

# Weniger Mausgebrauch durch AltMOUSE



Eine Reduzierung des Mausgebrauchs hat zwei große Vorteile: Die körperliche Belastung nimmt ab, und die Produktivität nimmt zu. Bei der Realisierung besteht die größte Herausforderung im Erlernen und der tatsächlichen Anwendung von Shortcuts (Tastenkombinationen).

## Komfortabel und effizient

Bildschirmarbeiter verwenden die Maus ganze 53% der Zeit. Eine ergonomische Maus ist denn auch unverzichtbar für jeden, der am Computer arbeitet. Gleichzeitig sollte der Mausgebrauch jedoch auch verringert werden, da die häufig wiederholten, kurzen Bewegungen körperlich belastend sind. Außerdem stellt jeder Mausgebrauch eine Unterbrechung der Arbeit an der Tastatur dar.

Die Alternative zum Mausgebrauch ist die Verwendung von Shortcuts. Während sich die Belastung bei der Maus auf eine Hand und meist nur zwei Finger konzentriert, wird sie bei der Verwendung von Tastenkombinationen über beide Hände und die zehn Finger verteilt. Außerdem wird der Arbeitsfluss nicht unterbrochen, weil beide Hände an der Tastatur bleiben. Hierdurch ist der Gebrauch von Shortcuts gesünder, komfortabler und effizienter als die Verwendung einer Maus.



## Herausforderung

Shortcuts haben gegenüber der Maus also bedeutende Vorteile. Doch warum verwenden wir dann immer noch so häufig die Maus? Das Erlernen von Shortcuts ist für viele immer noch ein (zu) großes Hindernis. Und es ist tatsächlich nicht die leichteste Aufgabe, sich zahlreiche Kombinationen wie Alt + F4 und Ctrl + S zu merken. Das gilt jedenfalls, wenn man die alten Lernmethoden anwendet: ein klassisches Training, einen Spickzettel oder ein Shortcut-Lineal auf der Tastatur. Der Nachteil dieser Methoden liegt darin, dass sie viel Zeit kosten. Außerdem lernt man mit diesen herkömmlichen Methoden eine Unmenge an nutzlosen Shortcuts, die meist auch nur schlecht „hängen bleiben“. Wenn man während der Arbeit immer wieder nachsehen muss, welche Tastenkombination man braucht, wird außerdem der Arbeitsfluss ständig unterbrochen. Der Griff zur Maus erscheint dann als die schnellere Lösung. Doch jetzt die gute Nachricht: Shortcuts lassen sich auch schneller und leichter erlernen!

The following 3 shortcuts save you 30 min. per week.

13 min.	<b>Alt</b> + <b>F4</b>	Close
9 min.	<b>Alt</b> + <b>U</b>	Subject
8 min.	<b>Alt</b> + <b>F12</b>	Font Size

Last week you saved 25 min. with these shortcuts.

11 min.	<b>Alt</b> + <b>Tab</b>	Switch Application
8 min.	<b>Alt</b> + <b>F4</b>	Close
< 6 min.	<b>Alt</b> + <b>I</b>	Italic

## On-the-job



Die Software AltMOUSE (für „Alternative zur Maus“) zeigt dem Benutzer während des Arbeitens diejenigen Tastenkombinationen, die ihm die größte Zeitersparnis bringen. Die Shortcuts werden in dem Moment angezeigt, in dem die jeweils zu ersetzende Maushandlung durchgeführt wird. Der Benutzer wird nicht mit Tastenkombinationen überschüttet, weil die Software zunächst analysiert, welche Kombinationen dem jeweiligen Benutzer den größten Zeitgewinn bringen. Aus diesen Shortcuts wird eine individuelle Lernliste erstellt. Sobald der Benutzer sich einen Shortcut angeeignet hat, verschwindet dieser aus seiner Lernliste und macht damit Platz für einen neuen. So lernt man im eigenen Tempo unmittelbar anwendbare Tastenkombinationen.

**Neugierig auf AltMOUSE? [Jetzt gratis testen!](#)**

## Über BakkerElkhuizen

### **Kontaktangaben:**

BakkerElkhuizen International B.V.  
Taalstraat 151  
5261 BC Vught  
Niederlande  
Tel. +31 36 546 7265  
Fax. +31 36 546 7830

email: [info@bakkerelkhuizen.com](mailto:info@bakkerelkhuizen.com)  
website: [www.bakkerelkhuizen.de](http://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.

### **Wollen Sie informiert bleiben?**

Melden Sie sich für unsern Newsletter an.

### **Wünschen Sie eine persönliche Beratung oder suchen Sie einen Händler für unsere Produkte?**

Dann rufen Sie uns doch an (+31 36 5467265) oder senden Sie uns eine kurze E-Mail ([info@bakkerelkhuizen.com](mailto:info@bakkerelkhuizen.com)). Wir nehmen innerhalb von 24 Stunden Kontakt mit Ihnen auf.

Copyright and all other proprietary rights in the Content (including but not limited to software, audio, video, text and photographs) rests with Bakker & Elkhuizen Holding B.V. or its licensors. All rights in the Content not expressly granted herein are reserved. Except as otherwise provided, the Content published on this Web Site may be reproduced or distributed in unmodified form for personal non-commercial use only. Any other use of the Content, including without limitation distribution, reproduction, modification, display or transmission without the prior written consent of BakkerElkhuizen is strictly prohibited. All copyright and other proprietary notices shall be retained on all reproductions