

Nehmen Sie Platz – aber richtig!

Wir verbringen heute täglich viele Stunden im Sitzen. Wir sitzen am Schreibtisch, in der Kantine oder in Besprechungen. Und auch am Abend setzen wir uns an den Tisch oder gemütlich aufs Sofa. Wer so viel sitzt, sollte sich auch fragen: Sitze ich eigentlich „richtig“? Und was ist „richtig“?

Die Lehre des Feng Shui gibt dazu wichtige Hinweise. Feng Shui (wörtlich: Wind und Wasser) ist eine Jahrtausende alte chinesische Erfahrungswissenschaft, die sich mit der Energie der Landschaft und des umbauten Raumes beschäftigt. Durch gezielte Veränderungen kann der Feng Shui Experte die Energie in Balance bringen, damit der Mensch in seinem Arbeits- und Lebensraum optimal unterstützt wird. **So auch beim Sitzen:** Wer richtig sitzt, bekommt Sicherheit, Schutz, Stabilität, Kontrolle, Konzentration und Kontinuität!

Dazu gibt es 3 Grundregeln, die Sie beim Sitzen – egal wo – beachten sollten:

1. Sorgen Sie für einen „geschützten“ Rücken!
2. Sitzen Sie immer „energetisch“ geschützt!
3. Behalten Sie Fenster und Tür im Blick!

1. Sorgen Sie für einen „geschützten“ Rücken!

Bestimmt kennen Sie das: Sie fühlen sich „angestarrt“, obwohl Sie niemanden sehen. Wir können es spüren, wenn uns jemand „fixiert“, auch wenn wir mit dem Rücken zu ihm stehen. Denn wir besitzen „Sensoren“, die uns auch vor einer Gefahr von hinten schützen.

Um diese Sensoren auszuschalten, darf hinter uns nichts sein, nichts als eine Wand im Rücken, die uns Schutz gibt. Nur dann können wir unsere volle Aufmerksamkeit auf eine Aufgabe richten. Und nur dann können wir uns wirklich entspannen. Deshalb ist es so wichtig, dass unser Schreibtischstuhl vor einer Wand steht und unser Sofa mit dem Rücken zur Wand.

2. Sitzen Sie immer „energetisch“ geschützt!

Vermeiden Sie beim Sitzen „energetischen Durchzug“! Wie die Luft so wird auch die Energie beim Durchzug weg- und hinausgezogen. Setzen Sie sich deshalb nicht dahin, wo es „zieht“, also nicht zwischen

- Fenster und Fenster,
- Tür und Tür,
- Fenster und Tür.



Intuitive Consulting Feng Shui Beratungen, Vorträge, Ausbildungen, Seminare
Elke Weßling
 Sintpertstr. 15
 81539 München
 fon ++49 (0) 89 64 96 40 77
 fax ++49 (0) 89 64 96 40 78
 www.intuitive-consulting.de



3. Behalten Sie Fenster und Tür im Blick!

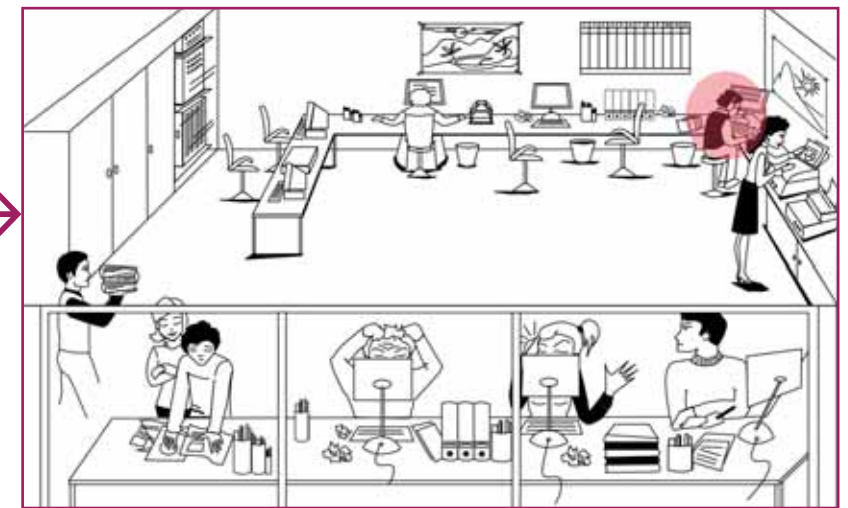
Setzen Sie sich so, dass Sie Fenster und Tür im Blick haben. Dadurch kontrollieren Sie den Raum: Sie sehen, wer zur Tür hereinkommt und was am Fenster passiert.

Optimal für einen Arbeitsplatz ist übrigens die „Powerposition“. Dabei sitzen Sie diagonal zur Tür (mit Blick auf die Tür) – aber nur, wenn Sie dabei die 3 Grundregeln einhalten können

Richtig sitzen am Arbeitsplatz

Vergleichen Sie nun die 3 Grundregeln mit der 1. Abbildung. Sie sehen das Büro der Grafik-Abteilung „Kreativ“. Mitarbeiter „Erwin“ sitzt rechts hinten. Erwin sitzt an einem sehr ungünstigen Platz. Warum?

- Die Grundregeln werden missachtet. Das führt auf Dauer zu einer starken Verunsicherung, denn Erwin hat keinen Schutz im Rücken und hat weder Tür noch Fenster im Blick.
- Erwin blickt direkt in die Raumecke gegen die Wand, das hat nicht nur eine Begrenzung des Blickes zur



Folge, sondern auch des Geistes. Kreative Prozesse sind geradezu unmöglich.

➤ Aufgrund der Raumgestaltung ist Teamarbeit nicht unterstützt. Hier kriert der Raum Einzelkämpfer.



Der Firmeninhaber beauftragt einen Büroausstatter mit der Aufgabe, die Abteilung umzugestalten. Das Ergebnis sehen Sie auf der 2. Abbildung:

Auch bei der Umgestaltung mit dem Büroausstatter sind die 3 Grundregeln zur Sitzposition im Raum nur für die beiden Mitarbeiter eingehalten, die an der rechten Wand sitzen: Sie haben eine feste Wand im Rücken, sind energetisch geschützt und haben Fenster und Tür im Blick. Für die Kollegen gilt dies nicht.

Nun beauftragt der Firmeninhaber eine Raumgestaltung nach Feng Shui-Richtlinien für die Umgestaltung der Grafik-Abteilung „Kreativ“:

Wie sieht es jetzt aus? Was hat sich für alle geändert?

- Der Sitzplatz fördert Sicherheit, Schutz und Stabilität, weil die 3 Grundregeln beachtet wurden.
- Durch die Raumgestaltung sind zwei Teams gebildet worden.
- Durch die Auslagerung des Druckerpools und die geschützte Sitzposition ist die notwendige Ruhe in die Abteilung eingezogen, um konzentrierte Arbeit zu ermöglichen.
- Kreatives Arbeiten – alleine oder im Team – ist in diesem geschützten Raum möglich und unterstützt.



Verschaffen Sie sich in Ihrem Arbeitsumfeld eine Sitzposition, die Sie in Ihren Aufgaben fördert. Und sorgen Sie in Ihrem privaten Umfeld für Oasen

der Entspannung durch richtiges Sitzen. Nutzen Sie die Lehre des Feng Shui für Ihren Lebenserfolg und ein Leben in Balance.