



Selbstkontrollbogen Arbeitsplatz

	erledigt	Bemerkung
- Nutze ich meinen festen Arbeitsplatz?		
- Habe ich dafür gesorgt, dass ich in Ruhe arbeiten kann?		
- Habe ich darauf geachtet, dass es hell genug zum Arbeiten ist?		
- Habe ich den Papierkorb in Griffnähe?		
- Kann ich vom Stuhl aus den aktuellen Stundenplan sehen?		
- Habe ich vor dem Arbeiten gelüftet?		
- Liegt der Jahresplaner an seinem festen Platz?		
- Habe ich alles vom Arbeitsplatz entfernt, was ich nicht zum Arbeiten brauche und was mich ablenken könnte?		
- Habe ich zu Beginn der Arbeit und nach Beendigung einer Aufgabe alle Bücher, Hefte und Mappen an ihren festen Platz geräumt?		
- Waren alle Stifte, Kleber, Locher etc. zu Beginn der Arbeit an ihrem festen Platz und habe ich sie zurückgeräumt?		
- Habe ich alle losen Blätter und beschriebene Blätter im Collegenblock entweder in die entsprechenden Mappen geheftet oder in den Papiermüll geworfen?		
- Habe ich Radio, TV, MP3-Player etc. während der Arbeit ausgeschaltet?		
- Habe ich mein Handy während der Arbeit ausgeschaltet?		
- Habe ich den Computer während der Arbeit ausgeschaltet bzw. nur eingeschaltet, wenn dies für die Arbeit notwendig war?		

Falls es dir nicht gelungen ist, die ganze Zeit ungestört und konzentriert zu arbeiten, notiere kurz, was dich gestört hat und zu welcher Zeit. Überlege dann, wie du solche Störungen zukünftig vermeiden kannst.
