



Harmonie am Arbeitsplatz

Sie möchten sich in Ihrem Büro so richtig wohl fühlen? Die Arbeit soll Ihnen leichter von der Hand gehen? Mit einfachen Feng-Shui-Tricks lassen sich Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden deutlich steigern!

TEXT: KARIN MARTIN

Angestellte oder auch Selbstständige verbringen einen großen Teil des Berufsalltags im Büro. Konzentration ist gefragt, Entscheidungen müssen gefällt werden – d. h. es ist wichtig, sich am täglichen „Tatort“ wohl zu fühlen und dabei gut (nach)denken zu können. Denn Frustration und Stress hemmen produktive Arbeit. Und steigt der Leistungsdruck, so nehmen in der Regel auch Befindlichkeitsstörungen zu.

Feng Shui strebt grundsätzlich ein menschengerechtes Bauen, Wohnen und Arbeiten an. Bezogen auf den Arbeitsplatz wird versucht, möglichst viele „Störungen“ zu beseitigen, um zu mehr Motivation und Balance zu verhelfen. Berücksichtigt werden nicht nur energetische Faktoren, die Menschen werden veranlasst inne zu halten, ihre körperliche, geistige und seelische Ausgeglichenheit zu fördern und sich besser zu organisieren.

■ **Schreibtisch.** Eine wichtige Rolle kommt der Position des Schreibtisches zu. Er sollte gemäß Feng Shui immer so platziert werden, dass man mit dem Rücken zur Wand sitzt und einen Blick auf Tür und Fenster hat. Ein Schreibtisch vor der Wand ist wie das sprichwörtliche „Brett vor dem Kopf“ – es führt zu geistigen Blockaden. Der Tisch kann den Raum ruhig beherrschen, d. h. auf die Tür ausgerichtet sein. Er sollte ihr aber nicht genau gegenüber, sondern diagonal versetzt stehen. Optimal: Mehr Platz vor dem Schreibtisch als dahinter. Sie verspüren in dieser Position ein Gefühl der Autorität. Sitzen Sie hingegen mit dem Rücken zur Tür, fallen Ihnen Kollegen in den Rücken, wenn sie das Zimmer betreten. Übrigens: Geschwungen geformte Schreibtische und leicht gerundete Kanten unterstützen kreatives Arbeiten. Für formale, analytische Tätigkeiten, wie z. B. die Buchhaltung, eignen sich auch gerade Tischformen. Der österreichische Feng Shui-Experte Günther Sator rät, den Arbeitsplatz in eine Aktiv- und eine Passivzone zu unterteilen: „Die Hauptarbeitsfläche stellt die Aktivzone dar und sollte aufgeräumt sein.“

■ **Stabiler Stuhl.** Auch Schreibtischstühle verbreiten stärkende oder schwächende Botschaften an das Unterbewusste. Sie sollten deshalb nicht nur ergonomisch einwandfrei sein, sondern auch Stabilität vermitteln. Hat man keine schützende Wand hinter sich, empfiehlt sich ein Stuhl mit hoher Rückenlehne.

■ **Passende Schränke.** Riesige Aktenschränke im Rücken sind nicht optimal, weil sie bedrängend wirken. Generell sollten Kästen (Regale) nicht zu hoch und überfüllt sein.

■ **Zimmerpflanzen.** Grüne „Mitbewohner“ tun in vielerlei Hinsicht gute Dienste: Sie bringen Lebendigkeit in den Raum und ermöglichen eine gewisse Abgrenzung des Ar-

beitsplatzes. Zudem entschärfen sie Tischkanten und absorbieren nicht zuletzt gar Elektromog (eine Grundregel des Feng Shui lautet: es braucht eine große Zimmerpflanze pro Elektrogerät). Auch Schnittblumen reinigen und regen die geistigen Kräfte an, indem sie den Energiestrom Qi, der den Raum durchströmt, beleben.

Energieräuber: Chaos & Elektromog

Die Feng-Shui Lehre besagt, dass Chaos am Arbeitsplatz die Arbeitszeit verlän-



Links: das chinesische Zeichen für „Teamwork“; rechts: das einprägsame Symbol für „Erfolg“.

gert. „Die Energie kann sich freier entfalten, wenn Ordnung herrscht“, erklärt Experte Sator. „Jeder der Gegenstände hat eine eigene Energie und ringt ständig um Aufmerksamkeit. So steht man unter zusätzlichem Stress und arbeitet unproduktiver.“ Zumindest am Ende des Arbeitstages wäre es wichtig, alles wegzuräumen und das, was nicht gebraucht wird, wegzuerwerfen. Es gilt: Mit

allem, was Sie loslassen, schaffen Sie Raum für etwas Neues!

