

# Feng Shui Energie Architektur für vitale Lebens- und Arbeitsräume

**M**it Feng Shui werden Wohn- und Arbeitsräume harmonisiert, unabhängig vom Einrichtungsstil. Ob modern, Landhaus- oder angesagter Retrostil – Feng Shui sieht man nicht, man spürt es.

Unser Zuhause ist im Idealfall der Ort, an dem wir uns am liebsten aufhalten, sozusagen unser Heimathafen. Wie aber sieht die Realität aus? Wer kennt das nicht? Nicht zu definierendes Unwohlsein, wenig bewohnte Zimmer, Räume, die seit dem Einzug ein kümmerliches Dasein fristen, verminderte Arbeitsleistung und mangelnde Konzentration, Ecken in denen sich immer wieder Gerümpel ansammelt, bis hin zu Schlafstörungen. Räume sind wohnpsychologisch gesehen für uns wie eine dritte Haut. Teile unseres Gehirns nehmen geometri-

sche Informationen und räumliche Organisation auf. Beispiel: wie reagiert ihr Körper auf einen Raum, in dem Sie sich nicht wohlfühlen. Möchten Sie gleich wieder davonlaufen, geht der Puls schneller, sind Sie nervös?

Die Umgebung hat eine starke Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Arbeitsleistung, verbringen wir doch den grössten Teil unseres Lebens in geschlossenen Räumen. Feng Shui setzt sich anhand von Analyse- und Berechnungstechniken mit der Interaktion von Mensch, Raum und Zeit auseinander. Ziel ist, diese Wirkungsebenen zu einer Synergie zu bringen. Auf dieser Basis werden fördernde und unterstützende Massnahmen für eine optimale Raumgestaltung für den Menschen erarbeitet.

**Eine der Feng-Shui-Techniken ist es, den Qi-Fluss zu analysieren (Qi = die uns umgebende Energie). Wie fliesst die Energie durch die Räume: fliesst sie zu schnell, gibt es eventuell Blockaden oder ist zu wenig Energie vorhanden?**

Eine andere Technik aus der Kompass-Schule, ist bspw. das Bagua (siehe Abbildung), ein wichtiges Hilfsmittel zur Beurteilung von Räumen. Hierfür wird das Bagua über einen Grundriss gelegt. Grundlage sind die acht Himmelsrichtungen und deren Energiequalitäten. Die Himmelsrichtungen repräsentieren Lebensbereiche wie Karriere, Wissen, Familie, Partnerschaft, hilfreiche Freunde, Kinder und Kreativität, Ruhm und Reichtum. Damit lassen sich sehr genau u.a. Erfolg und Misserfolg erklären,



unterstützende Bereiche auswählen und die Zuordnung nach aktiven und passiven Räumen bestimmen (Yin- und Yang).

So wie man in der Akupunktur weiss, dass bestimmte Punkte z.B. auf das Herz wirken, so hat man im Feng Shui beobachtet, dass bestimmte Raumsektoren einen Einfluss auf Gesundheit oder Wohlstand haben. Fehlt z.B. der Norden, könnte es sein, dass alles ein wenig zäh ist, Sie nicht im Fluss sind, die Karriere stagniert. Dies kann durch entsprechende Massnahmen ausgeglichen werden.

### Werfen wir doch einen kurzen Blick auf drei für Sie wesentliche Bereiche, mit Tipps:

#### Der Eingang

Ist der Übergangsbereich von Aussen nach Innen, er ist die Visitenkarte für Ihre Firma und für Ihr Zuhause.

