille durchbricht. Das Kunstwerk wirft die Frage nach unserer individuellen Energiequelle auf. Wo liegt mein Kraftort? Durch welche Tätigkeit oder Strategie kann ich den alltäglichen Herausforderungen entgegenwirken? Die weiteren Kunstwerke von Fischli / Weiss, Hermann Alfred Sigg und Filip Haag führen die Gedanken zum Ausgangspunkt der Ausstellung mit der

97

Dans ses actions semblables à des performances, l'artiste Roman Signer déclenche des transformations d'énergie, qui ne sont jamais totalement planifiables, en utilisant forces et de mouvements d'objets variés.

En jouant avec le feu, l'eau, l'air et la terre, il dévoile les potentiels inhérents à la nature.

Comme dans la vidéo présentée ici et intitulée *Blauer Rauch*, dans laquelle il brise le silence de la forêt en y faisant voler un drone crachant une fumée bleue. L'œuvre interroge sur notre propre

source d'énergie.

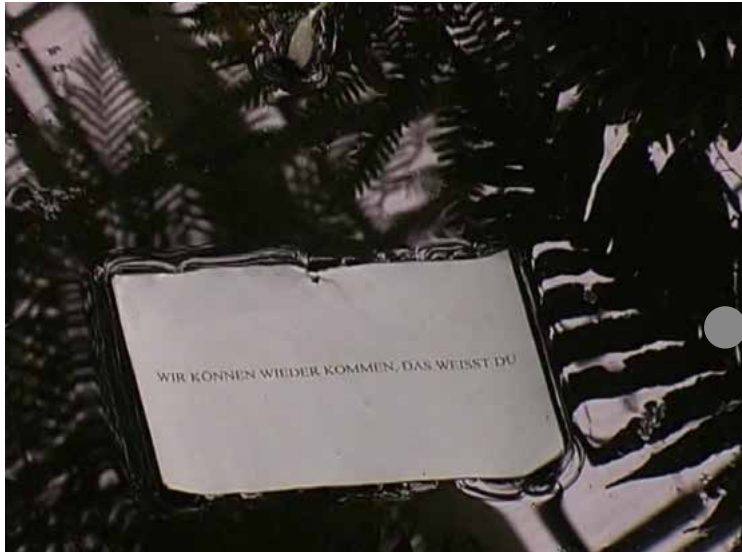
Où est-ce que je puise mon énergie ? Par quelle activité ou stratégie puis-je compenser les défis quotidiens ? Les autres œuvres, signées Fischli / Weiss, Hermann Alfred Sigg et Filip Haag, ramènent nos pensées au point de départ de l'exposition et au travail de Monica Ursina Jäger.

Videoarbeit von Monica Ursina Jäger weiter. Dabei können die dargestellten Böden wie der üppig grüne Wald, der ausgetrocknete Fluss oder die mondähnliche Landschaft als die geistig sich unterscheidenden menschlichen Befinden gelesen werden. Wir müssen für uns selbst herausfinden, welcher Lebensraum uns gut tut und wo wir uns am wohlsten fühlen. So visualisieren die ausgewählten Kunstwerke die möglichen Kraftorte oder potenziellen Quellen von Energie, Inspiration und Wissen.

98

Les sols représentés, comme la forêt luxuriante, le fleuve asséché ou le paysage lunaire, peuvent être vus comme autant d'états d'âmes différents les uns des autres. Il appartient à chacune et chacun d'entre nous de trouver le lieu de vie qui lui convient et dans lequel elle ou il se sent le mieux. Les œuvres sélectionnées représentent ainsi des sources potentielles d'énergie, d'inspiration et de connaissance.





100



Sara Masüger, *Er war ein guter Baum*, 2003
Video/vidéo/DVD, 7 min 25 sec
© Sara Masüger



Fischli/Weiss, *Wald*, 1994
Fotolithographie/Photolithographie, 56 × 87 cm
© Foto Stefan Altenburger

Verantwortung gegenüber der Gesellschaft ist seit der Gründung der Mobiliar Genossenschaft im Jahr 1826 fester Bestandteil der Unternehmenskultur. Mit dem Gesellschaftsengagement nehmen wir diese Verantwortung ganz gezielt wahr. Im Sinne unserer genossenschaftlichen Verankerung stehen wir für unsere Werte «menschlich», «nah», «verantwortungsvoll» ein und engagieren uns für die Themen Prävention und Resilienz. Wir sind überzeugt, dass Resilienz im Sinne der Zukunftsfähigkeit gebildet werden kann, wenn verschiedene Kompetenzen zusammengeführt werden. Wir fördern daher den aktiven Austausch zwischen Wissenschaft, Wirtschaft, Kunst und Kultur sowie Gesellschaft. In dieser Themenausstellung CTRL+ALT+RELAX bildet unsere Forschungspartnerschaft mit dem Mobiliar Lab

La responsabilité envers la société fait partie intégrante de la culture d'entreprise de la Mobilière Coopérative depuis sa fondation en 1826. Nous assumons cette responsabilité de manière ciblée à travers notre engagement sociétal. Fidèles à l'esprit de la Coopérative, nous défendons nos valeurs « humains », « proches » et « responsables » et nous nous engageons en faveur de la prévention et de la résilience. Nous sommes convaincus que la résilience, au sens de la capacité à aborder l'avenir, peut être cultivée en réunissant différentes compétences. Nous encourageons donc activement les échanges entre science, économie, art et société civile.

