



VITAL AM ARBEITSPLATZ

WOHLBEFINDEN MIT ASPEKTEN
DES FENG SHUI

DI HELMA SCHLACHER-MEISSEL

GESUNDE WIRTSCHAFT, APRIL 2007

PROGRAMM – INHALT

- **VITALITÄT AM ARBEITSPLATZ**

VORAUSSETZUNG GESUNDHEIT

INFORMATIONEN - DATEN - FAKTEN

- **WOHLBEFINDEN**

LUXUS ? – WICHTIGKEIT – WAS BRINGT ES ?

- **FENG SHUI**

DEFINITION – ESOTHERISCH ?

ZIEL

- **NEUE
BLICKWINKEL**

- **NEUES
BEWUSSTSEIN**

- **VERÄNDERUNGEN
INITIIEREN**

WISSEN - BEWUSSTSEIN

Frage:
Wo steht diese
Figur?

A

Frage:
Hat ein Baum
Wurzeln?

A- Wissen

B- Bewusstsein



B



Bedeutung der Qualität AM ARBEITSPLATZ

ARBEIT-

- NEHMER / IN

- BETRIFFT VIEL ZEIT
- LEBENSQUALITÄT
- GESUNDHEIT
- EIGENVERANTWORTUNG
- **WISSEN WAS MAN BRAUCHT**
- **WAS IST GESUNDHEITS-
SCHONENDES VERHALTEN**

- GEBER / IN

- MITARBEITER SIND KAPITAL
- HAT ERWARTUNGEN
- SCHAFFT VORAUSSETZUNGEN
- RAUMSPRACHE ?
- **WIRKUNG DES RAUMES AUF
DIE PSYCHE**

**EIN STARKER ARBEITSPLATZ FÖRDERT:
LEISTUNGSFÄHIGKEIT – STRESSTOLERANZ – KREATIVITÄT - uvm**

FENG SHUI

IST KEIN KAMPFSPORT UND KEIN ESSEN MIT STÄBCHEN



- LANGJÄHRIGE BEOBACHTUNGEN - GESETZMÄSSIGKEITEN
- WECHSELWIRKUNG UMGEBUNG UND MENSCH
- GANZHEITLICHER ANSATZ
- **STARKE WESTLICHE TRADITION**
- **STANDORTWAHL BAUERNHAUS – BAUORDEN GROSSE KIRCHEN**

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

WOHLBEFINDEN BEI DER ARBEIT

ARBEIT GANZHEITLICH BETRACHTEN HEISST:

- INHALT MITTEL UND ORGANISATION
BEACHTEN

POSITIV WIRKEN:

- HANDLUNGSSPIELRAUM
- RÜCKMELDUNGEN
- ENTWICKLUNGSSPIELRAUM

- QUALIFIZIERTE MISCHARBEIT

THEMA HEUTE:

- VERHALTEN UND UMGEBUNG



ARBEITSSTÄTTEN

GESTALTUNG VON ARBEITSSTÄTTEN

www.arbeitsinspektion.gv.at



MINDESTANFORDERUNGEN BETREFFEND:

- Raumhöhe
- Bodenfläche mind. m^2 , freie Bodenfläche / Pers.
- Luftraum m^3 freier Luftraum / Pers.
- Belichtung, natürliche Sichtverbindung ins Freie
- Beleuchtung
- Raumklima t °C, m/s, relat. LF
- Lüftung natürliche Belüftung Lüftungsanlagen Frischluftmengen m^3 Luft / Pers. / h

SCHREIBTISCH ARBEITSPLATZ

ERGONOMIE



www.ergo2work.at



ARBEITSVERHALTEN

GESUNDHEITSFÖRDERNDES VERHALTEN



www.hodosi-yoga.com



- **Haltungswechsel – Bewegung**
- **Pausen - Augenentlastung**
- **ausreichend trinken**
- **Arbeitsplatz – rauchfreie Zone**

