

# DIE ULTIMATIVE HOME-OFFICE CHECKLISTE

## 1. Die Essentials

### ***Der Bildschirm:***

Abstand zwischen Augen und Bildschirm beträgt 50 bis 80 cm

Blick zum Bildschirm ist leicht nach unten gerichtet

Mindestens 17 Zoll bzw. 43 Zentimeter Diagonale

Reflexionsarmer Bildschirm

### ***Maus und Tastatur:***

Separate Maus und Tastatur neben dem Laptop

Abstand bis zur Tischkante beträgt 10 bis 15 cm

Maus ist mit entspannter Armhaltung verwendbar

---

## 2. Die Home Base

### ***Die richtige Workstation:***

Tischfläche ist mindestens 80 x 60 cm groß (optimal: 160 x 80 cm)

Beim Aufliegen sollten Unter- und Oberarme einen rechten Winkel bilden

Bei Platzmangel: Klapptisch sinnvoll

### ***Dein Tron:***

Dynamisches Sitzen durch Höhenverstellung ist möglich

Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel

Verstellbare Rücken- und Armlehne

---

## 3. Der Luxus

### ***Die Pausen:***

Mach ausreichend (kurze) Pausen

Bewegung an der frischen Luft fördert Konzentration und Gesundheit

### ***Der Geheimtipp:***

Die Musik!

Schnapp dir bei Routineaufgaben z.B. eine Bluetooth Box und

genieße deine Lieblingsmusik oder Podcasts

