

# MIT FOKUS & FLOW im Home-Office

---

Mit Feng Shui und bewusster Raumgestaltung  
zu mehr  
Leichtigkeit und Energie beim Arbeiten.

Raumwirkung.ch - Miranda Karlen



# Räume sind mehr als ein Dach über dem Kopf



Wir verbringen immer mehr Zeit im Home-Office – und spüren oft, dass es nicht richtig „fliesst“.

Räume sind mehr als ein Dach über dem Kopf. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln. Sind sie stimmig gestaltet, unterstützen sie uns – wenn nicht, rauben sie Energie.

Die folgenden Tipps zeigen dir, wie du mit einfachen Feng-Shui-Prinzipien und bewusster Einrichtung mehr Fokus, Flow und Wohlgefühl in deinen Arbeitsalltag bringst.

# Schreibtischposition und Energiefluss

Deine Sitzposition im Raum beeinflusst, wie sicher, präsent und fokussiert du dich fühlst. Studien im Bereich Feng Shui zeigen: Ein Schreibtisch in der sogenannten „Command-Position“ – mit Blick zur Tür, aber nicht direkt in der Sichtachse – schafft Stabilität („Rücken frei“) und bessere Konzentration.



Richte deinen Schreibtisch so aus, dass du beim Sitzen die Tür sehen kannst, aber nicht direkt davor sitzt oder dein Rücken zur Tür zeigt. Wenn das nicht möglich ist, nutze ein Sideboard oder eine Pflanze als symbolische Rückwand.



# Schreibtischposition und Energiefluss

Richte deinen Schreibtisch so aus, dass du beim Sitzen die Tür sehen kannst, aber nicht direkt davor sitzt oder dein Rücken zur Tür zeigt.



Wenn es nicht anders möglich ist und du mit dem Rücken an einem Fenster sitzt. Nutze zum Beispiel Plissee, um das Lichtverhältnis zu regulieren und dir eine Rückendeckung zu gewähren.

Bei der Fenster -Tür-Linie kannst du mit einer Pflanze oder Vorhängen die Energie im Raum halten.



# Raum auf Arbeits-Fokus programmieren

Ein überladener Raum – Spielzeug, Wäsche, Unordnung – wirkt als Energie- und Aufmerksamkeitsräuber.

**Chaos im Aussen erzeugt oft Chaos im Kopf.**

Es ist viel schwieriger, sich zu konzentrieren und den Fokus zu halten.



Es ist sinnvoller, aufzuräumen, statt den ganzen Tag unkonzentriert zu arbeiten.

Die Zeit holst du wieder rein, weil du konzentriert arbeiten kannst. Gerade wenn dir eine Deadline im Nacken sitzt. Du kannst konzentrierter arbeiten und am Ende hast du Zeit gewonnen.



# Klarheit & Struktur

Im Herzensbusiness ist es besonders schwierig, zwischen Arbeit und Freizeit zu unterscheiden. Anfangs fühlt sich das sogar nach Freiheit an, aber mit der Zeit laugt es aus. Ich spreche aus eigener Erfahrung.

Eine klare Struktur für Arbeit und Freizeit ist sehr hilfreich und wirkt einem "sich ausgelaugt fühlen und dauermüde» entgegen.

