

Damit Sie voll Energie und Freude arbeiten können

Feng Shui – beinahe jeder hat diesen Begriff schon gehört. Manche glauben dran, manche weniger. Meist hört man: »Nutzt es nichts, dann schadet es auch nicht.«

Der Begriff kommt aus dem Chinesischen und heißt übersetzt: Wind und Wasser. Feng Shui ist die Kunst, in Harmonie mit unserer sichtbaren und unsichtbaren Umgebung zu leben. Leben in Harmonie bedeutet Gesundheit, Wohlbefinden, Erfolg im Beruf und natürlich persönliches Glück. Feng Shui wird seit einigen Jahren mehr und mehr akzeptiert und angewendet. So buhlen mittlerweile Feng-Shui-Berater, Feng-Shui-Dekoration, Feng-Shui-Schmuck und sogar Feng-Shui-Mode mit dem Hinweis auf die geheimnisvolle Philosophie aus dem fernen China um unsere Aufmerksamkeit.

Ist es wirklich möglich, das eigene Befinden, Wohlergehen und Geschick mit Feng Shui zu verbessern? Ja, meinen die Experten und liefern viele Tipps.

So fühlen Sie sich wohl im Büro

Einige Tipps, wie Sie den Energiefluss stärken und den Alltag harmonisieren können:

- Räumen Sie auf – voller Papierkorb, Unordnung auf dem Schreibtisch sowie quer und quer liegende Sachen stören den Fluss der Lebensenergie Chi und verursachen, bewusst und noch viel mehr unbewusst, ein Gefühl von Unruhe und Unausgewogenheit. Räumen Sie aber nicht nur alles aus Ihrem Blickfeld weg – auch im Kasten oder in der Schreibtischlade ist Unordnung ein Feng-Shui-Fauxpas. Dinge, die nicht mehr funktionieren oder kaputt sind, sollten Sie unbedingt reparieren – oder sich davon trennen.

- Stärken Sie sich den Rücken und sorgen Sie für einen freien Blick – stellen Sie sicher, dass Sie überall dort, wo Sie sich län-

ger aufhalten, einen freien Blick auf die Tür oder den Eingang des Raums haben. So behalten Sie stets die Kontrolle darüber, wer den Raum betritt – etwas das unser Sicherheitsgefühl stärkt.

Sorgen Sie außerdem dafür, dass sich unmittelbar hinter Ihnen eine Wand ohne Fenster oder zumindest ein massives Möbelstück befindet, über das von der anderen Seite niemand auf Sie herübersehen kann. Wenn schon Fenster, dann einen hübschen Vorhang für Ihre eigene Abgrenzung nach außen.

- Beim Schreibtisch sollten Sie beachten, dass die Arbeitsplatte genügend groß für Sie ist. Auch wenn Sie nur wenige Dinge auf dem Schreibtisch benötigen, wirkt eine großzügige Tischplatte positiv und anregend. Feng-Shui-Experte Günther Sator warnt: »Lassen Sie die Tischgrö-

ße nicht ausufern – statt dessen sind ein praktisches Ablagemöbel, Regal etc. im Umfeld sowie ein vernünftiges Ordnungssystem besser.«

- Holen Sie sich Pflanzen ins Haus – Pflanzen sind eine direkte Verbindung zur Natur und sorgen für einen harmonischen Energiefluss (Chi). Vor allem in den Ecken eines Raumes, die oft zu ganz und gar energielosen Zonen verkümmern, können sie den natürlichen Energiefluss unterstützen.

- Günther Sator empfiehlt für den Schreibtisch frische Schnittblumen, denn die Kraft der bunten Blüten wirkt stimmungsfördernd und inspirierend. Sator: »Tolle Zimmerpflanzen sind beispielsweise die Amaryllis (die ebenfalls stark inspirierend wirkt – vor allem wenn man sie in Ruhe betrachtet) und die Grünstilbe (hilft, den



Energiehaushalt auszugleichen und wirkt energetisch reinigend). Empfehlenswert sind weiters auch Lederfarn, Prärieenzian (beide inspirierend), Madagaskar-Immergrün (reinigt Energiefeld des Menschen), Flamingoblume (harmonisiert) und Ripfarn (wirkt anregend).«

- Dekoration ist gut – denn das richtige Stück am richtigen Platz kann ein kleines Feng-Shui-Wunder bewirken. Achten Sie darauf, dass jede Dekoration auch tatsächlich eine passende Funktion erfüllt, die zudem auch zur Funktion ihres Umfelds passen soll. So können Sie zum Beispiel Zertifikate und Diploma schön gerahmt in Ihrem Arbeitszimmer aufhängen, um Wissen und Kompetenz zu demonstrieren und diesen Energiebereich zu stärken. In Ihrem Schlafzimmer wäre es äußerst deplatziert.

