



Arbeitsplatzgestaltung

4 Regeln für meinen Arbeitsplatz zuhause

1. Regel: Ein fester Arbeitsplatz

- Körper und Gehirn gewöhnen sich an den Arbeitsplatz
- Aha, jetzt ist Lernzeit!!!
- Arbeitsstimmung entsteht ganz von allein

2. Regel: Ein gesunder Arbeitsplatz

- Helles Licht von der richtigen Seite
- Angenehme Temperatur
- Frische Luft
- Luftfeuchtigkeit
- Tisch und Stuhl in richtiger Höhe

3. Regel: Ein ungestörter Arbeitsplatz

- Geschwister
- Eltern
- Lärm (von der Straße etc.)
- TV, Radio, Computer

4. Regel: Ein zweckmäßiger Arbeitsplatz

- Gelernt wird nur am Arbeitsplatz – Am Arbeitsplatz wird nur gelernt.
- Unordnung raubt Zeit und Konzentration
- Nur was ich wirklich brauche, steht auf dem Schreibtisch: Keine Lebensmittelverpackungen und offenen Trinkflaschen, keine losen Blätter
- Der Rest liegt griffbereit in der Nähe (Regal, Schublade ...)
- Gemütlichkeit schaffen, ohne sich abzulenken

All das hilft dir, dich besser und leichter zu konzentrieren und deine Leistungsfähigkeit zu verbessern!!! Probier's mal aus!