Checkliste Arbeitsweg zum Abhaken

Vorbereitung am Vorabend

- [ ] Kleidung für Wetter prüfen und bereitlegen
- [ ] Arbeitsunterlagen und Laptop einpacken
- [ ] Verkehrs-Apps öffnen und Stau prüfen
- [ ] Fahrrad oder Auto tanken/aufladen
- [ ] Kinderbetreuung organisieren (falls nötig)

Morgendliche Routine

- [ ] Wecker auf rechtzeitige Aufstehzeit stellen
- [ ] Frühstück und Wasserflasche bereitstellen
- [ ] Handy, Geldbeutel und Schlüssel prüfen
- [ ] Kurze Dehnübungen für bessere Konzentration
- [ ] Verkehrsinfo kurz checken

Unterwegs

- [ ] Öffentliche Verkehrsmittel: Ticket kaufen/validieren
- [ ] Fahrrad: Helm und Beleuchtung prüfen
- [ ] Auto: Spiegel einstellen und Sitzposition anpassen
- [ ] Sicherheitsabstand zu anderen Verkehrsteilnehmern halten
- [ ] Bei Verspätungen alternative Route notieren

Ankunft am Arbeitsplatz

- [ ] Parkplatz oder Haltestelle finden
- [ ] Arbeitsplatz-Checkliste kurz durchgehen
- [ ] Kaffee/Trinken bereitstellen
- [ ] Kurzfristige E-Mails prüfen
- [ ] Tagesziele notieren

Rückweg

- [ ] Arbeitsende-Zeit festlegen
- [ ] Arbeitsmaterial sichern und Laptop ausschalten
- [ ] Verkehrs-App für Rückweg öffnen
- [ ] Licht an/aus bei Auto oder Fahrrad prüfen
- [ ] Entspannungsritual für den Feierabend planen

Notizen