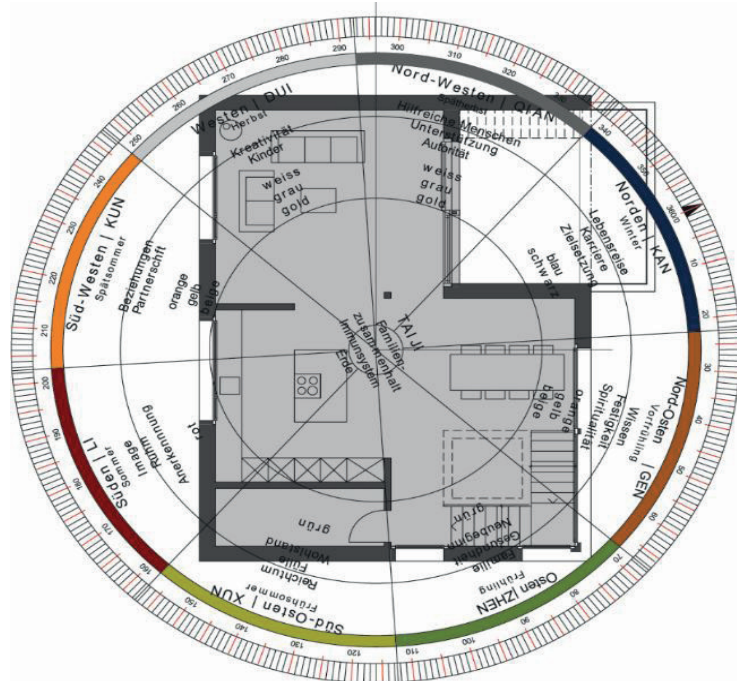
Die Energie eines Gebäudes hängt wesentlich vom Eingangsbereich ab. Der Eingangsbereich kann verglichen werden mit dem Mund. Hier betritt der Besucher zum ersten Mal das Haus, das Gebäude, die Firma - der erste Eindruck entsteht. So wie Menschen durch diese Tür ein- und ausgehen, genauso tut es auch die Energie.

Wichtig ist es eine Atmosphäre zu schaffen in der Bewohnende, Kunden und Gäste willkommen geheissen werden.

Die Realität sieht oft so aus: sterile Empfangsatmosphäre, keine gute Wegführung, kein gepflegtes Äusseres, vollgestopfte Garderoben, stapelweise Schuhe und Taschen. Alles andere als ein „Welcome-Bereich“.

#### Wie können Sie dies ändern?

- Gut sichtbare Hausnummer, Firmen- oder Haustür



Bagua

schild, freundlich gestalteter Eingang, angenehme helle Beleuchtung

- Fragen Sie sich zunächst, was es wirklich im Entrée braucht? Wie und wo werden Sie oder Ihre Kunden empfangen.
- Reduzieren Sie Jacken, Mäntel und Schuhe auf das Wesentliche und verstauen Sie diese in geschlossenen Schränken.
- Verzichten Sie auf Spiegel vis-a-vis der Eingangstür. Platzieren Sie diese seitlich.
- Hat vor der Haus-/Firmen-tür evtl. ein Topf mit saisonaler Bepflanzung Platz?
- Gestalten Sie den Eingangsbereich ansprechend schön, z.B. mit Farben, einer harmonischen Einrichtung, einem schönen Blickfang.
- Gehen Sie beim nächsten Betreten mit dem Blick eines Besuchers in das Gebäude/Wohnung. Was empfinden Sie dabei?

**Der Eingangsbereich soll einladend gestaltet sein und von Ferne begrüßen, er soll zum Innehalten auffordern. Nicht umsonst wurden Besucher in früheren Zei-**

**ten in Eingangshallen oder Foyers begrüsst. Tipps für ein gut organisiertes Büro oder Home Office Im Idealfall ist ein Arbeitszimmer ein für sich gestaltetes Raum und nicht nur eine Ecke in einem Zimmer.**

Wie gut ist Ihr Arbeitszimmer gestaltet? Werden Leistungsfähigkeit und Kreativität gefördert? Wie ist Ihr Zimmer organisiert? Offene Regale mit kunterbunten Ordnern, Stapel von Ablagen, ungeöffnete Post, zu zahlende Rechnungen, Büromaterial das herumliegt? Welchen Eindruck haben Sie, wenn Sie in Ihr Büro kommen, was nehmen Sie wahr? Schauen Sie auf einen Stapel voller Akten, die Sie dringend erledigen sollten?

- Sitzen Sie mit Rücken zur Wand und mit Blick zur Türe. So haben Sie einen guten Schutz im Rücken und den Raum im Überblick
- Direkt vor einer Wand zu sitzen, entspricht symbolisch dem „Brett vorm Kopf“.
- Geschlossene Schränke und Regale lassen bessere Ordnung zu.
- Ablagekörbe, Archivschachteln, Hängemappen und Zeitschriftenboxen schaffen Struktur innerhalb des Schrankes



einander. Der Schlafraum als Ruheraum und für die Partnerschaft, das Büro als aktiver Bereich. Schaffen Sie lieber z.B. im Wohnzimmer einen Bereich für Büroarbeiten und geben Sie dem Schlafzimmer die Intimität, die es braucht.