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

IM RECHTEN LICHT

- RAUMBELEUCHTUNG GLEICHMÄSSIG
- ARBEITSPLATZBELEUCHTUNG ZUSÄTZLICH NACH ERFORDERNIS
- OBERFLÄCHEN - KEINE SPIEGELUNGEN, REFLEXIONEN, BLENDUNG



Licht Zumtobl



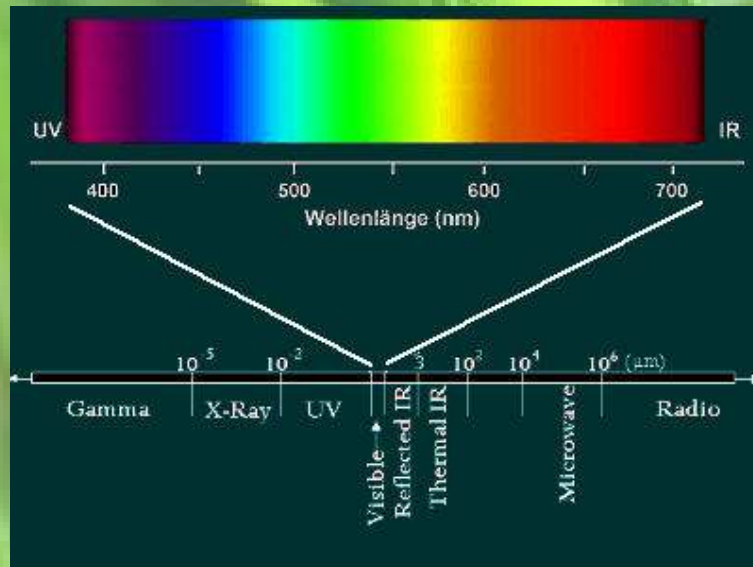
www.solan-Sonnenschutz

**AUFSTELLUNG
BLIDSCHIRM:**
Vorsicht
Kontraste !

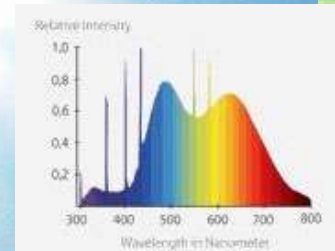
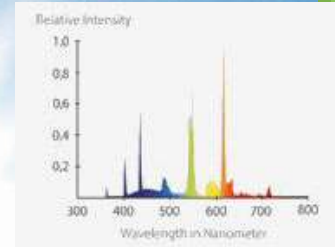
- **POSITIVE AUSWIRKUNGEN VON GUTEM LICHT:**
Bessere Konzentration, weniger Ermüdung, weniger Augenbeschwerden
Fehlerhäufigkeit sinkt

VOLLSPEKTRUMLAMPEN

LICHTSPEKTRUM



SPEKTRUM ÜBLICHE LAMPE



VOLLSPEKTRUM- LAMPE

VORTEILE DER VOLLSPEKTRUMLAMPEN:

- **AUSGEGLICHENES, SONNENLICHTÄHNLICHES SPEKTRUM**
- **EXZELLELENTE FARBWIEDERGABE**
- **VITALISIERENDE WIRKUNG DES UV-ANTEILS**

LICHT STIMULIERT UND STEUERT DAS HORMONSYSTEM !

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

PERSPEKTIVEN

YOU CAN GET WHAT YOU SEE !