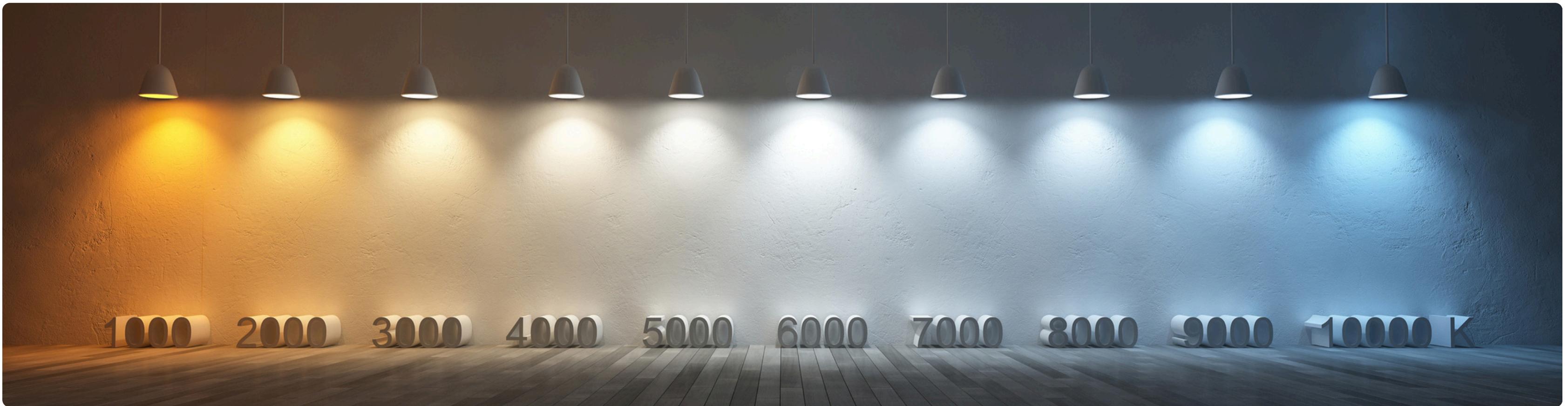
Hier sind ein paar hilfreiche Tipps zur bewussten Abgrenzung zwischen Arbeit, Familie und Freizeit:



- Am Ende deines Arbeitstages räumst du deinen Arbeitsbereich stichpunktartig auf.
- Lege einen Moment den Fokus auf das, was du geschafft hast. NICHT auf das, was noch zu tun wäre. Manchen hilft es, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.
- Schliesse die Bürotür und werde dir im Kopf bewusst: Für heute ist die Arbeit beendet.
- Der Wechsel der Kleidung wirkt Wunder. Gehe niemals in Jogginghose an den Arbeitsplatz. Ziehe morgens bewusst angemessene Kleidung an und wechsle abends bewusst in Freizeitkleidung. Dies hilft sehr, einen Rhythmus zwischen Arbeitswelt und Privatleben zu schaffen. Probiere es aus.



# Licht & Stimmung



Natürliches Tageslicht fördert die Konzentration. Wir fühlen uns wacher und leistungsstärker.

Eine warme Lichtquelle verknüpft unser Unterbewusstsein mit Sonnenuntergang, Gemütlichkeit und Ruhe. Gut geeignet für Wohn- und Schlafzimmer.



Die Lichtfarbe von Leuchtmitteln wird mit Kelvin (K) angegeben.

Zum konzentriert Arbeiten eignet sich eine Lichtfarbe ab 3300 K

Statt die Kelvin Zahl steht auf der Verpackung manchmal auch warmweiss, neutralweiss und tageslichtweiss.

# Materialien

Materialien sind im Feng Shui aus vielerlei Gründen wichtig.

Ein Schreibtisch aus Glas oder Plexiglas zum Beispiel wird im Feng Shui als nicht ideal angesehen.

Er vermittelt eine gewisse Instabilität und viel Ablenkung.

Das lässt dich schneller ermüden und die Kreativität sinkt.



Du möchtest trotzdem einen Glastisch als Schreibtisch?  
Dann achte darauf, dass die Tischplatte nicht durchsichtig ist. (Milchglas)

Hast du bereits einen Glastisch und möchtest deinen Arbeitsplatz optimieren, kannst du die Unterseite der Glasplatte mit einer Folie bekleben – so wird sie undurchsichtig und wirkt ruhiger.



# Pflanzen

Pflanzen bringen Leben in einen Raum – ganz im Sinne von Feng Shui. Sie symbolisieren Wachstum, Vitalität und Erneuerung – genau die Qualitäten, die du für fokussiertes Arbeiten brauchst.

