

Arbeitsplatzgestaltung

Wie allgemein beim Arbeiten ist natürlich auch beim Lernen ein auf Sie ergonomisch abgestimmter Arbeitsplatz am besten.

Hiervon abgesehen ist der Ort, an dem man lernt, ebenfalls für den Lernerfolg entscheidend. Je weniger andere Dinge Sie an dem Ort erledigen, desto stärker verbinden Sie ihn mittelfristig mit dem Lernen und steigern so die Produktivität. Durch ein exklusives Ritual zum Beginn kann dies sogar noch gesteigert werden.

Dos and Don'ts für den Arbeitsplatz

- + es liegen lediglich Dinge zum Lernen auf dem Tisch
- + auch die nähere Umgebung ist frei von Dingen, die ablenken können
- + alle Hilfsmittel etc. sollten in greifbarer Nähe sein (z.B. Nachschlagewerke, Karteikarten, Textmarker, Trennblätter für Ordner ! ...)
- + gute Beleuchtung (genügend + gleichmäßig am Arbeitsplatz und im Raum)

- „kreatives Chaos“

Lärm und Musik

„Lärm ist eine subjektiv psychologische Größe, denn jeder Mensch empfindet Lärm anders, was sowohl die Quelle als auch die Lautstärke angeht. Auch spielt es dabei eine Rolle, wer oder was den Lärm verursacht, denn auch das trägt oft entscheidend dazu bei [...].“

Generell ist ein möglichst geräuscharmer Ort zum Lernen zu bevorzugen. Gleichmäßige Geräusche sind ansonsten weniger störend als unerwartete oder unregelmäßige, aber auch dies ist individuell unterschiedlich. Zusätzlich spielt hier die Einstellung zum Geräusch, also ob ich dem Lärm und/oder der Quelle gegenüber positiv oder negativ eingestellt bin, ebenfalls eine Rolle.

Grundsätzlich wird gesagt, dass Musik bei Routinearbeiten die Leistung und die Bereitschaft zu ihr erhöht. Bei Tätigkeiten wie Lernen, bei denen hohe Konzentration gefordert ist, sieht dies schon wieder anders aus. Doch auch hier ist es eine Frage der Erfahrung und Einstellung



TIPP

. Musik kann außerdem andere – störende – Geräusche überdecken.

Quellen:

Stangl, W. (2018). *Arbeitsplatzgestaltung aber richtig und GRATIS*. [werner stangl]s arbeitsblätter.
WWW: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/LERNTECHNIK/Arbeitsplatz.shtml> (2018-06-21).