

## 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       |                  |