



ERFOLGREICH LERNEN

TIP 2

Arbeitsplatzgestaltung:

- ↳ Eine effektive Arbeitsplatzgestaltung erhöht die Lernzufriedenheit und somit die Effizienz, also das was hängenbleibt.
- ↳ Bereits geringe Veränderungen des Arbeitsplatzes bewirken deutliche Lernverbesserungen

↳ **PC-Arbeitsplatz**

- Der Monitor sollte ergonomisch platziert sein, d.h. ein ermüdungsfreies Schreiben muss gewährleistet sein.
 - Handballen sollten beim Schreiben bequem auf dem Tisch liegen, damit die Finger locker auf den Tasten aufliegen können.
 - Der Rechner selber, speziell der Kühler sollte nicht zu laut sein.
 - Der Prozessor sollte nicht „Aspach-Uralt“ sein, damit unnötige Wartezeiten einen nicht stressen und ungehalten machen.

↳ **Arbeitsplatzfunktionalität**

- Tisch und Stuhl sollten die richtigen Höhen haben, damit es zu keinen Verspannungen und/oder anderen Schäden kommen kann.
- Fusstützen können evtl. helfen, um entspannter sitzen zu können.
- Evtl. auf einen Gymnastikball zurückgreifen.



PRÜFUNGS COACHING-AND-MORE

Schritt für Schritt zum Ziel

- Am allerbesten wäre es, ab und an im Stehen zu arbeiten. Stehpulte sind wieder „in“ und sind eine willkommene Abwechslung gegen das „neue Rauchen“, als was das lange Sitzen heute gerne bezeichnet wird.

↳ Arbeitsraum

- Bildschirme immer parallel zu Lichtquellen (Lampen, Fenster) stellen
- Raumtemperatur immer unter 23°C halten.
 - Die Konzentration nimmt bei höheren Temperaturen ab, was die Fehlerquote steigen und die Merkfähigkeit sinken lässt.
- Auf regelmäßige Frischluftzufuhr achten.
- Lärmquellen, so weit es möglich ist, eliminieren.

↳ Motivationsbild

- Ein guter Tip meines Coaches (Sibylle Indlekofer) war, ein Motivationsbild am Arbeitsplatz aufzuhängen und/oder im Haus zu verteilen
 - **TIP:** Such dir ein Bild heraus, dass du am ehesten mit Erfolg, Motivation oder dem Gefühl nach der bestandenen Prüfung verbindest. Wenn du dann dieses Bild siehst, stellst du sofort eine positive Affirmation her. Dies hilft dir auch mal sich durch „zähen Stoff“ durchzubeissen oder generell bei einem Motivationstief.