

## Was stört mich bei der Arbeit?

Um herauszufinden, was Sie gegen Störungen bei der Arbeit unternehmen können, müssen Sie zunächst herausfinden, was Sie genau stört. Dann können Sie überlegen, welche Maßnahmen geeignet sind und wie Sie diese ausprobieren können. Hierbei helfen folgende Fragen:

1. Welche Umgebungsfaktoren meiner Arbeit wirken für mich störend?

---

---

---

2. Wie sieht meine optimale Arbeitsumgebung aus?

---

---

---

3. Welche Möglichkeiten und Tipps aus der Praxis möchte ich ausprobieren, um die Umgebungsfaktoren für mich optimaler zu gestalten?

---

---

---

4. Was genau könnte angepasst/ verändert werden?

---

---

---

5. Mit wem muss ich für die Umgestaltung ins Gespräch treten?

---

---

---



# Präventa

6. Was davon hat gut funktioniert und mochte ich in Zukunft in meinen Arbeitsalltag übernehmen?

---

---

---