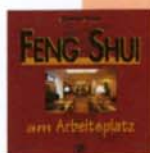
Ganz wichtig ist das Gegenüber des Arbeitsplatzes, weil es im übertragenen Sinn der Zukunft entspricht. Experte Sator rät: Setzen Sie sich einmal bewusst an Ihren Arbeitsplatz und beobachten Sie das Umfeld. Worauf blicken Sie? Eine kahle Wand, eine Raumecke, ein überquellendes Bücherregal, Gerümpel? Was vor Ihnen liegt, sollte erstrebenswert sein und Sie inspirieren. Ein schönes Bild etwa wäre von Vorteil.“

Arbeiten mehrere Leute in einem Büro, so sollten ihre Tische nie genau gegenüber stehen. Das führt früher oder später zu Spannungen. Die Folge: zwischen den Tischen wird unbewusst „Arbeits-Müll“ angehäuft. Kalender, Stiftehalter, Fotos, Pflanzen werden als „Energiedämpfer“ missbraucht. Dr. Sator: „Dieses Verhalten reduziert den Zugang zum eigenen Potential, weil eben vorne die Zukunft liegt – der Ausblick sollte frei und unblockiert sein. Die Situation entspannen würde, wenn eine zweite Arbeitsrichtung geschaffen wird, etwa durch eine seitliche Platzierung des Computers. Oder wenn die Tische einfach verschoben werden.“

Qi-Fluss fördern

Die Energieflüsse und ihre Wirkungen sind die Basis von Feng Shui. Margrit Lipczinsky und Helmut Boerner erklären in ihrem Buch „Büro, Mensch ▶

Buchtipps



- Günther Sator: „**Feng Shui – Die verborgene Kraft des Arbeitsplatzes**“, (achteckiges Original mit Kompass), € 49,80 und
- „**Feng Shui am Arbeitsplatz**“, € 24,90. Beide zu bestellen auf der Homepage des Autors: www.sator.at bzw. unter Tel.: 06217/59 20 70
- Margrit Lipczinsky, Helmut Boerner: „**Büro, Mensch und Feng Shui – Raumpsychologie für innovative Arbeitsplätze**“, Verlag Callwey, € 46,30
- Christopher A. Weidner: „**Feng Shui gegen das Chaos auf dem Schreibtisch**“, Rowohlt, € 10,20

Windspiele oder Kristalle vor den Fenstern helfen, das Qi (die Energie) im Raum zu halten.



und Feng Shui: „Je konstanter und harmonischer der Qi-Fluss in einem Raum, desto größer wird im Allgemeinen die Stresstoleranz des Menschen.“ Der Eingang wird im Feng Shui als Pforte des Qi bezeichnet, von wo aus es sich rhythmisch im Raum entfaltet. Als traditionelle Feng-Shui-Hilfsmittel, um das Qi im Raum zu halten, führen die Experten Windspiele oder Kristalle vor dem Fenster an. „Aufgefrischt“ wird das Qi auch durch Wasser, das allerdings immer sauber sein sollte.

Jeder Raum oder Platz lässt sich im Feng Shui in acht Energiefelder und ein neutrales Feld (Tai Qi) unterteilen, die so genannten Baguas (Reichtum, Ruhm, Partnerschaft, Familie, Kinder, Wissen, Karriere, Hilfreiche Freunde). „Die alten Chinesen haben vor Jahrtausenden erkannt, dass die Natur nach Gesetzmäßigkeiten funktioniert“, erklärt Sator die Hintergründe. „Es gibt eine Art mathematisches System, wie innerhalb eines Platzes die Energie fließt. Das ist in den Baguas ausgedrückt.“ Aus den Himmelsrichtungen (von der Eingangstür betrachtet) können Elemente, Qualitäten eines Raumes, psychologische Eigenschaften, Farben, usw. abgeleitet werden. Beispiel: Der Süden entspricht dem Element Feuer. Feuer ist Ausstrahlung, hat etwas wärmendes, verkörpert die Aura. Daraus lässt sich die Symbolik „Ruhm“ ableiten. Ist die-

„Die Kunst der kleinen Dinge“

Günther Sator ist der erste europäische Experte, der Feng Shui an die westliche Kultur angepasst und zu einem modernen Selbsthilfe-Werkzeug geformt hat. Er ist Autor mehrerer Feng Shui-Bestseller.



