

## Tipps für die Gestaltung Ihres Home-Office Arbeitsplatzes

### Tipps für die Gestaltung Ihres Home-Office Arbeitsplatzes

Sie denken darüber nach, einen Home-Office Arbeitsplatz einzurichten oder suchen nach Inspiration für die Aktualisierung Ihres derzeitigen Heimarbeitsbereichs? Dann finden Sie hier 6 Tipps für die Gestaltung eines Home-Office Arbeitsplatzes, an dem Sie gesund und produktiv arbeiten können und sich gleichzeitig wohlfühlen.

#### LASSEN SIE SICH INSPIRIEREN, ABER BLEIBEN SIE DABEI REALISTISCH

Die Suche nach Inspiration ist eine großartige Möglichkeit, Ideen zu sammeln, aber verlieren Sie das Ziel dabei nicht aus den Augen. Der schöne Vintage-Schreibtisch, den Sie bei Pinterest gesehen haben, mag fantastisch aussehen, aber bietet er ausreichend Platz für Ihre Arbeitsutensilien? Und dieser verzierte Schrank mag mit dem in Ihrem Esszimmer übereinstimmen, aber ist er wirklich praktisch für den regelmäßigen Gebrauch?

Suchen Sie nach Inspiration, aber versuchen Sie, Möbel und Einrichtungsgegenstände zu finden, die Ihre Arbeit nicht behindern oder im Laufe des Tages immer unbequemer werden. Suchen Sie nach praktischen Möbeln, die den Nutzen erfüllen, den sie erfüllen müssen - damit Sie sich wohl fühlen und produktiv arbeiten können.

#### SCHAFFEN SIE STAURAUUM

Obwohl viele schriftliche Arbeiten mittlerweile digital am Computer erledigt werden, haben Sie wahrscheinlich immer noch eine Menge Papierkram, daher ist es wichtig, dass Sie ausreichend Stauraum für Unterlagen einrichten, damit Ihr Home-Office nicht überfüllt wird.

Wenn Ihnen für die Erledigung von Aufgaben visuelle Erinnerungen helfen, sollten Sie Wandablagemöglichkeiten in Erwägung ziehen. So können Sie Notizen oder wichtige Unterlagen im Blickfeld behalten. Beispiele sind Pinnwände, Whiteboards oder Zeitschriftenständer. Wenn Sie Bücherregale benötigen, sollten Sie die Regale wählen, die groß genug sind, um Überfüllung zu vermeiden. Zudem sollten diese ansprechend aussehen oder verschließbar sein, für den Fall, wenn Sie Besucher haben oder diese als Hintergrund für Videokonferenzen dienen.

Für welche Art von Stauraum Sie sich auch entscheiden, versuchen Sie sicher zu stellen, dass sie genügend Möglichkeiten haben um Unterlagen und Arbeitsutensilien ordentlich aufbewahren zu können, sodass diese nicht in ihrem Zuhause verstreut sind.

## DENKEN SIE ERGONOMISCH

Das Verständnis der Mechanik des Körpers und der Bedeutung des richtigen und gesunden Sitzens kann dazu beitragen, die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen und anderen arbeitsbedingten Beschwerden zu vermeiden.

Wahrscheinlich ist Ihr meist benutztes Arbeitsmittel an Ihrem Arbeitsplatz Ihr Computer, daher sollte die Schaffung eines Arbeitsplatzes, an dem dieser gut untergebracht werden kann, eine wichtige Überlegung sein. Die Oberseite Ihres Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe oder etwas darunter befinden, und Ihre Unterarme sollten während des Schreiben an der Tastatur parallel zum Boden sein. Die Füße sollten fest auf dem Boden oder auf den Ablageflächen auf dem Fußkreuz des Stuhls ruhen.

Besonders wichtig ist hier, auf einen bequemen und zuverlässigen Bürostuhl zu achten. Ein Bürostuhl sollte eine hohe ergonomische Qualität, Komfort und Langlebigkeit bieten - vorzugsweise mit einer langen Garantie. Es gibt eine große Auswahl an Stilmöglichkeiten, die zu Ihrer Inneneinrichtung passen.

## DENKEN SIE ERGONOMISCH

Das Verständnis der Mechanik des Körpers und der Bedeutung des richtigen und gesunden Sitzens kann dazu beitragen, die häufigsten Ursachen von Rückenschmerzen und anderen arbeitsbedingten Beschwerden zu vermeiden.

Wahrscheinlich ist Ihr meist benutztes Arbeitsmittel an Ihrem Arbeitsplatz Ihr Computer, daher sollte die Schaffung eines Arbeitsplatzes, an dem dieser gut untergebracht werden kann, eine wichtige Überlegung sein. Die Oberseite Ihres Bildschirms sollte sich auf Augenhöhe oder etwas darunter befinden, und Ihre Unterarme sollten während des Schreiben an der Tastatur parallel zum Boden sein. Die Füße sollten fest auf dem Boden oder auf den Ablageflächen auf dem Fußkreuz des Stuhls ruhen.

Besonders wichtig ist hier, auf einen bequemen und zuverlässigen Bürostuhl zu achten. Ein Bürostuhl sollte eine hohe ergonomische Qualität, Komfort und Langlebigkeit bieten - vorzugsweise mit einer langen Garantie. Es gibt eine große Auswahl an Stilmöglichkeiten, die zu Ihrer Inneneinrichtung passen.

## FÜGEN SIE PFLANZEN HINZU

Pflanzen machen uns glücklich. Unzählige Studien haben gezeigt, dass sie Stress abbauen und die Produktivität erhöhen. Die Platzierung von Pflanzen ist daher in jedem bewohnten Raum von Vorteil, besonders aber am Arbeitsplatz. Denken Sie darüber nach, ein oder zwei Topfpflanzen an Ihrem Home-Office Arbeitsplatz zu stellen – beispielsweise eine kleine auf Ihrem Schreibtisch und eine größere Pflanze an einer anderen Stelle im Raum.

Während lebende Pflanzen auch zur Luftreinigung beitragen, bietet der visuelle Reiz von künstlichen Pflanzen ähnliche Vorteile. Wenn Sie also nicht das Gefühl haben, dass Sie sich um echte Pflanzen kümmern können, sind stattdessen künstliche Pflanzen eine Alternative.

## LASSEN SIE IHRE PERSÖNLICHE NOTE EINFLIEßEN

Einer der größten Vorteile eines Home-Office ist die Möglichkeit, es nach Ihren Wünschen zu personalisieren, also können Sie Ihrem Arbeitsplatz Zuhause Ihre persönliche Note geben. Das Hinzufügen von Dingen, die Ihnen persönlich gefallen, kann dazu beitragen, die Kreativität zu fördern und Sie glücklicher zu machen, was beides der Produktivität zugutekommen kann.

Platzieren Sie einige Ihrer Lieblingskunstwerke an den Wänden, stellen Sie Familienfotos auf oder hängen Sie ein Poster Ihrer Lieblingsband auf. Streichen Sie die Wände in Ihren Lieblingsfarben oder stellen Sie Dekorationen in den leeren Stauraum. Es gibt viele Möglichkeiten, die Sie dazu motivieren können, den Tag in Ihrem Home-Office zu verbringen. Also machen Sie das Beste daraus.