



## 7 goldene Regeln für Ihren optimalen Arbeitsplatz

1. Gönnen Sie sich das richtige Klima, indem Sie regelmäßig lüften, die Raumtemperatur bei etwa 21 Grad und die Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60 Prozent halten.
2. Setzen Sie sich mit dem Rücken zur Wand, so dass Sie den gesamten Raum überblicken können.
3. Platzieren Sie Ihren Schreibtisch so, dass Sie alle Türen im Raum im Überblick haben und jederzeit sehen können, wer hereinkommt.
4. Tageslicht sollte von links auf Ihren Schreibtisch fallen. Befindet sich das Fenster rechts von Ihnen müssen Sie für ausreichende Beleuchtung sorgen.
5. Dekorieren Sie Ihren Arbeitsplatz nach Ihrem Geschmack. Helle und warme Farben tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei. Bilder, Blumen und Romantik sind ebenso denkbar wie kühle Sachlichkeit. Hauptsache ist: Sie fühlen sich wohl. Schließlich verbringen Sie jeden Tag viele Stunden an Ihrem Arbeitsplatz.
6. Legen Sie sich geeignete Hilfsmittel und zweckmäßiges Zubehör in Ihren Griffbereich. Es ist beispielsweise wenig sinnvoll, wenn Sie wegen eines Hefters und Klebstreifens aufstehen müssen. Dagegen kann eine Schneidemaschine, die Sie nicht regelmäßig verwenden, einen entfernteren Platz einnehmen.
7. Auf Ihrem Schreibtisch sollten nur die Unterlagen sein, die Sie gerade bearbeiten.