Rund 24 Jahre schläft ein Mensch in seinem Leben. Schlaf ist wichtig um das Erlebte zu verarbeiten. Nur ausgeruht sind wir wieder leistungsfähig.

### Was braucht es für einen guten Schlaf:

- Wann immer möglich bevorzugen Sie eine digitale Ablage
  - Machen Sie einen Termin mit sich selbst, reservieren Sie täglich 15-30 Minuten für das Sortieren dessen, was tagesaktuell ansteht oder was Sie unbedingt umsetzen wollen, um Ihr Büro gut in den Griff zu bekommen.
  - Achten Sie auf eine gute Beleuchtung im Raum und für Ihren Arbeitstisch.
  - Leeren Sie den Papierkorb regelmässig.
  - Bring Farbe ins Büro! Farben beeinflussen uns unbewusst, ob wir wollen oder nicht.
- Die meisten Büros sind eintönig weiss, was der Kreativität nicht förderlich ist. Das Auge ist ein Muskel, der nach Entspannung sucht. Entspannung findet das Auge bei Kontrasten, also bei Mehrfarbigkeit. Ist ein Raum in nur einer Farbe gestrichen, kann sich das Auge nicht entspannen, was sich wiederum auf die Konzentration auswirkt.
- „Da schlaf ich ja nur“**
- Das Schlafzimmer ist oft der Ort, den wir am meisten vernachlässigen. Es muss vielfach als Lagerort erhalten, oder als multifunktionaler Raum mit integriertem Büro. Dabei stossen zwei Nutzungen auf-
- Möblieren Sie eher sparsam, überfrachten Sie das Zimmer nicht.
  - Stellen Sie Ihr Bett an die Wand und nicht frei in den Raum. Ein Bett mit Kopfteil schafft ein gutes Backing. Unsere Vorfahren wussten, dass eine Höhle besser zum Schlafen ist als ein freies Feld. Diesen Urinstinkt nach Schutz tragen auch wir noch in uns.
  - Die richtige Bettposition: idealerweise mit Blick zur Tür. Vermeiden Sie es, das Bett zwischen Fenster und Tür zu stellen, oder an die Wand zum Bad.

- Verzichten Sie auf Spiegel, die zu viel unruhige Energie bringen
- Nach Möglichkeit meiden Sie Fernseher und elektrische Geräte im Schlafzimmer.
- Weiche Materialien wie Vorhänge, Zierkissen und Teppiche/Läufer verwenden, die den Wohlfühleffekt deutlich erhöhen. Nutzen Sie natürliche Materialien und verzichten Sie auf Kunststoffe, die elektrostatische Felder erzeugen.
- Sorgen Sie für unterschiedliche Lichtquellen und indirektes Licht.
- Schmücken Sie das Schlafzimmer mit wenigen, aber emotionalen Accessoires.
- Meiden Sie kräftige Farben wie Rot oder Orange. Auch Weiss ist eine eher seelen

lose Farbe, die wenig Atmosphäre erzeugt. Sanfte Farben wie Beige, Grün, Apricot, Rose, blau etc. eignen sich gut für eine beruhigende Gestaltung.

**Schaffen Sie sich ein Zimmer, in das Sie sich gerne zurückziehen und in dem Sie sich wohlfühlen.**

**IHR NUTZEN** einer Feng-Shui-Beratung: individuelle, auf Sie abgestimmte vitale Lebens- und Arbeitsräume. Energien werden so genutzt, dass sie Sie unterstützen. Nachhaltige Verbesserung Ihrer Wohn- und Arbeitsqualität. Räume die berühren, Räume, in denen Sie sich gerne aufhalten, Arbeitsbereiche, die kreatives und konzentriertes Arbeiten ermöglichen. Ob privates Wohn- und Arbeitsumfeld, Umbau, Neubau oder Gartengestaltung, Feng Shui hat für alle Bereiche die richtige Lösung.

Gudrun C. Meier-Lange  
Präsidentin



**Feng Shui Verband Schweiz**

Blumenau 8

CH-8184 Bachenbülach

+41 44 862 08 31

[info@fengshui-berufsverband.ch](mailto:info@fengshui-berufsverband.ch)

[www.fengshui-berufsverband.ch](http://www.fengshui-berufsverband.ch)

