

# Optimize your work(space)

*Tipps*

1

Arbeite an einem höhenverstellbaren Schreibtisch. Falls du keinen hast, nutze Gelegenheiten, um im Stehen zu lernen (z.B. Üben eines Referats).

**Tipp: Verhältnis: 50:50**

2

Deine Konzentrationsspanne ist auf 45-90min begrenzt. Nach spätestens 90min solltest du eine (aktive) Pause machen.

**Tipp: Kleiner Spaziergang (5-10min)**

3

Unterbrechungen vermeiden! Es geht Zeit verloren & es ist für deinen Körper sehr anstrengend sich neu zu konzentrieren.

**Tipp: Schalte dein Handy während des Lernens aus!**