

Schaff Dir Deinen Raum – für mehr Lebenskraft am Arbeitsplatz



Vitalität und hohes Energieniveau in Arbeitsräumen



- Lebenskraft – was ist das eigentlich?
- Was ist daran so wichtig?
- Was, wenn wir zu wenig davon haben?

Raumenergetik



- Vitalität IN unseren Räumen
- Lebensenergie im umbauten Raum
- Die heutige Arbeitswelt
- Optimale Räume für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wie kann Lebenskraft gesteigert werden?

Unternehmen nutzen die Erkenntnisse



- Feng Shui, Raumenergetik, Geomantie
- Große Namen wie Microsoft
Siemens
Hotelgruppe Hyatt und Holiday Inn
Corbin Hotel Freising
Aviva Bürogebäude München
- Neubauprojekte

Standort-Wahl



- Klassische Kriterien nicht ausreichend
- Kriterien aus Sicht der Raumenergetik
- Energie-Niveau
- Atmosphäre

Standort-Wahl



Verkehrsreiche Straßen



Straßenschluchten



Niveau passend zum Unternehmen

Gebäudeformen



Säulen und Stelzen



Extreme Formen



Eingangssituation

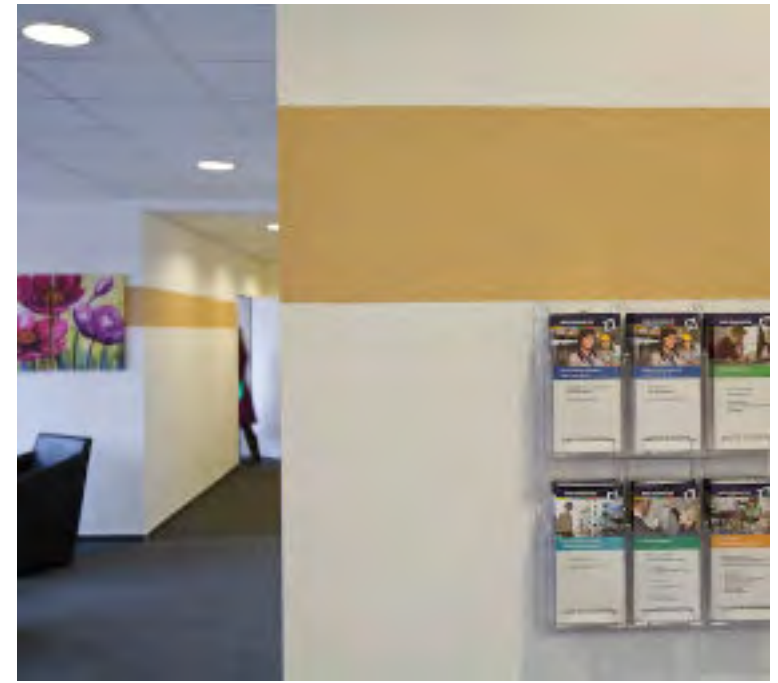
Zugang und Eingang



Treppen



Beschilderung



Erster Eindruck

Grundrisse



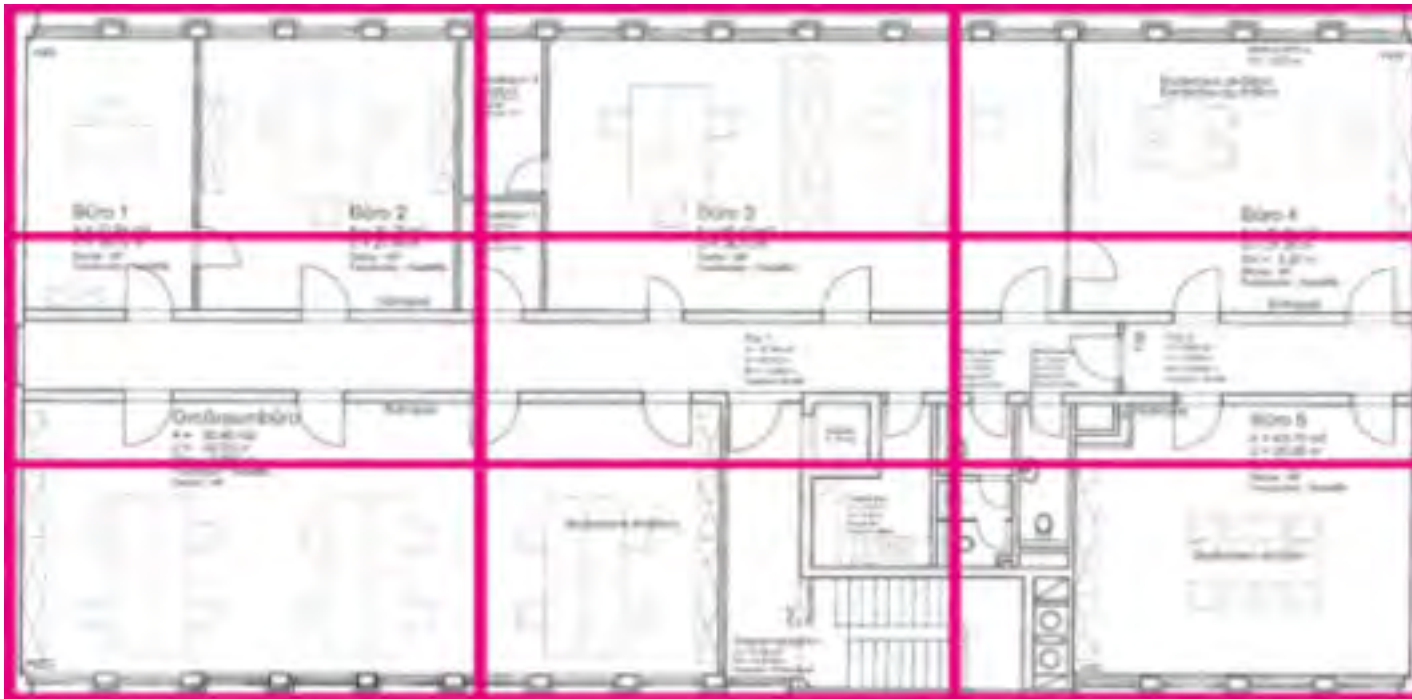
- Klassische Grundrisse sind energetisch eigentlich optimal
- Grundriss – ein Analogie-System
- Raumpsychogramm und Bagua
- Beste Lage für Führung, Konzentration oder Kreativität