- **Aussicht schafft Perspektiven**
- **Bilder ersetzen Aussicht**
- **Vorsicht mit der Wirkung**

- **Motivation**
- **Netzwerkung**

INNENRAUMLUFT - RAUMKLIMA

TEMPERATUR – FEUCHTE - QUALITÄT

21°-24°C max 26°C 40-60% rel. LF

Auswirkungen haben:

- Baumaterialien
- Büromöbel bzw. -ausstattung
- Klimaanlage
- Bürogeräte – Kopierer, PC Drucker
- Büromaterial (FCKW)
- Raumpflege
- Zigarettenrauch

MASSNAHMEN

- Rauchverbot
- ausreichend Luftwechsel
- Schadstoffarme Büromaterialien
- Zimmerpflanzen



Messung und Beratung:
www.ibo.at

**AUCH WICHTIG:
ELEKTROSMOG MOBILFUNK**



RAUMBEDUFTUNG

Duft

LENKEN AUS DEM HINTERGRUND

DUFT IST STARK GEKOPPELT MIT
ERINNERUNGEN - EMPFINDUNGEN

- **BEEINFLUSST WOHLBEFINDEN
LEISTUNGSFÄHIGKEIT
KONZENTRATION**
- **MASKIERT GERÜCHE !**
- **VERBESSERT NICHT DIE LUFTQUALITÄT**
- **IRITIERT UNSER WARNSYSTEM**

**GESUNDHEITLICHE WIRKUNGEN
WEITGEHEND UNKLAR - ALLERGIE !**

Duft



RAUMBEDUFTUNG

EMPFEHLUNGEN:

- **SYSTEME MIT KALTVERDUNSTUNG**
Beim Verbrennen oder stark Erhitzen entstehen 'gesundheitlich bedenkliche Stoffe
- **GLEICHMÄSSIGE VERTEILUNG IM RAUM**
- **HOCHWERTIGE ÖLE – INHALTSSTOFFE**
- **GERINGE INTENSITÄT**

**PERMANENTE EINSATZ BEDENKLICH
ZEITLICH BEGRENZT INTERESSANT**

LÄRM – AKUSTIK - MUSIK

LÄRM IST NICHT ERST BEI STÄRKEN DIE SCHÄDEN
VERURSACHEN EIN THEMA!

LÄRM STRESST!

- Hohe Frequenzen unangenehmer
- Gleichmäßiger Lärm stört weniger
- Schallentwicklung im Raum-Akustik
- Lärmempfinden schwankt
- Einstellung zum Lärm bedeutend

MASSNAHMEN:

- Geräuscharme Geräte
- Laute Geräte in eigenen Raum
- Schalldämmende Unterlagen
- Raumakustik
- Zimmerpflanzen

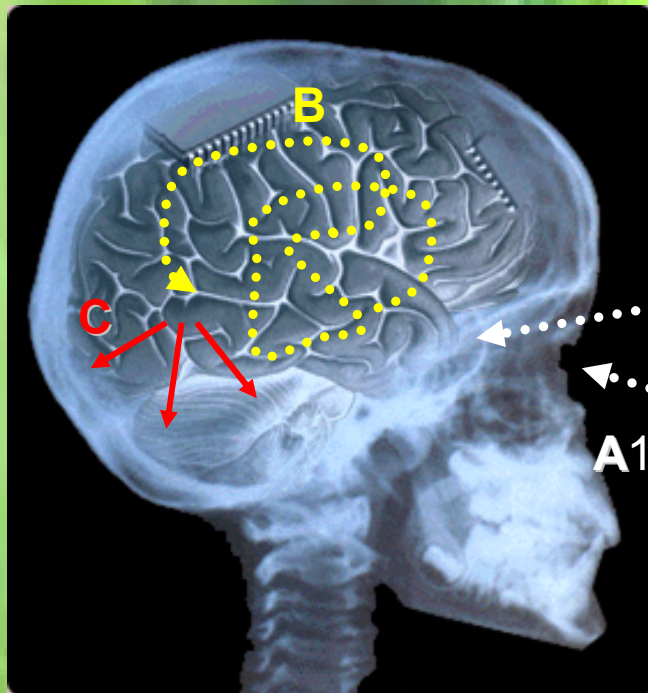
Bei konzentrierter Arbeit max. 45 dB empfohlen. Normales Gespräch 55 dB