Dans l'exposition thématique CTRL+ALT+RELAX, notre partenariat de recherche avec le Laboratoire Mobilière d'analyse de données de l'École polytechnique

für Analytik an der ETH Zürich die wissenschaftliche Basis für ein zentrales gesellschaftliches Thema: verantwortungsvolle digitale Interaktionen. Besucherinnen und Besucher sowie Mitarbeitende haben die Möglichkeit, sich mit dem Thema rund um Stress am Arbeitsplatz auseinanderzusetzen, interaktiv und partizipativ durch die Ausstellung zu gehen, künstlerische Perspektiven aus der Sammlung der Mobiliar zu erfahren und von einem reichhaltigen Begleitprogramm zu profitieren: Führungen durch die Ausstellung, ein Mobiliar Forum für Teams, Diskussionspanels oder Film-Screenings mit unserem Kulturpartner Visions du Réel. Und auch die Kleinsten kommen mit den «Kunstwerkstättli» in den Genuss, die Ausstellung aktiv zu erfahren.

106

fédérale de Zurich sert de cadre scientifique à l'étude d'un thème crucial pour notre société: les interactions numériques responsables.

Les visiteuses et visiteurs, de même que nos collaboratrices et collaborateurs, ont la possibilité de réfléchir de manière interactive sur le stress au travail, de parcourir l'exposition en y prenant une part active, de découvrir différentes perspectives artistiques de la collection de la Mobilière et de bénéficier d'un riche programme d'accompagnement sur le thème de l'exposition : visites guidées, Forum Mobilière pour les équipes, panels de discussion ou visionnage de films avec notre partenaire culturel « Visions du Réel ». Quant au jeune public, il y trouve également son compte grâce à des ateliers artistiques qui lui sont réservés.

AUSSTELLUNG UND PROGRAMM



Ausstellungsdauer: 06.03.25 – 16.01.26
Öffnungszeiten: Mo – Fr, 7.00 – 17.00 h
Die Mobiliar, Direktion Bern
Bundesgasse 35, 3001 Bern

Weiterführende Informationen finden Sie unter: mobiliar.ch/relax

EXPOSITION ET PROGRAMME



Durée: 06.03.25 – 16.01.26
Horaires: Lu – Ve, 7.00 – 17.00 h
La Mobilière, Direction Berne
Bundesgasse 35, 3001 Berne

Vous trouverez de plus amples informations sur: mobiliere.ch/relax

Konzept Ausstellung
Concept de l'exposition

Marta Kwiatkowski
Hannes Mangold
Erika Meins
Raphaël Weibel

Gesamtprojektleitung
Direction générale du projet

Hannes Mangold
Raphaël Weibel

Kuration der Kunstsammlung der
Schweizerische Mobiliar Genossenschaft
Curation de la collection d'art de la
Mobilière Suisse Société Coopérative

Gabriela Gonzalez
Ismene Wyss

Szenografie
Scénographie

iaart – Studio für mediale Architekturen

Herausgeberin
Éditrice

Die Schweizerische Mobiliar
Genossenschaft
La Mobilière Suisse Société
Cooperative
Direktion Bern
Bundesgasse 35, 3001 Bern

Redaktion
Rédaction

Detlef Gürtler

Übersetzung
Traduction

Sprachendienst Mobiliar
Service linguistique de la Mobilière

Copyright 2025 für die Abbildungen
Copyright 2025 pour les illustrations

Die Künstlerinnen/Les artistes
die Mobiliar/la Mobilière

Copyright 2025 für die Texte
Copyright 2025 pour les textes

Die Autor:innen
Les auteur-e-s

Konzeption und Gestaltung der Publikation
Conception et design de la publication

Atelier Pol, Bern

Druck und Produktion
Impression et production

Vögeli AG, Langnau
Bubu AG, Mönchaltorf

Auflage
Tirage

500 exemplaires
500 Exemplare

Diese Publikation erscheint anlässlich der Ausstellung
CTRL+ALT+RELAX in der Direktion Bern
Cette publication paraît à l'occasion de l'exposition
CTRL+ALT+RELAX à la Direction de Berne



**UN ENGAGEMENT COOPÉRATIF DE LA MOBILIÈRE
EIN GENOSSENSCHAFTLICHES ENGAGEMENT DER MOBILIAR**