Grundrisse



- Grundrissformen
- Fehlbereiche
- Zentrum
- Optimale Büros für Führungskraft und Controlling / Finanzen
- Auch fürs Homeoffice relevant

Raumverteilung



- Kommando-Position
- Optimale Positionen für verschiedene Arbeitsbereiche
- Auch fürs Homeoffice relevant

Energiefluss



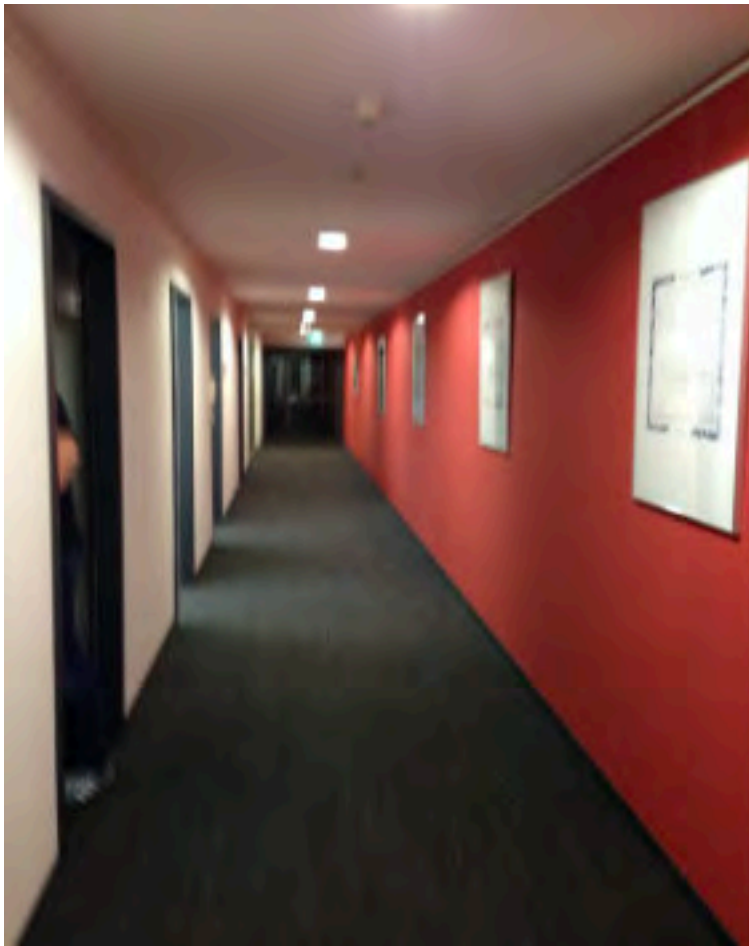
Soll



Ist

- Lebensenergie, Chi, Prana, etc.
- Tür-Fenster-Linien
- Möblierung
- Blockaden
- „Wasser“-Test

