



CHECKLISTE FÜR WOHNEN UND ARBEITEN

Der eigene Arbeitsbereich in der Wohnung, ob eigenständiges Büro oder eine Schreibtischecke, sollte den Stellenwert bekommen, den er verdient. Immerhin verbringen Sie darin fast so viel Zeit wie im Rest der Wohnung. Für mehr Produktivität, Inspiration und Spaß an der Arbeit.

- Testen Sie verschiedene Positionen** bevor Sie sich endgültig für einen Platz entscheiden. Nicht immer ist der offensichtlich beste Platz auch der ideale Arbeitsplatz.
- Grenzen Sie Ihren Arbeitsbereich klar vom Rest der Wohnung ab**
So können Sie sich besser konzentrieren und am Abend besser abschalten.
- Je höher, desto besser** - Sofern möglich, richten Sie Ihren Arbeitsplatz in hohen Räumen ein, je höher die Räume, desto länger, kreativer und konzentrierter werden Sie arbeiten können.
- Gönnen Sie sich einen Thron** - Ein ergonomisch korrekter Bürosessel wirkt Wunder im Vergleich zum harten Küchenstuhl.
- Gute, helle und flexible Beleuchtung** - Sie macht Ihren Arbeitsplatz einladender und sorgt für aktives Arbeiten. Für ruhige Tätigkeiten wie Denken, Rasten oder Lesen verwenden Sie gedämpfte Stimmungsbeleuchtung.
- Natürliches Sonnenlicht** - Stellen Sie Ihren Arbeitstisch nahe zum Fenster, je mehr Licht, desto besser für langes, konzentriertes glückliches Arbeiten.
- Achten Sie auf einen schönen Ausblick** - Falls kein Fenster zur Hand ist, kann man sich mit schönen Fotos oder einem Blick zur Tür behelfen.
- Ausreichend Frischluft** - Gekippte Fenster, offene Türen oder regelmäßiges Durchlüften vermeiden Müdigkeit und halten fit.
- Ein Platz zum Denken und Lesen** - Für kreative und ruhige Tätigkeiten bietet sich ein gemütliches Sofa mit kleiner Lampe an, der Schreibtisch bleibt dem aktiven Arbeiten vorbehalten.
- Abschalten am Feierabend** - Nach getaner Arbeit sollte diese auch aus Ihrem Blickfeld verschwinden. Es kann helfen, Türen zu schließen oder einen Paravent aufzustellen.
- Benutzen Sie Ihre Wände** - Ob für ansprechende Plakate, Erinnerungen oder Post-Its – weiße Wände helfen beim Inspirieren und Strukturieren.
- Ausreichend Abstellflächen** - Ein aufgeräumter Schreibtisch ist das A und O, schaffen Sie deshalb genug Stauraum in der Nähe Ihres Schreibtischs.
- Viele grüne Pflanzen** - Diese erhöhen Ihre Produktivität, reduzieren Stress und machen glücklich. Kakteen, Sukkulente od. Efeu sind auch für Menschen ohne grünen Daumen geeignet.

