

3. Organisation der geistigen Arbeit

Der Erfolg beim Lernen hängt erheblich von den äußeren Bedingungen (Arbeitsraum und -platz, Arbeitsmittel, Zeiteinteilung) ab, unter denen die geistige Arbeit stattfindet.

- Besonders günstig ist es, einen Arbeitsraum für sich allein zu haben. Der Raum sollte Ihnen ein möglichst ungestörtes und ruhiges Lernen ermöglichen.
- Bei eintönigen und langweiligen Tätigkeiten und bei Routinearbeiten erhöht Musik u.U. die Lernbereitschaft. Je mehr Denkarbeit und Gedächtnisleistung beim Lernen erforderlich sind, je stärker müssen Sie sich konzentrieren. Dabei lenkt Musik in der Regel — wie jede Geräuschkulisse — ab und beeinträchtigt die Qualität der Arbeit.
- Überheizte oder zu kalte Räume wirken sich negativ auf die Lernleistung aus. Optimale Bedingungen sind eine Raumtemperatur von etwa 21 °C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 40 und 60%; besonders wichtig ist es, daß die Füße angenehm warm sind.
- Geistige Arbeiter haben einen erhöhten Sauerstoffbedarf. Sorgen Sie für ausreichende Belüftung, indem Sie in den Lernpausen einige Minuten lang die Fenster öffnen.
- Schaffen Sie sich an Ihrem Arbeitsplatz eine persönliche Atmosphäre. Blumen und Bilder sorgen für eine individuelle Note und steigern die Arbeitsfreude; »zuviel des Guten« lenkt jedoch eher ab.
- Wenn Sie den Arbeitsplatz ausschließlich zur Durchführung Ihrer Lernarbeit benutzen, sind Sie bereits auf geistiges Arbeiten konditioniert, wenn Sie sich an Ihren Schreibtisch setzen.
- Die Platte Ihres Arbeitstisches sollte eine Mindestgröße von 100 cm x 60 cm aufweisen.
- Da völlige Muskelentspannung die Konzentration erschwert, sollte Ihr Arbeitsstuhl nicht zu bequem sein. Weiche Sessel sind auch anatomisch ungünstig, da die Wirbelsäule meist zu stark gekrümmt ist. Optimal ist eine harte Sitzgelegenheit, deren Höhe etwa der Länge Ihrer Unterschenkel bis zur Kniekehle entspricht.
- Die Arbeitsfläche muß gut ausgeleuchtet sein. Wenn Sie Rechtshänder (Linkshänder) sind, sollte das Licht von links (rechts) einfallen, damit sich der Schatten Ihres Körpers oder Ihrer Hand nicht störend bemerkbar macht. Schreibtischleuchten sollten verstellbar sein und dürfen nicht blenden.
- Oft benötigte Arbeitsunterlagen und Hilfsmittel sollten Sie im Griffbereich Ihres Arbeitsplatzes unterbringen. Lassen Sie auf der Tischfläche nur die Dinge liegen, die Sie für Ihre laufende Arbeit brauchen.
- Alle Arbeitsmittel, die Sie benötigen, müssen in ausreichender Menge vorhanden sein. Um sich unnötiges Suchen zu ersparen, sollten sie leicht erreichbar sein und möglichst immer am gleichen Platz untergebracht werden.