Energiefluss in Fluren



Energiefluss in Fluren



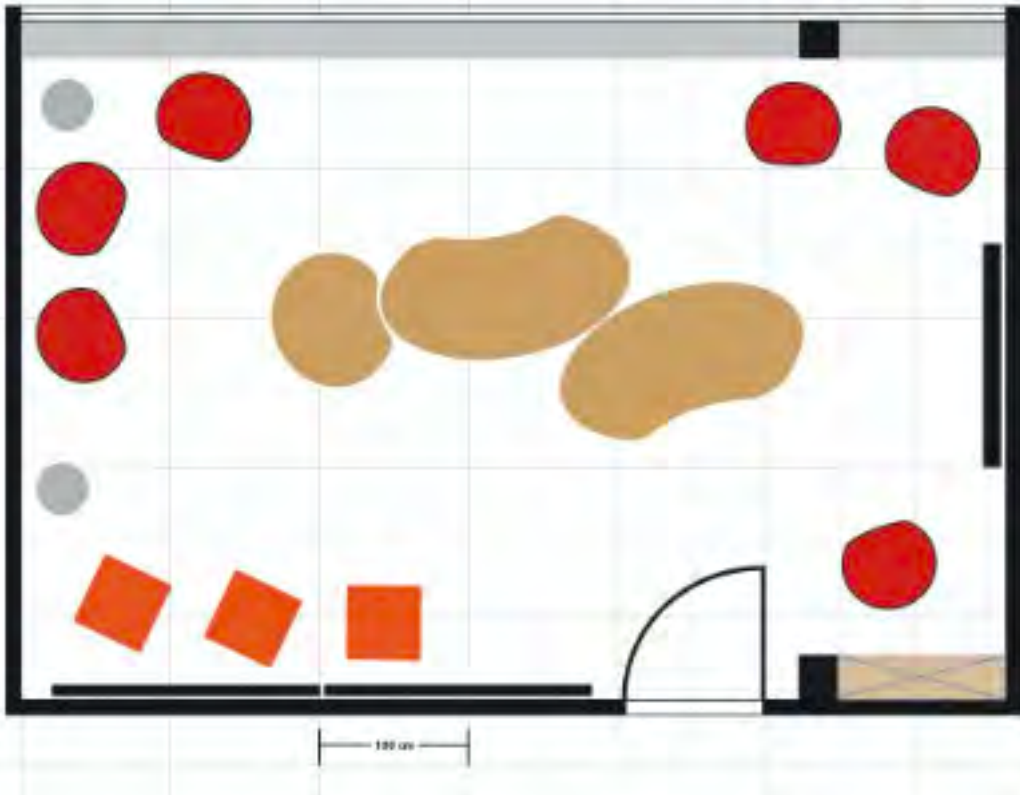
Farb-Gestaltung



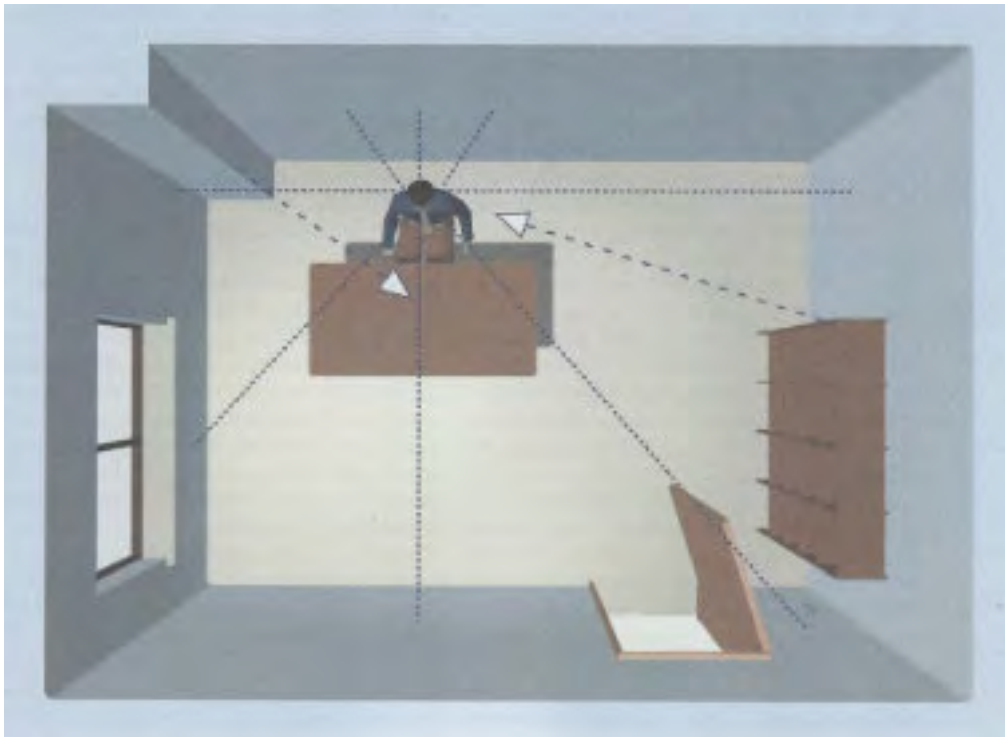
Farben sind wichtige Faktoren für die Energiequalität

