

Checkliste Home-Office



Testen Sie Ihr Home-Office mit Hilfe nachfolgender Fragen!

Arbeitsort

- Ich arbeite immer im separaten Arbeitszimmer ja nein
 Ich arbeite immer an einem eigenen Arbeitsplatz in der Wohnung ja nein
 Ich arbeite da, wo ich gerade Platz habe ja nein

Arbeitsweise

- Ich sitze wenig beim Arbeiten ja nein
 Ich stehe oft beim Arbeiten ja nein

Bürostuhl

- Ich habe einen eignen Bürostuhl ja nein
 Ich kann die Sitzhöhe verstellen ja nein
 Ich kann die Rückenlehne verstellen ja nein
 Ich nutze die Bewegung/Dynamik der Rückenlehne ja nein

Arbeitsfläche

- Ich habe einen eigenen Arbeits-Schreibtisch ja nein
 Ich habe eine ausreichend große Arbeitsfläche ja nein
 Ich kann die Höhe meiner Arbeitsfläche verstellen ja nein

Computer

- Ich arbeite am Laptop mit einer separaten Tastatur und Bildschirm ja nein
 Ich arbeite mit einer separaten Maus ja nein

Auswertung

- 12 - 14 x „ja“ Ihr Arbeitsplatz ist OK
 7 - 11 x „ja“ Ihr Arbeitsplatz ist ganz gut, könnte aber besser ausgestattet sein
 1 - 6 x „ja“ Ihr Arbeitsplatz sollte auf jeden Fall optimiert werden