

Checkliste für mehr Fokus & Wohlbefinden

Trifft zu? Dann abhaken.



Sitzposition (der wichtigste Punkt!)

- Ich sitze so, dass ich den Raum im Blick habe.
- Ich habe die Tür im Blick.
- Hinter mir ist eine feste Wand oder etwas, das mir Rückhalt gibt.
- Mein Schreibtisch ist nach vorne geschlossen, sodass niemand von außen darunter schauen kann.

Ordnung

- Mein Arbeitsplatz ist übersichtlich und ruhig.
- Alles hat seinen festen Platz.
- Schränke und offene Ablagen wirken aufgeräumt.

Akustik

- Ich habe möglichst wenig störende Geräusche um mich herum.
- Gespräche klingen angenehm und nicht hallend.
- Geräusche werden gedämpft (z.B. durch Teppiche, Vorhänge, Möbel).

Farben

- Die Farben an meinem Arbeitsplatz tun mir gut und unterstützen meine Konzentration.

Licht & Tageslicht

- Ich habe ausreichend Licht an meinem Arbeitsplatz.
- Mein Licht passt zu meiner Arbeit (hell für Fokus, warm für Gespräche).
- Ich vermeide Schatten auf meiner Arbeitsfläche.
- Ich habe Tageslicht oder eine gute Alternative.

Pflanzen

- Ich habe mindestens eine gesunde Pflanze an meinem Arbeitsplatz.
- Die Pflanze passt zur Größe meines Raumes.
- Die Blätter wirken weich, angenehm und wachsen nach oben.
- Die Pflanzen sind lebendig und gepflegt.

Profi-Tipp:

Mach ein Foto von deinem Arbeitsplatz. So erkennst du sofort, was dich stört – und was du verändern kannst.