- Atmosphäre
- Unterbewusste Wirkung
- Farbpsychologie
- Lebensprinzipien

Beispiel: Gestaltung eines Kreativ-Raums



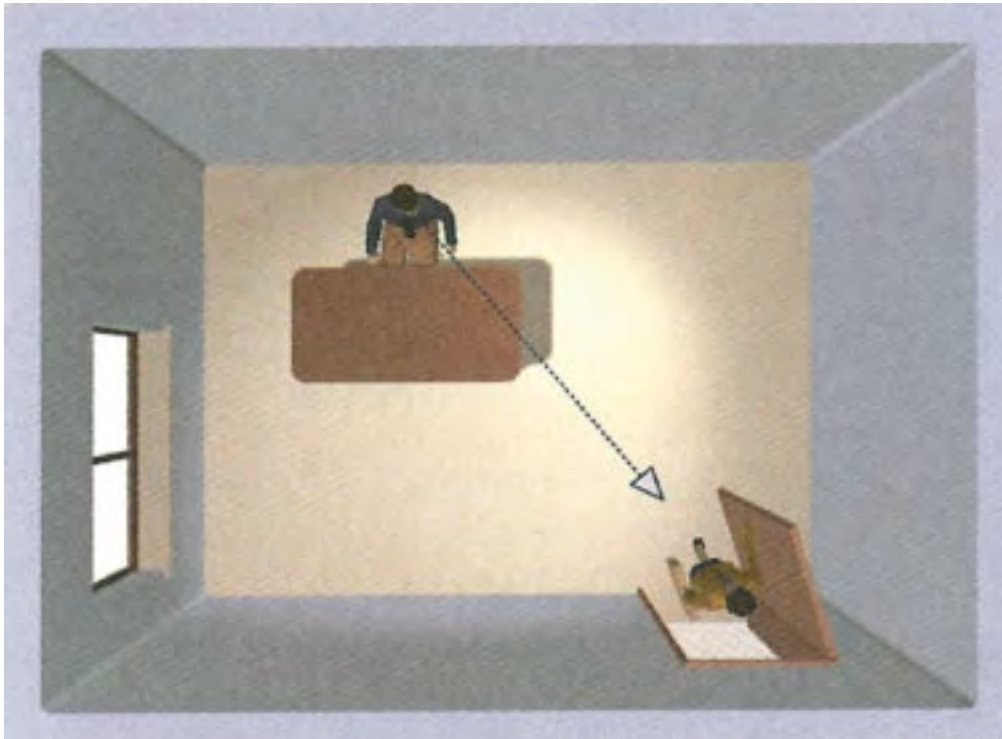
Arbeitsplatz-Gestaltung



Abbildungen: Feng Shui für Büro und Business, Dr. Jes T.Y. Lim

- Optimaler Arbeitsplatz wichtig für die Gesunderhaltung
- Gutes Gefühl?
- Ecken und Kanten
- Positiver „Ausblick“
- Ordnung oder Chaos?
- Konzentration, Ermüdung oder Elan?
- Zusammenarbeit im Team?

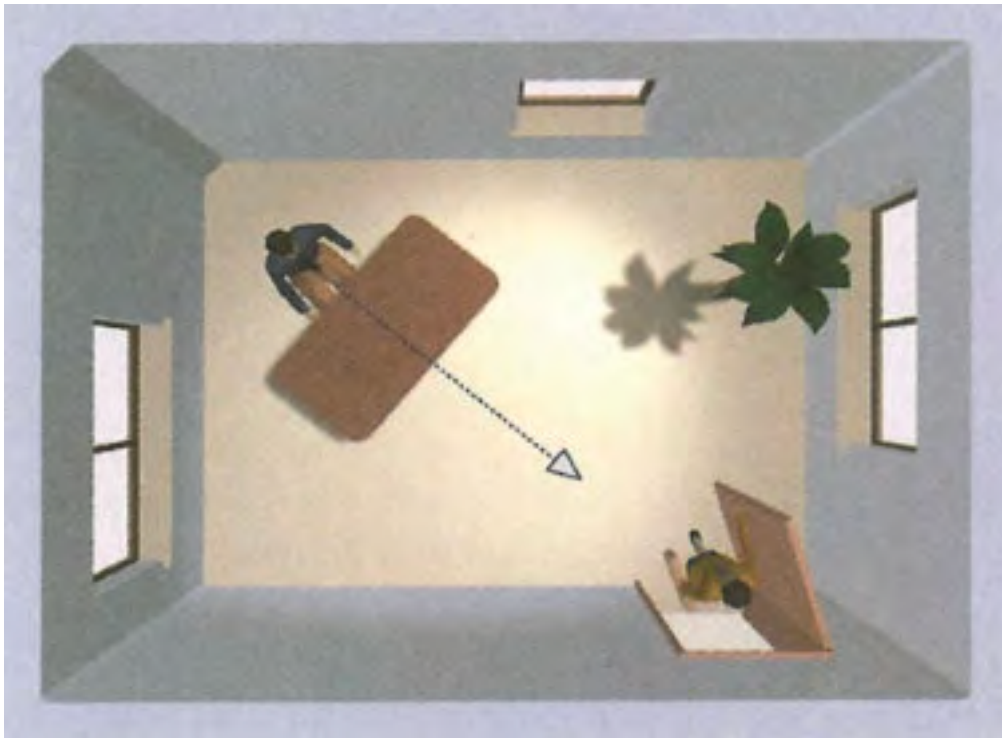
Schreibtisch-Position



Sitzposition A

- Optimal für Konzentration und Effizienz
- Wohlfühl-Aspekt wichtig für gute Arbeitsergebnisse
- Alles im Blick

