

Checkliste zur Arbeitssituation

Um sich gerne an den Schreibtisch zu setzen und effektiv zu lernen, ist eine angenehme Arbeitssituation wichtig. Mal ehrlich - wer kann sich schon gut konzentrieren, wenn der Schreibtisch chaotisch ist, das Arbeitsmaterial fehlt oder draußen gerade die Straße saniert wird? Doch häufig nehmen wir Kleinigkeiten, die konzentriertes Lernen leicht machen, gar nicht in den Blick. Die folgende Checkliste zur Arbeitssituation ist eine Hilfestellung, diese kleinen Stellschrauben aktiv anzugehen. Kreuzen Sie einfach an, inwieweit folgende Aspekte auf Ihre Arbeitssituation zutreffen. Überlegen Sie ggf., was Sie gegen mögliche Störfaktoren tun können.

Störfaktor				mögliche Abhilfe
Beleuchtung	<input type="checkbox"/> zu schwach	<input type="checkbox"/> blendend	<input type="checkbox"/> angemessen	
Belüftung	<input type="checkbox"/> zu schwach	<input type="checkbox"/> es geht	<input type="checkbox"/> gut	
Heizung	<input type="checkbox"/> zu wenig	<input type="checkbox"/> überheizt	<input type="checkbox"/> angemessen	
Schreibtisch	<input type="checkbox"/> zu klein	<input type="checkbox"/> überladen	<input type="checkbox"/> richtig	
Arbeitsmaterial	<input type="checkbox"/> fehlt was	<input type="checkbox"/> zu viel	<input type="checkbox"/> startklar	
Lärm	<input type="checkbox"/> störend	<input type="checkbox"/> erträglich	<input type="checkbox"/> kein Problem	
Social Media	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	
Handy	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	
Erschöpfung, Unlust, Nervosität, Ängste	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	
Ablenkung durch andere	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	
viel gearbeitet, wenig gelernt	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	
Zu wenig Arbeitszeit eingeplant	<input type="checkbox"/> zu oft	<input type="checkbox"/> ab und zu	<input type="checkbox"/> selten	