WAHRNEHMUNG - HÖREN

GERÄUSCHMIX – MUSIK - KLANGTEPPICH

- **GEWÖHNUNGSEFFEKT**

- **STÄNDIGES AUSFILTERN
KONZENTRATIONSLEISTUNG**



REIZLEITUNG:

- **A- Reiz (Impuls)**
- **B- Verarbeitung**
- **C- Reaktion**

Musik:

- Bei Routinearbeiten oft leistungsteigernd
- Bei konzentrierter Arbeit störend
- Harmonisiert unangenehme Geräuschkulisse, jedoch Vorsicht: Klangteppich

EXPERIMENT

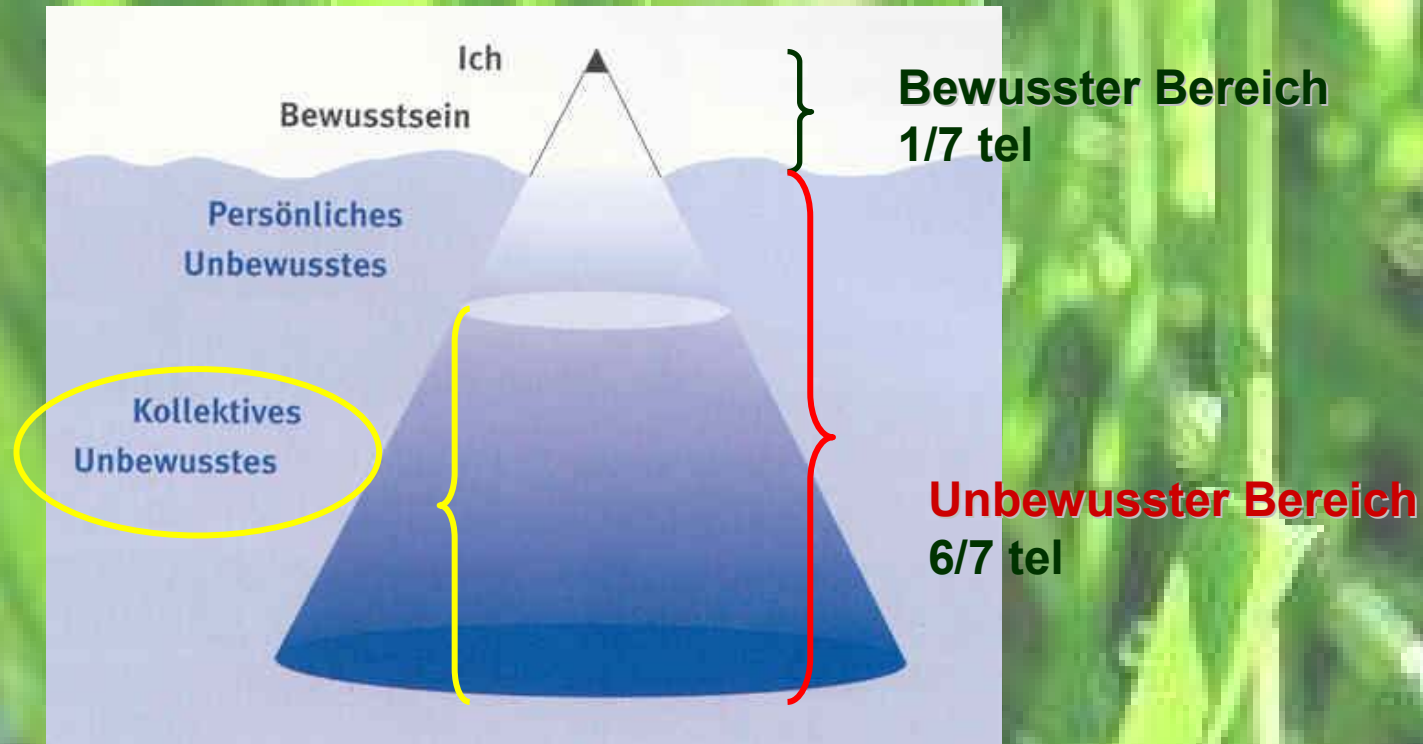
GELB BLAU ORANGE
SCHWARZ ROT GRÜN
ROSA GELB ROT
ORANGE GRÜN SCHWARZ
BLAU ROT LILA
GRÜN BLAU ORANGE