Schreibtisch-Position



Sitzposition B

- Gute Position
- Zimmerecke „entschärfen“
- Alles im Blick

Schreibtisch-Position



Sitzposition C

- Gute Position
- Abstand zum Fenster
- Alles im Blick

Individuelle Schreibtisch-Positionierung



- Nach Deinen persönlichen Elementen und/oder Lebensprinzipien

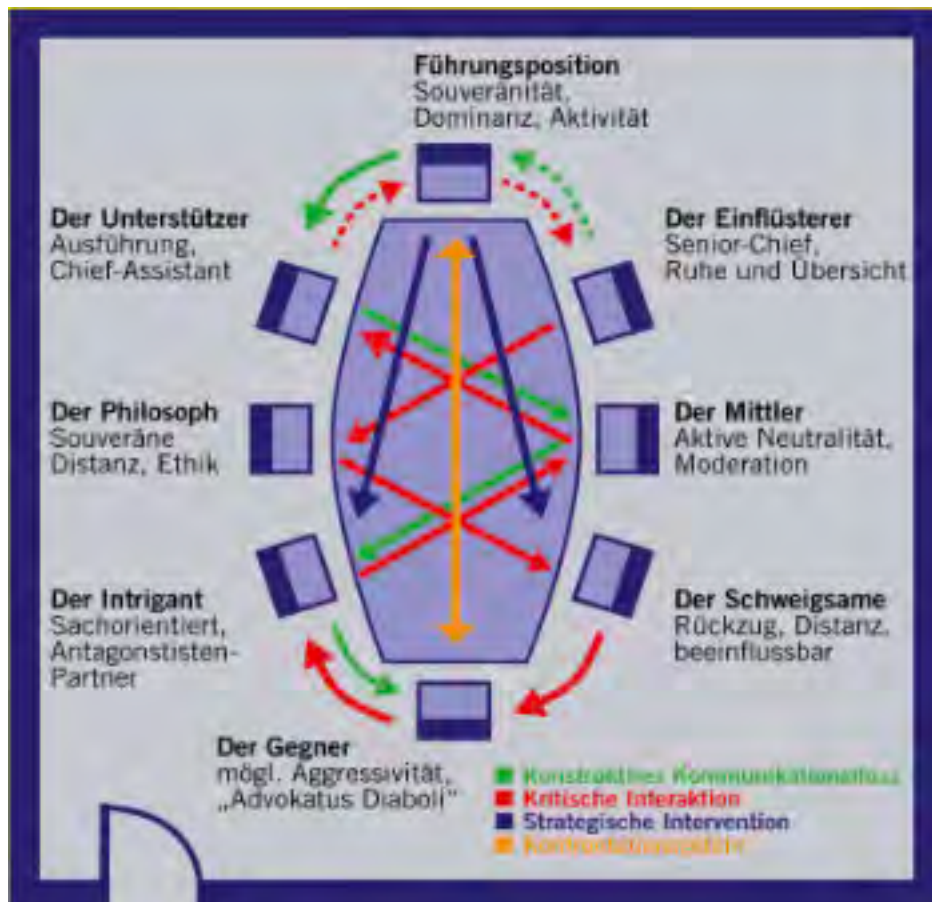
Speziell im Homeoffice

- Abgrenzung zu anderen Bereichen

Generell

- Ausblick
