

*Check your Homeoffice!*

---

**FINDE HERAUS, WAS DU BRAUCHST,  
UM PRODUKTIV UND GESUND ZU ARBEITEN.**

# Check your Homeoffice!

---

## DEIN PLATZ

JA

NEIN

#1 Hast du ein separates Arbeitszimmer?

#2 Sitzt du geschützt? Wand, Regal o.ä. im Rücken?

#3 Hast du die Tür im Blick?

#4 Ist zwischen deiner Rückendeckung und deiner Tischkante eine Bewegungsfläche von min. 1,0 m?

#5 Hast du Sichtverbindung nach draußen?

#6 Kommt das natürliche Licht von der Seite?

ANZAHL JA

# Check your Homeoffice!

---

## ERGONOMIE

JA

NEIN

#1 Bist du nach einem Arbeitstag ohne körperliche Beschwerden?

#2 Ist dein Stuhl höhenverstellbar?

#3 Ist dein Tisch höhenverstellbar?

#4 Wechselst du gelegentlich von Sitz- zu Steh-Position?

#5 Machst du zwischendurch Bewegungsübungen?

#6 Ist das Licht auf deinem Tisch gleichmäßig verteilt?

ANZAHL JA

# Check your Homeoffice!

---

## ORDNUNG

**JA**      **NEIN**

**#1 Hast du ein funktionierendes Ablage-System?**

**#2 Hast du ausreichend Stauraum?**

**#3 Ist der Stauraum in deiner Nähe und geschlossen?**

**#4 Hast du einen festen Platz für deine Büro-Utensilien?**

**#5 Sind alle Kabel ordentlich verstaut?**

**#6 Hinterlässt du deinen Arbeitsplatz aufgeräumt?**

**ANZAHL JA**

# Check your Homeoffice!

---

## GESTALTUNG

JA

NEIN

#1 Hast du farbige Wände in deinem Homeoffice-Bereich?

#2 Liebst du die Farbe/n, die dich umgeben?

#3 Gibt es natürliche Materialien und/oder Pflanzen?

#4 Ist es so, dass du nichts in deinem Blickfeld hast, das dich ablenkt?

#5 Hast du einen Gegenstand, ein Bild, einen Spruch, irgendetwas in deinem Blickfeld, das dich bei der Arbeit inspiriert?

#6 Umgibst du dich in deinem Homeoffice nur mit Dingen, die dir im Alltag hilfreich sind und/oder die du liebst?

ANZAHL JA

# Check your Homeoffice!

---

## AUSWERTUNG

### 5 - 6 JAs pro Thema

Herzlichen Glückwunsch! Du hast dieses Thema in deinem Homeoffice schon sehr gut gelöst. Schau doch mal in meinen Blogbeitrag [Feng Shui fürs Dahoamoffice](#), vielleicht inspiriert dich ja doch noch das ein oder andere. Viel Erfolg!

### 3 - 4 JAs pro Thema

Du hast schon viele Dinge zu diesem Thema berücksichtigt, die ein gutes Homeoffice ausmachen. Wenn du möchtest, kannst du ja zunächst mal in meinem [Blogbeitrag](#) schauen. Hier findest du viele gute Tipps zu allen Themen. Wenn du dann noch Fragen zu deinem Homeoffice hast, lass sie uns doch gemeinsam in meinem [Basis-Gespräch](#) per Zoom klären. Hier gehe ich dann auf deine speziellen Fragen ein und du bekommst die Tipps, die für dich persönlich wichtig sind.

### 0 - 2 JAs pro Thema

Bei diesem Thema hast du doch noch einigen Optimierungs-Bedarf, damit du wirklich gut in deinem Homeoffice arbeiten kannst. Schau doch mal in mein entsprechendes [Beratungs-Modul](#). Hier finden wir ganz bestimmt die passende Lösung für dich. Wenn du magst, können wir auch erstmal in dem [Basis-Gespräch](#) klären, was genau die nächsten Schritte sind und ob eine Ergänzung mit einem der Module [Dein Platz](#), [Ergonomie](#), [Ordnung](#) oder [Gestaltung](#) sinnvoll ist.

Melde dich gerne, wenn du endlich wissen möchtest, was du brauchst, um gesund und produktiv zu Hause zu arbeiten.

# Check your Homeoffice!

---

Ich hoffe, dass du mit diesem Test schon einen kleinen Schritt weitergekommen bist und herausgefunden hast, welche Themen in deinem Homeoffice gut und welche vielleicht noch nicht so gut funktionieren.

Wenn du nun einen Schritt weiter gehen möchtest und endlich herausfinden willst, was du genau brauchst, um gesund und produktiv im Homeoffice zu arbeiten, dann pack dir doch dein persönliches Beratungspaket und wähle die **Themen-Module**, die für dich persönlich wichtig sind oder lass es uns in dem **Basis-Gespräch** herausfinden. Ich freu mich auf dich!

Herzliche Grüße

*Christiane Glatte*

**Christiane Glatte**

Architektin & Feng Shui Beraterin

Gräfstraße 82

81241 München

+49 178 35 33 290

[glatte@kraftraeume.de](mailto:glatte@kraftraeume.de)

[www.kraftraeume.de](http://www.kraftraeume.de)