- Weg mit toten Dingen – egal wie sehr Ihnen getrocknete Blumen, ausgestopfte Tiere oder die Schmetterlingssammlung des Großvaters gefallen. Günther Sator hält das für übertrieben: »Nur ein Übermaß

ist einseitig und daher problematisch. Ein paar besondere Einzelstücke oder Erinnerungsstücke darf man selbstverständlich behalten.«

- Sorgen Sie für Licht – vermeiden Sie zugezogene Vorhänge und geschlossene Jalousien. Wenn Sie einen Sichtschutz brauchen, sollten Sie besser auf leichte, lichtdurchlässige Vorhänge ausweichen.

- Künstliches Licht sollten Sie je nach der Funktion des Raumes variieren. So ist es beispielsweise ratsam, in Ihrem Schlafzimmer auf grelle Kunstlichtröhren zu verzichten und stattdessen weniger helle, warme Lichtquellen zu verwenden. Ihren Arbeitsbereich sollten Sie hingegen durchaus mit hellem (aber blendfreiem) Kunstlicht ausleuchten.

- Halten Sie Türen und Durchgänge wenn möglich offen und frei von Hindernissen. Denn so kann das Chi frei und ungehindert durch all Ihre Räume fließen. Einzige Ausnahmen sind Badezimmer- und Toilet-

tentüren, die Sie unter allen Umständen geschlossen halten sollten. Toilette und Abflüsse saugen das Chi wortwörtlich aus Ihrem Lebensraum heraus.

- Günther Sator erklärt die Schreibtischform: »Runde oder nierenförmige Tische fördern kreatives Arbeiten. Gerade, eckige Tische stärken hingegen Logik und Klarheit. Keine Form ist schlecht, es hängt vielmehr vom Menschentyp und Einsatzgebiet ab. (Zum Beispiel ist ein eckiger Tisch besser, wenn es um Zahlen, Daten, Fakten, Verträge etc. geht). Ideal ist es, beide Formen im Umfeld zu haben und je nach Bedarf nutzen zu können. Es reicht auch ein runder Anbau an einem eckigen Tisch.

- Schauen Sie, was Ihnen Ihre Spiegel zeigen – Spiegel sind ein oft und gern eingesetztes Feng-Shui-Hilfsmittel, können aber auch eine negative Wirkung entfalten. Weil Spiegel den Chi-Fluss nicht nur reflektieren, sondern zudem verstärken, sollten sie als Daumenregel nicht direkt gegenüber von Türen, Fenstern oder am Ende eines langen Korridors platziert werden. Denn hier würden sie das Chi in gerader Linie zurückwerfen und eine extrem schnell fließende Energiebahn quer durch den Raum erzeugen. Auch in Ihrem Schlafzimmer sollten Sie besser auf Spiegel verzichten. □

Schreibtisch-Feng Shui

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? Das Gegenüber Ihres Arbeitsplatzes entspricht im übertragenen Sinne Ihrer Zukunft. Was vor Ihnen liegt sollte daher erstrebenswert sein und Sie inspirieren. Anstelle frustrierender Bilanzkurven oder Pinnwände voller unerledigter Rechnungen, wäre ein schönes und erfreuliches Bild oder Kunstwerk von Vorteil.



Ein Schreibtisch unmittelbar vor der Wand führt zu geistigen Blockaden. Das sprichwörtliche »Brett vor dem Kopf« reduziert Ihre Perspektive. Viele tolle Pläne und Konzepte sind erst nach dem Umstellen des Schreibtisches ins Rollen gekommen – »Management by Möbelrücken« gewissermaßen.

In einer Raumecke zu sitzen, führt zu Energieverlust. Sollten Sie zu nahe in einer Raumecke sitzen, würde ein Dreieckstisch, eine kleine Vitrine oder eine gesunde, rundblättrige Pflanze Ihren Hintergrund stabilisieren.

Wenn Ihr Schreibtisch und Sitzplatz zu nahe an der rückwärtigen Wand stehen, fühlen Sie sich eingeklemmt. Dies schmälert die geschäftlichen Aussichten und verringert Ihre Chancen im Arbeitsleben.

Unterteilen Sie Ihren Arbeitsplatz in eine Aktiv- und eine Passivzone.

Die Hauptarbeitsfläche stellt die Aktivitätszone dar und sollte immer frei und aufgeräumt sein. Sorgen Sie spätestens bei Dienstschluss für einen ordentlichen Arbeitsplatz, um zumindest den nächsten Morgen wieder in einem neutralen Umfeld zu beginnen.

Quelle: Günther Sator, www.sator.at

Literatur

Sator, Günther: Feng Shui – Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen; Gräfe & Unzer, 2005.
ISBN: 978-3774266711

Prignitz Eva:
Wohnen und leben in Harmonie mit der Natur, Edel Germany, 2002.
ISBN: 978-3811817791

Mende Gudrun:
Feng Shui – Wenn Räume lächeln: Farbgestaltung mit den 5 Elementen. Callwey, 2008.
ISBN: 978-3766717337

Weidner, Christoph:
Feng Shui gegen das Chaos auf dem Schreibtisch: Stressfrei und erfolgreich am Arbeitsplatz. Rowohlt, 2004.
ISBN: 978-3499616785