Viele Pflanzen filtern Schadstoffe aus der Luft, die von Druckern und anderen technischen Geräten abgegeben werden, und verbessern das Raumklima.

Sie strahlen Freude und Lebendigkeit aus und können auch gut zum Harmonisieren von scharfen Möbelkanten genutzt werden.

- Zu viele Pflanzen
- Hängende Pflanzen über dem Kopf
- Pflanzen mit harten, spitzigen Blättern näher als 2 Meter vom Körper.
- ungepflegte, halb verdorrte Pflanzen
- abgestorbene Blätter und Pflanzen
- Trockenblumen und Plastikpflanzen



# Pflanzen



## Jada Plant

Im Feng Shui gilt sie als Symbol für Wohlsstand, Wachstum und Stabilität.



## Bogenhanf

kommt mit schattigen Plätzen gut aus, was sie für Büro gut eignet. Absorbiert sehr gut Schadstoffe .

Im Feng Shui steht sie für Schutz und klare Linien.



## Philodendron

Mit den Herzförmigen Blättern strahlt sie Harmonie und Ruhe aus, was eine angenehme Atmosphäre erzeugt.



## Peace Lily

Ihr wird Ruhe und Ausgeglichenheit zugeschrieben und auch eine gute Luftreinigung,  
Hilft Stress abzubauen.

# Fazit zu Feng Shui im Home-Office

---



## **Dein Büroplatz ist weit mehr als nur ein Ort zum Arbeiten.**

Hier entstehen Ideen, Entscheidungen – hier stellst du die Weichen für Erfolg und Stillstand.

Wenn du beginnst, deinen Raum bewusst im Sinne von Feng Shui zu gestalten, verändert sich mehr, als du denkst.

Nicht durch fremde Symbole oder strenge Regeln, sondern durch ein feines Spüren dafür, was dich stärkt – und was dich bremst.

Die Tipps hier sind erst der Anfang. Wirklich spannend wird es, wenn dein Arbeitsplatz auf dich persönlich abgestimmt ist:

- wenn dein Schreibtisch in deiner persönlichen Erfolgsrichtung steht,
- wenn abgestimmte Farben und Materialien deine Persönlichkeit unterstützen,
- und wenn Energie, Funktion und Ästhetik miteinander im Einklang sind.

Dann verwandelt sich dein Arbeitsplatz in eine Quelle von Klarheit, Fokus und innerer Stärke – ein Ort, der dich trägt, inspiriert und wachsen lässt.

# Wieviel Feng Shui steckt schon in deinen Räumen?

Vielleicht hast du beim Lesen schon gemerkt: Feng Shui wirkt überall – nicht nur im Home-Office.



Auch dein Wohnzimmer, Schlafzimmer, Eingangsbereich – alle Räume beeinflussen, wie du dich fühlst, denkst und erholst.

Wenn du neugierig bist, wie viel Feng Shui bereits in deinem Zuhause steckt, dann mach jetzt das kostenlose Quiz auf meiner Webseite.

Das Quiz zeigt dir, wie sehr deine Räume dich im Alltag unterstützen – und wo noch ungeahnte Potenziale auf dich warten.

Quiz starten 

# über mich & Feng Shui

---



**Ich bin Miranda Karlen,  
Feng Shui- und Einrichtungsberaterin.**

Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, Wohn- und Arbeitsräume zu gestalten, die Menschen in ihrem Alltag wirklich unterstützen.

Dabei verbinde ich Feng Shui mit moderner Einrichtungsgestaltung – ästhetisch, funktional und harmonisch.

Mein Ansatz ist ganzheitlich, aber immer praxisnah.

Ich liebe es, wenn aus einem Raum ein Ort entsteht, der trägt, inspiriert und Kraft gibt – im Alltag wie beim Arbeiten.