- Bildschirmschoner
- Ordnung
- Material/Form/Maße der Arbeitsplatte

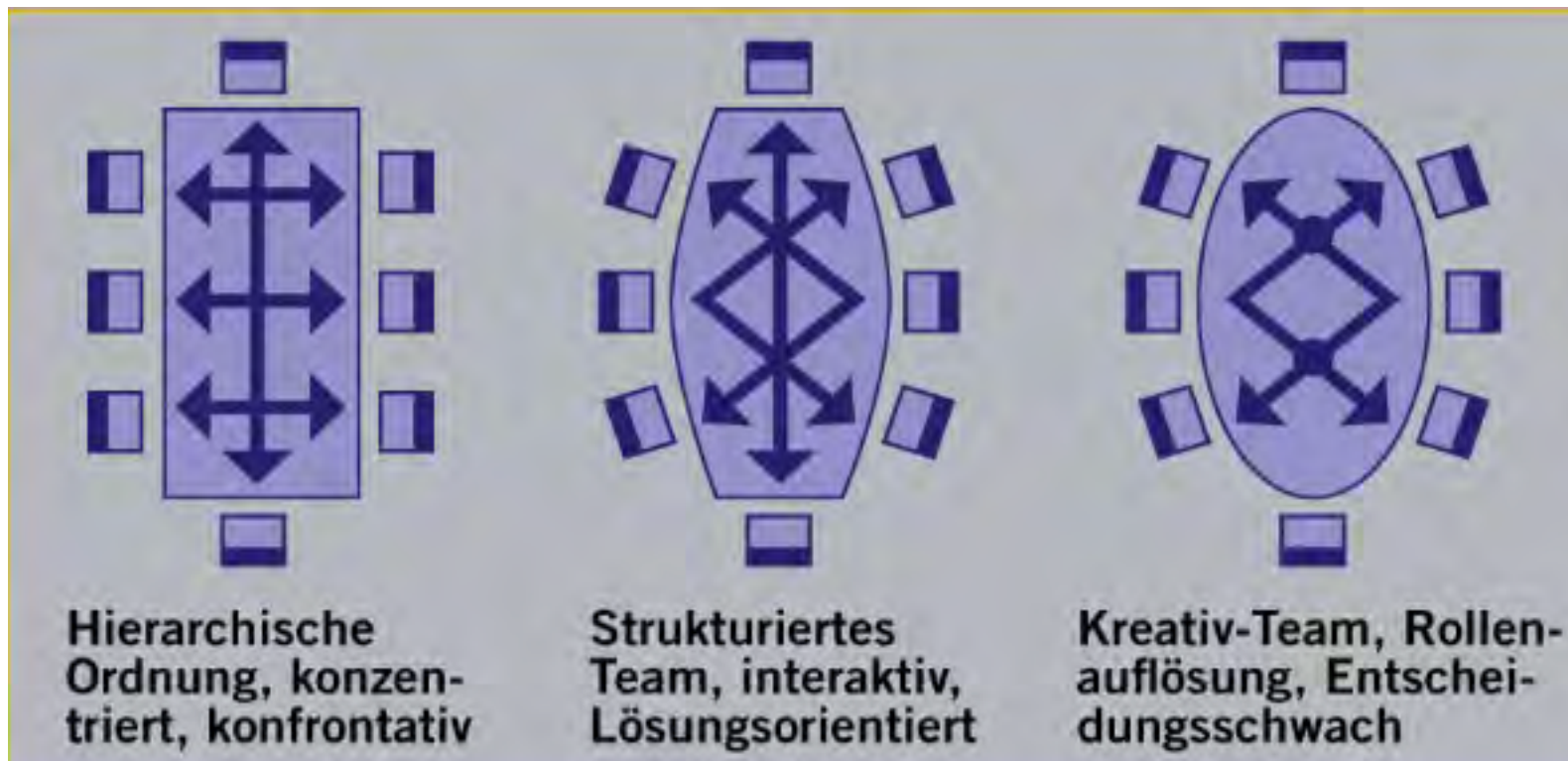
Besprechungen und Verhandlungen



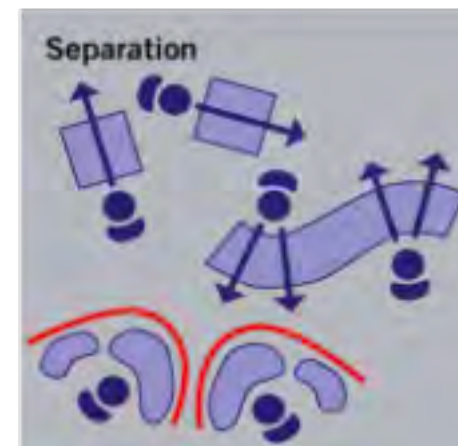
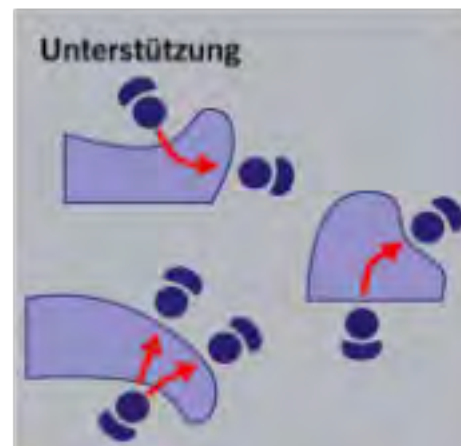
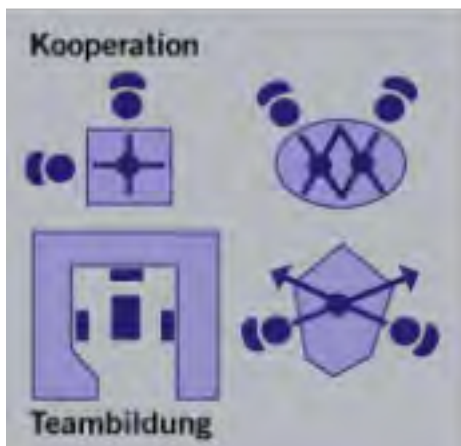
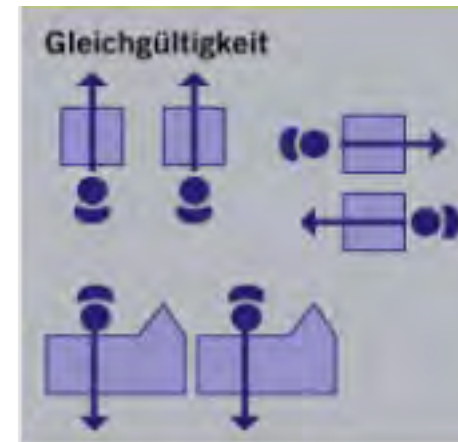
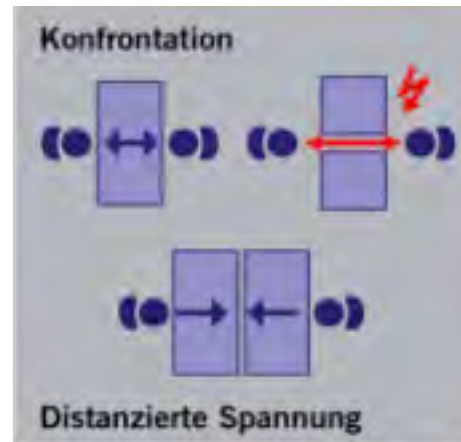
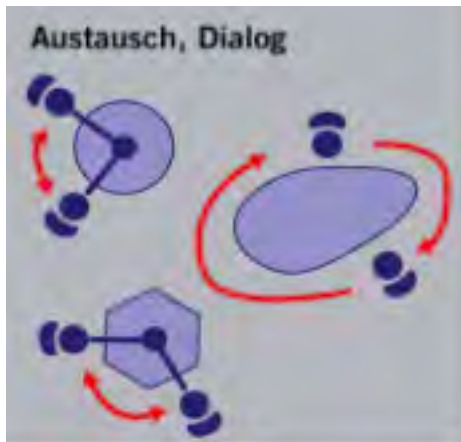
Gute Ausgangsposition schaffen

