

**BIRGIT POTZKAI UND  
MERLE REBENTISCH, Produzentinnen,**  
*räumen täglich 10 Minuten ihren  
Schreibtisch auf und machen  
5 Minuten Feng-Shui-Übungen*

Überfüllte Schreibtische mit jeder Menge Fotos, Zeitschriften und kleinen Merktzetteln sind in unserem Job normal. In unserem gemeinsamen Büro fühlten wir uns oft so erschöpft, dass wir es nach Feng-Shui-Kriterien gestalten wollten, um langfristig entspannter zu arbeiten. Ein Feng-Shui-Experte riet: 1. das Klima grundlegend zu verbessern, 2. täglich zwei Übungen zu machen. Zuerst mussten wir zum Ausmisten richtig Zeit investieren. Und damit die neue Energie in unserem Zimmer bleibt, liegen jetzt kleine blaue Teppiche zwischen Fenster und Tür. Zwei Kübelpflanzen auf dem Flur sollen positive Schwingungen zu einer Sitzecke mit leise murmelndem Duftbrunnen leiten, die sich inzwischen tatsächlich zur Kommunikations-Oase für alle entwickelt hat. Das Beste sind die so genannten Vollspektrumleuchten, durch deren sonnenähnliches Licht wir uns viel wacher fühlen. Jetzt müssen wir nur noch dafür sorgen, dass alles so schön ordentlich bleibt – also jeden Tag etwa 10 Minuten lang aufräumen. Und täglich unsere Übungen machen: Sich mit Rücken und Po an eine glatte Wand lehnen, auf die Zehenspitzen stellen und 25-mal langsam rauf- und runterfahren. Anschließend frei stehend die Arme ausbreiten, ein Bein anheben und versuchen, mit geschlossenen Augen zu stehen, um dadurch ruhiger zu werden und die Energie besser fließen zu lassen. Fazit: Mit Feng-Shui fühlen wir uns einfach frischer, und die Arbeit fällt leichter. Ein gutes Gefühl!



■ **TIPPS ZUM NACHMACHEN:** Unnötiges und Kaputtes wegschmeißen; statt offener Regalwände Aktenschränke anschaffen – laut Feng-Shui kann die Lebensenergie an Flächen besser zirkulieren.

■ **UND DAS SAGEN DIE EXPERTEN:** Bei der über 3000 Jahre alten Feng-Shui-Lehre geht es darum, die Lebensenergie (das Qi) durch Landschafts- und Raumgestaltung und zusätzliche Übungen zum Fließen zu bringen: „Bestimmte Maßnahmen sind wie Nadeln, die Energieblockaden auflösen

können“, erklärt Mark Sakautzky, Mitglied des Deutschen Feng-Shui-Verbandes (mehr Infos unter [www.brigitte.de/fengshui](http://www.brigitte.de/fengshui)). Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin erwähnt die asiatische Wissenschaft als Konzept zur Verbesserung der Arbeitsqualität. Untersuchungen zeigen auch, dass Arbeitnehmer in Büros mit Grünpflanzen durchschnittlich 3,5 Tage im Jahr weniger krank sind. Und amerikanische Studien ergaben: Arbeiten unter Vollspektrumlicht mindert Erkältungskrankheiten und steigert die allgemeine Leistungsfähigkeit. ▷