

# Mit neuem Schwung arbeiten

16.11.2007 | SN

Mit ein paar Kniffen aus dem Feng-Shui kann man im Büro der positiven Energie und der Leistungsfähigkeit auf die Sprünge helfen. FRANZISKA LIPP

FRANZISKA LIPP Neunzig Prozent seiner Lebenszeit verbringt der Mensch in Innenräumen. Dem Rhythmus der Natur hat er sich im Laufe der Evolution nach und nach entzogen. Wer täglich acht Stunden und mehr an seinem Arbeitsplatz verbringt, ist von der Energietankstelle Natur weit entfernt. "Die meisten Räume, in denen wir uns aufhalten, sind Energieverlusträume", sagt Günther Sator, Feng-Shui-Experte und Autor zahlreicher Bücher. "Immer mehr Menschen klagen über Unruhe, Konzentrationsprobleme und innerliche Zerrissenheit."

Das scheint wenig verwunderlich, sieht man sich den durchschnittlich Arbeitsplatz an: Der Computer summt, das Handy liegt bereit, neben der vertrockneten Palme stapeln sich Aktenordner und auf dem Schreibtisch quillt die Ablage über. Schreibtische stehen unmittelbar an der Wand oder sind so platziert, dass man dem eigenen Kollegen gegenüber sitzt. In Großraumbüros mit beständig hohem Lärmpegel werden die Energieräuber noch offensichtlicher. "Das Handy und ein ständig geöffnetes E-Mail-Programm bringen uns aus dem Arbeits- und Energiefluss, stören Gedanken und Gespräche", erklärt Günther Sator.

"Ein Mensch, der im Raum schlecht positioniert ist, mit dem Rücken zur Tür oder dem offenen Raum sitzt, schüttet ständig Stresshormone aus. Am Ende des Tages fühlt er sich energielos." Oft reicht es, den Schreibtisch von der Wand zu rücken und um neunzig Grad zu drehen, so dass der Blick im Raum schweifen kann und man sieht, wenn jemand den Raum betritt. Ein Schreibtisch sollte nicht vor dem Fenster platziert werden, da somit ein Großteil der Aufmerksamkeit nach draußen wandert. Zur Unruhe trägt es bei, wenn der Schreibtisch direkt zwischen Fenster und Tür steht. Gegenüberliegende Arbeitsplätze sollten vermieden werden, da jeder Mensch unbewusst eine Wand aufbaut.

"Der Mensch benötigt ein Mindestmaß an Eigenraum. Transparente Glaswände und Desksharing sind neue Ansätze, aber sie widersprechen dem Höhlenprinzip, auf das der Mensch konditioniert ist", sagt Günther Sator. "Jeder, der in einem Restaurant freie Platzwahl hat, wird sich für den Tisch in der Ecke mit Blick in den Raum entscheiden. Der Mensch braucht diesen Schutz auch am Arbeitsplatz."

Für gute Energie am Arbeitsplatz sorgen Grünpflanzen, die zum einen Sauerstoff produzieren, zum anderen dem Raum eine grüne Seele verleihen. Persönliche Gegenstände auf dem Schreibtisch, wie etwa ein Kieselstein aus dem Urlaub oder ein Foto, schaffen Energiepunkte. Zudem rät Sator dazu, alte Akten und Unterlagen aus dem Büro auszulagern, da sie die frei fließende Energie blockierten und den Energieraum verengten. Sei eine Auslagerung nicht möglich, sollten Ordner hinter verschlossenen Schranktüren verstaut werden. Wenige Blickfänge sollten den Fokus lenken, ohne dass das Unterbewusstsein ständig damit beschäftigt sei, seine Umgebung zu scannen.

Zudem ist es wichtig, jede halbe bis Dreiviertelstunde eine kurze Pause einzulegen und diese am besten an der frischen Luft zu verbringen. Pausen sollten in keinem Fall am Schreibtisch und mit Internetsurfen verbracht werden: aufstehen, hinausgehen und durchatmen bringt den Körper in Schwung. Ein regelmäßiger Ortswechsel während der Arbeitszeit und in den Pausen macht beweglich und versorgt den Geist mit frischer Energie. Bücher von Günther Sator: "Business Energy. Mehr Erfolg, Zeit und Geld durch geschicktes Energie-Management" (Orell Füssli). "Feng- Shui. Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen" (Gräfe & Unzer). Weitere Infos unter [www.sator.at](http://www.sator.at).