VERARBEITEN VON 2 INFORMATIONEN

1. : Lesen Sie bitte den Text
2. : Lesen Sie bitte die Farben. (Sie beginnen also: grün, rot, orange usw.)

RAUMPSYCHOLOGIE

EISBERGMODELL



Größten Einfluss hat das kollektive Unbewusstsein!

Betrifft alle Menschen, egal welcher Kultur. Darin sind Erfahrungen aus der Entwicklung der Menschheitsgeschichte gespeichert. Urmuster

IMPULSE lösen VERHALTENSMECHANISMEN aus!

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

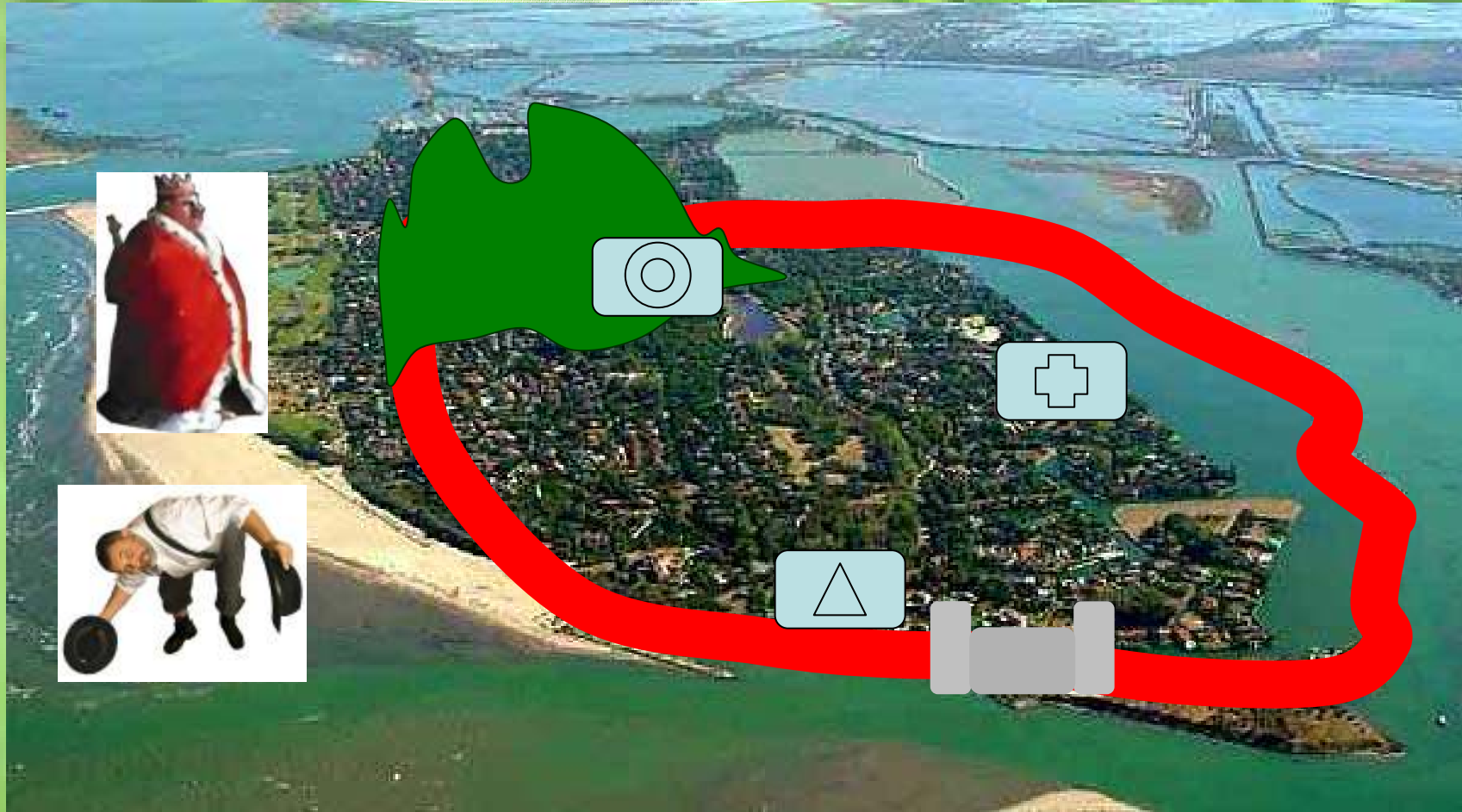