- Atmosphäre
- Tischformen
- Sitzpositionen

Tisch-Formen für Besprechungen



Besprechungen und Teamarbeit



Schadstoffe



Schadstoffe in Materialien und Baustoffen

- Wandfarben
- Bodenbeläge
- Holzverkleidungen
- Möbel

Auf unangenehme Gerüche und vermehrt auftretende Beschwerden achten!

Schadstoffe – mögliche Symptome



Sick-Building-Syndrom

- Augen- und Schleimhautreizungen, Hautreizungen, Infekthäufigkeit, unspezifische Überempfindlichkeit, Geruchs- und Geschmackswahrnehmungen

Chronique Fatigue Syndrom

- Chronische Müdigkeit, Schädigung des Immunsystems

Multiple Chemical Sensitivity

- Vielfache Chemikalien-Unverträglichkeit

Weitere

- Benommenheit, Schwindel, Nerven-Probleme, etc.

Schadstoffe – Vermeidung

Auf Schadstoff-Freiheit achten bei

- Farben und Wandfarben (Silikat, Lehm o.ä.)
- Holzschutzmittel (z.B. von Auro)
- Möbel (Zertifizierung, Kunststoffbeschichtung, Möbelplatten)
- Bodenbeläge (Naturmaterialien, Kork, Linoleum, Echtholz-Parkett)
- Alte Materialien
- Kunststoffe

Schadstoffe – professionelle Hilfe



Raumenergetische/baubiologische Beratung

- Resonanzdiagnose
- Arbeitsplatz-Untersuchung
- Schadstoff-Messung im Raum
- Anbieter von entsprechenden Möbeln, Bodenbelägen, Farben, Naturbaustoffen etc.

Technische Störer



Niederfrequente und hochfrequente elektromagnetische Wechselfelder

- Extern:
Hochspannungsleitungen,
Mobilfunk-Sender, Bahnleitungen,
Rundfunk-Sender, Funk, etc.
- Intern:
Elektroinstallation und -geräte,
Mobil- und DECT-Telefone,
Bildschirme. W-LAN, Server, etc.

**Auf vermehrt auftretende
Beschwerden achten!**

Technische Störer – mögliche Symptome



- Verringerte Leistungsfähigkeit
- Verspannungen
- Häufige Kopfschmerzen
- Unverträglichkeiten
- Psychische Veränderungen – bis zu Depression oder Burnout
- Schlafstörungen
- Störungen des Hormonhaushalts, Immunsystems, Biorhythmus
- Beeinträchtigung des Immunsystems
- Und viele mehr ...

Technische Störer – Vermeidung

Einige Maßnahmen, die Du selbst ergreifen kannst

- Vermeiden Sie schnurlose Telefone, die pausenlos Impulse senden
- Handys, Smartphones, Tablets nicht direkt am Körper tragen und benutzen
- Energiesparlampen vermeiden (Mikrowellenstrahlung)
- Mikrowelle und Induktionsherd vermeiden
- W-LAN nur im Bedarfsfall benutzen, besser Kabel verwenden
- Laserdrucker nicht in die Arbeitsräume stellen
- Alte Computer-Bildschirme und elektrische Geräte austauschen
- abgeschirmte Steckdosen-Leisten und Kabel benutzen

Mehr dazu in der Checkliste!

Technische Störer – professionelle Hilfe



Raumenergetische/baubiologische Beratung

- Resonanzdiagnose
- Elektromog-Messung
- Arbeitsplatz-Untersuchung
- Arbeitsplatz-Optimierung
- Abschirmung

Gestörte Raumatmosphäre



In Geschäften, Praxen, Büros gehen oft viele Menschen ein und aus, „hinterlassen“ ihre Emotionen, auch Frust, Ärger, Trauer ...

