

CHECKLISTE FÜR KONZENTRIERTES ARBEITEN

- Arbeitszeit klar kommuniziert und abgesprochen**
- Schild mit voraussichtlichem Ende der Arbeitszeit aufgehängt**
- Gegessen und getrunken**
- Snacks und Getränke vorbereitet**
- Schreibtisch frei geräumt**
- Handy abgeschaltet**
- Durchgelüftet und für gute Beleuchtung gesorgt**
- Geräuschunterdrückende Kopfhörer bereitgelegt/aufgesetzt**
- Notizzettel bereitgelegt**
- Aufgaben strukturiert und geplant**
- Kleine Aufgaben zuerst erledigt**
- Pausen nicht vergessen!**