

HOMEOFFICE CHECK



KRAFTRÄUME
Christiane Glatte

Check your Homeoffice!

DER RICHTIGE PLATZ

JA NEIN

#1 Haben Sie ein separates Arbeitszimmer?

☐☐

#2 Sitzen Sie geschützt? Wand, Regal o.ä. im Rücken?

☐☐

#3 Haben Sie die Tür im Blick?

☐☐

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

☐☐

#5 Haben Sie Sichtverbindung nach draußen?

☐☐

#6 Kommt das natürliche Licht von der Seite?

☐☐

ANZAHL JA

☐

Check your Homeoffice!

ERGONOMIE

JA

NEIN

#1 Sind Sie nach einem Arbeitstag ohne körperliche Beschwerden?

☐☐

#2 Ist Ihr Stuhl höhenverstellbar?

☐☐

#3 Ist Ihr Tisch höhenverstellbar?

☐☐

#4 Wechseln Sie gelegentlich von Sitz- zu Steh-Position?

☐☐

#5 Machen Sie zwischendurch Bewegungsübungen?

☐☐

#6 Ist das Licht auf Ihrem Tisch gleichmäßig verteilt?

☐☐

ANZAHL JA

☐

Check your Homeoffice!

ORDNUNG

JA NEIN

#1 Haben Sie ein funktionierendes Ablage-System?

☐☐

#2 Haben Sie ausreichend Stauraum?

☐☐

#3 Ist der Stauraum in Ihrer Nähe und geschlossen?

☐☐

#4 Haben Sie einen festen Platz für Ihre Büro-Utensilien?

☐☐

#5 Sind alle Kabel ordentlich verstaut?

☐☐

#6 Hinterlassen Sie Ihren Arbeitsplatz aufgeräumt?

☐☐

ANZAHL JA

☐

Check your Homeoffice!

GESTALTUNG

JA

NEIN

#1 Haben Sie farbige Wände in Ihrem Homeoffice-Bereich?

☐☐

#2 Lieben Sie die Farbe/n, die Sie umgeben?

☐☐

#3 Gibt es natürliche Materialien und/oder Pflanzen?

☐☐

#4 In Ihrem Blickfeld werden Sie durch nichts abgelenkt?

☐☐

#5 Schauen Sie auf etwas, das Sie bei der Arbeit inspiriert?

☐☐

#6 Sie umgeben sich in Ihrem Homeoffice nur mit Dingen,
die Sie zur Arbeit benötigen und/oder die Sie lieben?

☐☐

ANZAHL JA

☐

Check your Homeoffice!

AUSWERTUNG

5 - 6 JAs pro Thema

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben dieses Thema in Ihrem Homeoffice schon sehr gut gelöst. Schauen Sie doch mal in meinen Blogbeitrag **Feng Shui fürs Dahoamoffice**, vielleicht inspiriert Sie ja doch noch das ein oder andere. Viel Erfolg!

3 - 4 JAs pro Thema

Sie haben schon viele Dinge zu diesem Thema berücksichtigt, die ein gutes Homeoffice ausmachen. Wenn Sie möchten, können Sie ja zunächst mal in meinem **Blogbeitrag** schauen. Hier finden Sie viele gute Tipps zu allen Themen. Wenn Sie dann noch Fragen zu Ihrem Homeoffice haben, lassen Sie sie uns doch gemeinsam in meinem **Basis-Gespräch** per Zoom klären. Hier gehe ich dann auf Ihre speziellen Fragen ein und Sie bekommen die Tipps, die für Sie persönlich wichtig sind.

0 - 2 JAs pro Thema

Bei diesem Thema haben Sie doch noch einigen Optimierungs-Bedarf, damit Sie wirklich gut in Ihrem Homeoffice arbeiten können. Schauen Sie doch mal in mein entsprechendes **Beratungs-Modul**. Hier finden wir ganz bestimmt die passende Lösung für Sie. Wenn Sie möchten, können wir auch erstmal in dem **Basis-Gespräch** klären, was genau die nächsten Schritte sind und ob eine Ergänzung mit einem der Module **Der richtige Platz, Ergonomie, Ordnung** oder **Gestaltung** sinnvoll ist.

Check your Homeoffice!

KRAFTRÄUME
Christiane Glatte

Ich hoffe, dass Sie mit diesem Test schon einen kleinen Schritt weitergekommen sind und herausgefunden haben, welche Themen in Ihrem Homeoffice gut und welche vielleicht noch nicht so gut funktionieren.

Wenn Sie nun einen Schritt weiter gehen möchten und endlich herausfinden wollen, was Sie genau brauchen, um gesund und produktiv im Homeoffice zu arbeiten, dann packen Sie sich Ihr individuelles Beratungspaket und wählen Sie die **Themen-Module**, die für Sie persönlich wichtig sind oder lassen Sie es uns in dem **Basis-Gespräch** herausfinden. Ich freue mich auf Sie!

Herzliche Grüße



Christiane Glatte

Architektin & Feng Shui Beraterin

Gräfstraße 82
81241 München
+49 178 35 33 290
glatte@kraftraeume.de
www.kraftraeume.de