Da kann schon mal „dicke Luft“ entstehen!

Gestörte Raumatmosphäre – Abhilfe



- Fenster auf und frischen „Wind“ herein lassen
- Hände klatschend durch die Räume gehen ...
- Kleine Räucherung mit Salbei oder Palo Santo
- Vermeide „Gerümpel“
- Defekte Geräte schnellstmöglich reparieren lassen

Manchmal braucht es einfach mehr: eine professionelle energetische Reinigung!

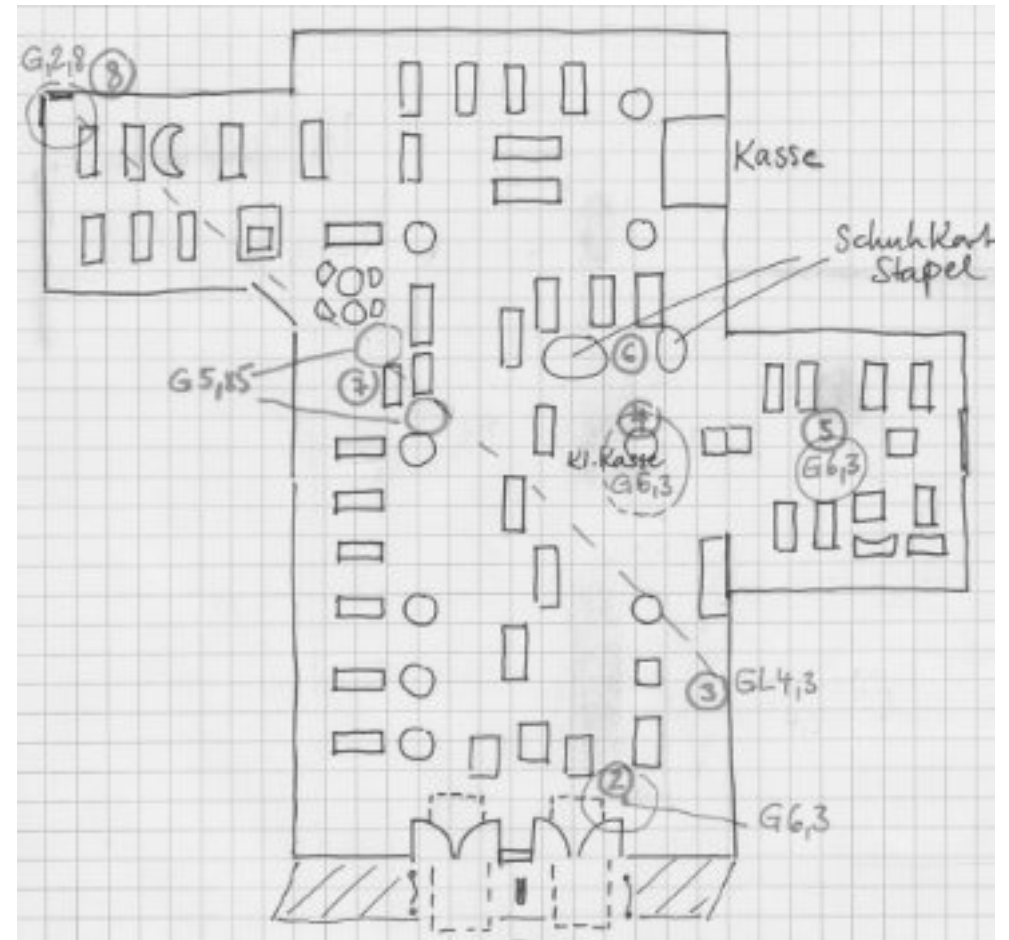
Störfelder & geobiologische Phänomene



- Wasseradern, Verwerfungen, Gitternetze etc.
- Energieblockaden, Energielöcher oder Energie-Überschuss
- Vitalenergetisches Niveau – Bovis-Einheiten
- Ortskräfte und -prägungen
- Frühere Nutzung
- Etc.

Störfelder & geobiologische Phänomene

Beispiel Ladengeschäft



Störfelder & geobiologische Phänomene – mögliche Anzeichen



- Stagnation, unguete Atmosphäre
- Mangel an Konzentration, Motivation, Erfolg, etc.
- Schnelle Ermüdung
- Beschwerden und Krankheiten
- Häufiger Vermieter-Besitzerwechsel, frühere Probleme, Insolvenz o.ä.
- Streit, Missgeschicke, ungutes Gefühl

Störfelder & geobiologische Phänomene – professionelle Hilfe



Raumenergetische/geomantische Beratung

- Resonanzdiagnose
- Raum-Untersuchung
- Geosomatik
- Space-Clearing



Ulrike Holtzem | Die Lebenskraft-Gestalterin

Raumenergetische Beratung · Geomantie
Space Clearing · Rituale · Hausuntersuchung
Energetisches Logo-Design · Intuitive
Gestaltung · Workshops · Vorträge

Wirkungskreis

Ostbayern, Niederbayern, Oberbayern,
Metropolregion München



uh@lebenskraft-gestaltung.de
www.lebenskraft-gestaltung.de