Dein idealer Arbeitsplatz

Schließ doch mal deine Augen und überlege, was sich so alles auf deinem Schreibtisch befindet. Weißt du das überhaupt oder liegen da viele Dinge herum, die dort eigentlich nicht hingehören? Wenn du nicht abgelenkt werden willst und du die nötigen Dinge stets griffbereit haben möchtest, ist es wichtig, deinen Schreibtisch in Ordnung zu halten. Du solltest ihn von überflüssigen Dingen befreien und nur das Nötigste darauf lagern. Du sparst dir unnötige Sucherei, wenn du funktionierende Kugelschreiber, Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi, Klebestift, Lineal, Schere und Schreibblocks immer griffbereit hast.

Sinnvoll ist auch ein Ablagekorb mit drei Fächern oder kleinen Schubladen. Da kannst du in eine Schublade Materialien legen, die neu eingegangen sind, in Schublade zwei in Arbeit befindliche Unterlagen und in Schublade drei Zettel, die du noch ablegen willst. Damit ist dein Schreibtisch immer frei von herumfliegenden Papieren und du weißt, wo du deine Infoblätter wiederfindest. Leere regelmäßig die Ablageschublade und verstaue die Blätter entweder in den entsprechenden Ordner oder wirf sie weg.

Lege für deine einzelnen Fächer oder Themen Ordner an, in denen du die Blätter übersichtlich abheftest, eventuell noch untergliedert mit beschrifteten Trennlaschen. Nützlich sind auch Stehordner, in die du dünne Ordner oder Hefte stellen kannst.

Achte auf eine gute Lichtquelle ­ Tageslicht oder Lampe – damit du deine Augen schonst, wenn du viel lesen, schreiben oder am Computer arbeiten musst.

Nutze den Computer und das Handy während der Arbeitszeit nicht für private Aktivitäten sondern nur als Hilfsmittel, um Informationen zu beschaffen, Texte zu verfassen und Tabellen anzulegen.

Halte dir eine Flasche Wasser und ein Glas bereit, damit du während der Arbeit genug Flüssigkeit zu dir nimmst, damit dein Gehirn optimal arbeiten kann.

Überheize deinen Raum nicht und lüfte ab und zu, damit du genug Sauerstoff bekommst.

Räume nach getaner Arbeit deinen Arbeitsplatz auf, damit du ihn beim nächsten Mal wieder geordnet vorfindest und direkt anfangen kannst zu arbeiten.

Das Raumklima kannst du gut mit Purification klären. Wenn du einen Diffuser hast, kann er deinen Raum erfrischen und dich beim Lernen unterstützen. Es ist auch möglich, die Ölmischung mit Wasser verdünnt in eine Sprühflasche zu geben. Purification ist eine Ölmischung, die unangenehme Gerüche neutralisiert. Darin enthalten sind Zitronella und Zitronengras, Lavandin, Rosmarien, Teebaum und Myrte. Du kannst das Öl auch direkt inhalieren oder einige Tropfen auf ein Taschentuch oder einen Wattepad tropfen und dieses Teil dann in den Raum legen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Ordnen und Nutzen deines Arbeitsplatzes.