



**Finde deinen perfekten Arbeitsplatz**

Mithilfe dieser Übung sollst du den perfekten Arbeitsplatz für dich finden. Es gibt so viele unterschiedliche Orte, an denen du zu Hause arbeiten kannst: im Wohnzimmer, im Schlafzimmer, am Küchentisch, im Garten/ auf dem Balkon etc. Aber nicht jeder dieser Orte ist ideal für dich. Finde heraus, an welchem Arbeitsplatz du am besten lernen kannst. Wenn du ihn gefunden hast, kannst du dort konzentriert lernen und deine Aufgaben gut und schnell erledigen!



**Aufgabe:** Schreibe **maximal 3 Orte** auf, an denen du **normalerweise** zu Hause **lernst**. Wenn du immer am gleichen Ort lernst, überlege dir, an welchen weiteren Orten du lernen könntest und schreibe diese auf.

A: \_\_\_\_\_  
 B: \_\_\_\_\_  
 C: \_\_\_\_\_

Lies nun die folgenden Sätze durch und mache ein Kreuz bei dem Ort, bei dem der Satz **am besten passt**:

	Ort		
	A	B	C
An diesem Ort beginne ich sofort mit dem Lernen:			
An diesem Ort unterbricht mich sehr selten jemand beim Lernen:			
An diesem Ort verbringe ich sehr wenig Zeit an meinem Handy:			
An diesem Ort werde ich nicht müde:			
An diesem Ort ist es weder zu kalt noch zu warm:			
An diesem Ort sind der Stuhl, der Tisch und das Licht super:			
An diesem Ort kann ich mich gut auf das Lernen konzentrieren:			
An diesen Ort kehre ich sofort nach der Pause wieder zum Lernen zurück:			
An diesem Ort gelingt es mir am besten, meine Aufgaben zu erledigen:			

Quelle: In Anlehnung an Seli & Dembo (2020).

A B C

**Zähl die Kreuze für jeden Ort zusammen und trag die Zahl ein:**

—	—	—
---	---	---

Welcher Ort hat die meisten Kreuze erhalten? Schreibe hier den entsprechenden Buchstaben auf: \_\_\_\_\_.  
 Ist das der Ort, an dem du die meiste Zeit lernst?

- Ja ➔ Super, du hast deinen perfekten Arbeitsplatz bereits gefunden. Nutze ihn weiterhin!
- Nein ➔ Versuche die nächsten Tage an dem Arbeitsplatz zu lernen, der die meisten Kreuze erhalten hat. Das kann dir helfen, noch besser und konzentrierter zu lernen!