POSITIONIERUNG IM RAUM



Das ist ihr Inselreich!

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

POSITIONIERUNG IM RAUM



**Wählen Sie den besten Standort für den König!
Er muss das Land führen.**

DI Helma Schlacher-Meissl - Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung

POSITIONIERUNG IM RAUM



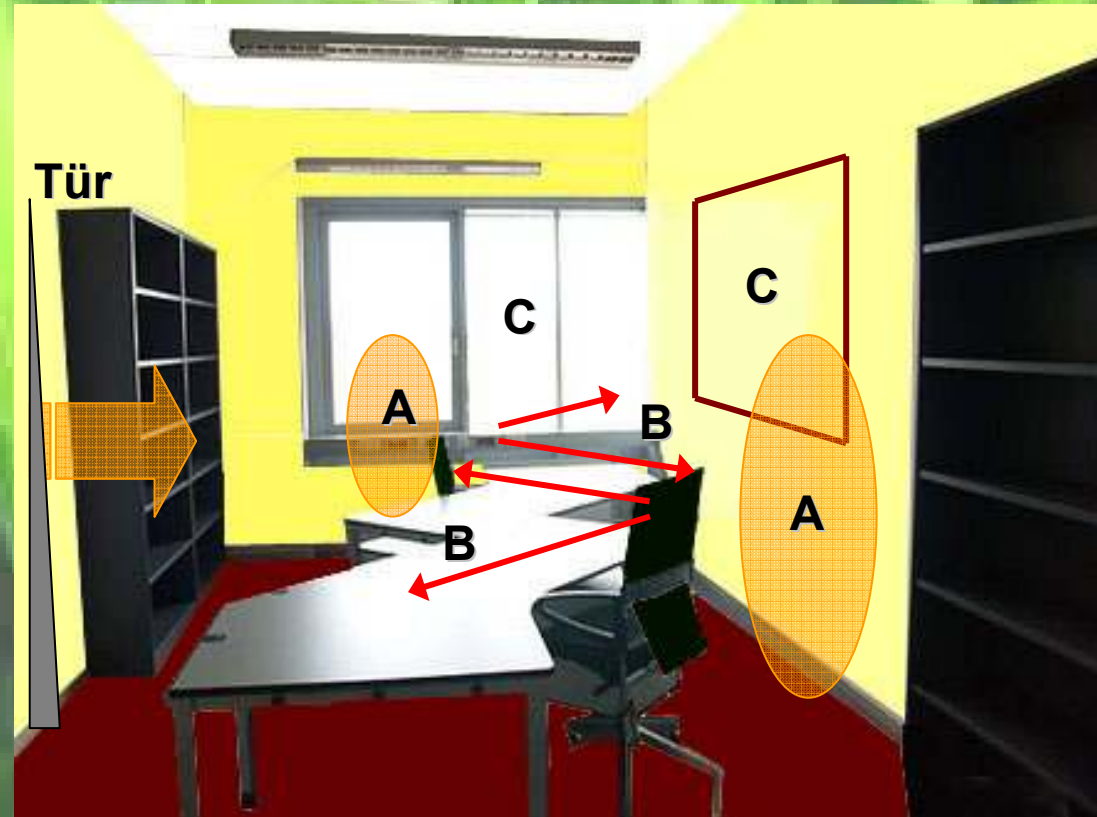
**Nur hier hat er die Kontrolle! Die Powerposition bedeutet:
SICHERHEIT – ÜBERBLICK – ZEIT ZU REAGIEREN**

