

MEIN HOME-OFFICE CHECK

Ist mein Arbeitsplatz produktiv, ergonomisch & schön?

Ein kostenloses Freebie von Charmonie Interiors

Ein gutes Home-Office steigert die Produktivität um bis zu 30%.
Hake alle Punkte ab die auf deinen Arbeitsplatz zutreffen!

01 ERGONOMIE & GESUNDHEIT

Ohne das leidet alles

- ☐ Mein Schreibtisch hat die richtige Höhe (ca. 72-78cm)
-> Ellbogen sollten im 90-Grad-Winkel auf dem Tisch liegen
- ☐ Mein Stuhl ist höhenverstellbar und rückenfreundlich
- ☐ Mein Monitor steht auf Augenhöhe (kein Knicken!)
-> Bildschirm ca. 50-70cm Abstand, Oberkante auf Augenhöhe
- ☐ Ich habe eine separate Tastatur und Maus (kein Laptop!)
- ☐ Ich habe ausreichend Licht — kein Gegenlicht durch Fenster
-> Fenster seitlich = perfekt, Fenster hinten = Blendung!

02 KONZENTRATION & ATMOSPH

Produktivität durch Design

- ☐ Mein Arbeitsplatz ist räumlich vom Wohnbereich getrennt
-> Auch eine Raumecke mit Sichtschutz reicht!
- ☐ Mein Schreibtisch ist aufgeräumt — nur das Nötige steht darauf
- ☐ Ich habe störende Elemente (TV, Sofa) aus dem Sichtfeld
- ☐ Die Wandfarbe hinter mir ist ruhig und nicht ablenken
-> Helles Grau, Sage oder Weiss = fördern Fokus
- ☐ Ich habe Pflanzen auf dem Schreibtisch (reduziert Stress)
-> Studien zeigen: Pflanzen steigern Produktivität!

MEIN SCORE: ____ / 10 Häkchen

-> Weiter auf Seite 2

03 TECHNIK & ORDNUNG

Reibungslos arbeiten

- ☐ Kabel sind ordentlich versteckt oder gebunden
- ☐ Ich habe genug Steckdosen in Reichweite
- ☐ Mein WLAN-Router ist nah am Arbeitsplatz
- ☐ Ich habe ausreichend Stauraum fuer Buero-Utensilien

04 AESTHETIK & WOHLGEFUEHL

Weil Schoenes produktiver macht

- ☐ Mein Arbeitsplatz hat einen persoentlichen Touch (Bild, Pflanze)
-> Du verbringst Stunden hier — es darf schoen sein!
- ☐ Die Beleuchtung ist warm und angenehm (kein Neonlicht!)
- ☐ Ich bin stolz meinen Arbeitsplatz in Video-Calls zu zeigen
-> Professioneller Hintergrund = professioneller Eindruck!
- ☐ Ich habe ein klares Ritual zum "Feierabend machen"
-> Laptop klappen + Kerze pustenm = Feierabend!

MEIN SCORE: ____ / 18 Haekchen

DEIN ERGEBNIS

14-18 Punkte HOME-OFFICE PROFI

Du arbeitest in einem optimalen Umfeld — Respekt!
Mit einem professionellen Interior-Konzept wird dein Office noch besser.

8-13 Punkte VERBESSERUNGSPOTENTIAL

Mit gezielten Aenderungen wird dein Home-Office deutlich produktiver.
Ich zeige dir welche Massnahmen den groessten Unterschied machen!

Unter 8 Punkte DRINGEND OPTIMIEREN!

Dein Arbeitsplatz kostet dich Energie und Produktivitaet.
Lass uns gemeinsam ein Home-Office gestalten das dich begeistert!

DEIN TRAUMBUERO WARTET! LASS UNS LOSLEGEN!

Schreib mir auf Instagram @charmonie.interiors
oder buche dein kostenloses Erstgesprach.
www.charmonieinteriors.com