■: Wieviel ist im Feng Shui tatsächlich vorgegeben, wie viel kann man nach individuellen Vorlieben einrichten?

Sator: Ein gutes Büro ist in der Regel ein gutes Büro für alle. Trotzdem bleibt das Individuelle das einzig Wahre. Denn ein totes Konzept kann das Leben nicht zum Fließen bringen. Das Schöne an Feng Shui ist, dass wir zwar wissen, worauf wir bei der Einrichtung eines Zimmers achten können, zugleich aber ganz individuell darauf geachtet wird, was für den einzelnen Menschen richtig ist.

■: Wo sollten Interessierte mit Veränderungen auf ihrem Arbeitsplatz ansetzen?

Sator: Das Vorgehen ist im Grunde immer dasselbe und sehr einfach: Entrümpeln, Platz schaffen, den Menschen, wenn möglich, in die stärkste Position bringen, mit Blick zur Tür. Ist dies nicht möglich, kann man sich mit anderen Maßnahmen helfen: Auch mit einer kleinen Spiegelkugel am Schreibtisch lässt sich z. B. eine sehr gute Kontrolle nach hinten erreichen.

■: Ist viel Aufwand notwendig, um tatsächlich Erfolge zu spüren?

Sator: Nein, mit Kleinigkeiten kann oft sehr viel bewirkt werden. Wir ermutigen die Menschen kreativ zu werden, zu experimentieren: Viele bemitleiden sich selbst, weil sie in einem anonymen Büro sitzen. Ein persönlicher Talisman in der Schublade, eine schöne Pflanze im Blickfeld oder ein Familienfoto auf dem Schreibtisch können bereits zu mehr Wohlbefinden beitragen. Jeder noch so kleine Erfolg sollte gefeiert werden!

■: Welche Rolle spielt die Harmonie von Yin und Yang, die ja als Urkräfte der fernöstlichen Kultur gelten, im Büro?

Sator: Wir haben heute meist zu viel männliche Yang-Energien in den Büros: Hektik, Stress, Technik, helle geradlinig-eckige Einrichtungsgegenstände, direktes Licht. Durch gezielte Akzente oder Accessoires lässt sich mehr weibliches Yin und damit eine ausgleichende Ruhe in den Raum bringen. Dazu eignen sich Pflanzen, Vorhänge, ein kleiner Bergkristall am Schreibtisch u. Ä. m. Die Farben Grün, Gelb oder Orange machen den Raum lebendiger. Das tut der Seele gut!

ser Sektor vernachlässigt, so kann sich dies im Arbeitsleben durch Image- oder Respektprobleme zeigen. Ideal sind in diesem Bereich außergewöhnliche Einrichtungsgegenstände (die Farben Rot und Grün, Lampen, Spiegel, Pflanzen).

Interessant für all jene, die keinen besonderen Einfluss auf die Gesamtgestaltung des Raumes haben: Das Bagua-Raster kann – als spielerisches Analyserwerkzeug – auch auf den Schreibtisch übertragen werden. Versiegt z. B. Ihr Ideenreichtum, sobald Sie im Büro sitzen? Dann könnte sich das in der Mitte der rechten Seite Ihres Schreibtisches (Kreativitäts-Bagua) widerspiegeln. Nachdem Sie alles Störende entfernt und für eine gründliche Reinigung gesorgt haben, sollten Sie kreative und pfiffige Akzente setzen: mit einem Glas-Briefbeschwerer etwa, einem witzigen Kreativspielzeug oder Blumen. ■

Tipp

Top-Event: Feng Shui-Seminar mit Günther Sator

f.o.r.u.m 21, das „BüroinnovationsZentrum Blaha“ in Korneuburg, lädt zum eintägigen Seminar (22. Februar 2005, 9 bis 16 Uhr) mit Europas renommiertem Feng Shui-Experten Günther Sator. Dabei können Sie nicht nur die Vielfalt und das innovative Potential von Feng Shui erleben, sondern auch erlernen, wie Sie die Prinzipien der fernöstlichen Lehre in Ihrem Alltag einsetzen können. **Gesundheit verlost zehn der begehrten Plätze!** Bewerbung an:

Gesundheit, Achauerstraße 49a, 2333 Leopoldsdorf; E-Mail: redaktion@gesundheit.co.at