POSITIONIERUNG IM RAUM

BÜRO



Büromöbel wiesner hager



- **A- SICHERER RÜCKEN**
- **B- GUTER ÜBERBLICK**
Tür im Sichtfeld

- **C- AUSSICHT**
Perspektive

- **Sitzposition NICHT IM ZUG**
Nicht in Tür-Fensterlinie

- **GUTE KOMUNIKATION**
Niemand sitzt im Nacken

POSITIONIERUNG IM RAUM

BEHANDLUNGSRaum Positionierung ungünstig!



- **KONZENTRATION DES ARZTES ERSCHWERT**
- **SICHERHEIT DES PATIENT UNTERGRABEN**

POSITIONIERUNG IM RAUM

BANKSCHALTER frei im Raum

- Fehlerhäufigkeit steigt
- Konzentration des Bankangestellte erschwert
- wenig Diskretion für Kunden



Positionierung
weniger günstig!

POSITIONIERUNG IM RAUM

Positionierung beeinflusst
KÖRPERSPRACHE – KOMUNIKATION

- Distanz zum Kunden
- Mitarbeiter „Erscheinung“ hinter dem Pult



Zentrale Bayer LB



dr-tschebiner.de

Keine gleichwertige Position!

VITALE ARBEITSPLÄTZE

ZUSAMMENFASSUNG MERKMALE

Es ist die richtige Arbeit (Inhalt). Es steht gutes Material zur Verfügung (Mittel). Die Organisation ist unterstützend. Es gibt Anerkennung, Handlungsspielraum und Entwicklungsmöglichkeiten!

- RICHTIGE RAUMGRÖSSE
- GUTES LICHT
- HOCHWERTIGE RAUMAUSSTATTUNG

- GUTE SITZPOSITION IM RAUM
- AUSREICHEND BEWEGUNG UND HALTUNGSWECHSEL



- AUSREICHEND RUHE
- GUTE AKUSTIK
- BEHAGLICHES KLIMA
- ERGONOMISCHE AUSSTATTUNG
- RICHTIGEN VERHALTEN
- VIEL FRISCHE LUFT

VITALE LEBENSÄÄUME

ARCHITEKTUR - FENG SHUI – PLANUNG - BERATUNG



DI Helma Schlacher-Meissl

Dipl. Ing. der Architektur - Dipl. Feng Shui Beraterin

- Studium der Architektur an der Technischen Universität in Graz
- Zusatzausbildungen in Geomantie und Feng Shui bei Prof. Dr. Jes T.Y.Lim, an seinem Qi-Mag Feng Shui & Geobiologie Institute

Derzeitiger Tätigkeitsbereich:

- Planungen unter vitalen Gesichtspunkten
- Optimierung von Verkaufsflächen –Büroflächen- Praxen.
- Halten von Seminaren und Vorträgen

KONTAKT:

Mühlgasse 17, A-8200 Gleisdorf, e-mail.: vital-fengshui@eunet.at
Tel.: 00 43 3112 8568; mobil: 00 43 (0) 676 73 98 097



WER SICH NICHT BEWEGT -



BEWEGT NICHTS !

DI Helma Schlacher-Meissl
Architektur - Feng Shui - Raumoptimierung