

# 1

**SCHAFFEN SIE EINEN PLATZ NUR FÜR SICH.** Richten Sie, wenn möglich, daheim einen klar definierten Bereich zum Arbeiten ein – und zwar nur zum Arbeiten. Mit anderen Worten heißt dies, dass Couch, Esstisch oder Küchentheke nicht zu Ihrem Büro werden sollten. Ein Schreibtisch im Gästezimmer, im Gartenhäuschen oder Souterrain hingegen ist gleich viel besser. Selbst ein schlichter Platz im Schlafzimmer, nur für die Arbeit, erfüllt seinen Zweck (falls etwas anderes nicht möglich ist). Wenn Ihre Arbeit an einen physischen Ort gebunden ist, fällt es Ihnen leichter, vom Privatmodus in den Arbeitsmodus zu wechseln, und

umgekehrt. Auf diese Weise reduzieren Sie auch die Möglichkeit von Ablenkungen und verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit.

## 2

**FINDEN SIE EINEN PLATZ MIT MÖGLICHTST WENIG FUSSVERKEHR.** Je häufiger andere Haushaltsmitglieder an Ihnen vorbeigehen, um sich Essen oder Getränke zu besorgen, einen anderen Ort im Haus aufzusuchen, das Badezimmer zu benutzen und dergleichen, umso schwerer fällt es Ihnen, konzentriert zu bleiben. Deshalb benötigen Sie einen Bereich im Haus, der während Ihrer Arbeitszeit von anderen Personen selten betreten wird. Testen Sie einmal einige Tage lang, wie es

sich an einer bestimmten Stelle arbeiten lässt und wie viel Fußverkehr dort herrscht. Auf der Suche nach dem besten Ort für Ihr neues Büro sollte dies auf Ihrer Prioritätenliste an erster Stelle stehen.

### 3

**SUCHEN SIE SICH EIN RUHIGES PLÄTZCHEN.** Vermeiden Sie, wenn möglich, laute Orte. Lärm lässt sich allerdings besser kontrollieren als Unterbrechungen durch andere Menschen; wenn also der am wenigsten frequentierte Ort im Haus gleichzeitig das Zimmer ist, das zu einer belebten Straße hinausgeht oder in Bezug auf andere Geräusche sehr hellhörig ist, ist das kein Grund zur Sorge: Zur

Lösung dieses Problems können Sie jederzeit ein paar der Hacks zur Lärmunterdrückung testen.

## 4

**HOLEN SIE SICH NATÜRLICHES LICHT AN DEN ARBEITSPLATZ.** Natürliches Licht bietet extrem viele Vorteile. Da Sie auf künstliches Licht verzichten können, sparen Sie Geld; es sorgt für bessere Laune, mehr Energie und Konzentration; es entstresst Sie; es hilft Ihnen, im Einklang mit Ihrem Tagesrhythmus und Ihrer inneren Uhr zu bleiben; es verbessert die Schlafqualität und vieles mehr. Bei der Wahl des Arbeitsplatzes sollten Sie Orte mit einer Ausrichtung der Fenster nach Norden,

Osten und/oder Westen favorisieren. (Und dann sollten Sie die Jalousien hochziehen, Rollläden öffnen, Vorhänge zurückziehen et cetera, um sicherzustellen, dass Sie auch wirklich von dem Licht *profitieren*.)

## 5

### **SUCHEN SIE SICH EINE STECKDOSE.**

Idealerweise sollte die Steckdose nahe genug sein, dass Sie Ihre Geräte einstecken können, ohne dass das Ladekabel quer über den Boden verläuft. Sie wollen doch nicht, dass dies für Ihre Mitmenschen – oder Sie selbst – zur Stolperfalle wird! Falls sich nur eine einzige Steckdose in der Nähe befindet, besorgen Sie sich eine Steckdosenleiste (besser