

feelGlück Zuhause

Erfolgreich im Homeoffice

Ein Workbook für mehr
Energie, Struktur und Erfolg



Mehr Energie im Homeoffice



feelGlück im Homeoffice

Herzlich Willkommen,

ich freue mich, dass Du Dir mein Workbook heruntergeladen hast und ich Dir wichtige Tipps für Dein Homeoffice geben darf, denn ein kraftvoller Arbeitsplatz ist die Basis für ein erfolgreiches Business.

Ich bin Katja und arbeite schon über 10 Jahren in der ganzheitlichen Raumberatung. Auf diesem Weg durfte ich viele Erfahrungen sammeln, und feststellen, dass oft schon kleine Veränderungen eine große Wirkung zeigen. In diesem Workbook möchte Dir verraten, wie Du mit geringem Aufwand einen energievollen Arbeitstag hast, fokussiert und strukturiert arbeitest und deine Wünsche erfolgreich manifestierst.

Mit der feelGlück Harmonielehre hast Du die Möglichkeit die Energie in Deinen Räumen so zum Fließen zu bringen, dass sie Dich energievoll im Business unterstützen. Gerade das Homeoffice ist ein Bereich, in dem wir die viel Zeit verbringen und hier ist es wichtig, dass Du eine gute Work-Life-Balance erreichst, um glücklich und zufrieden zu sein. Eine harmonische Grundgestaltung führt zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg.

Deine Katja

Mehr Energie im Homeoffice



Wie fühlst Du Dich nach einem Arbeitstag?

Zuhause zu arbeiten hat viele Vorteile, aber auch den Nachteil, dass Arbeit und Freizeit oft schwer zu trennen sind. Es ist eine klare Struktur im Arbeitsalltag wichtig, um sich nicht von privaten Dingen ablenken zu lassen. Genauso wichtig ist es, ein Ende zu finden und den Feierabend einzuhalten. Der ständige Blick auf die Arbeit lässt einen immer nochmal gerade eben etwas erledigen und schon sitzt man wieder zwei Stunden länger als gewollt am Rechner.

Ein ausgewogenes Work-Life-Balance ist für Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden sehr wichtig. Erstelle Dir eine feste Zeitstruktur und beginne pünktlich zur gleichen Zeit Deinen Arbeitstag. Dazu ist es hilfreich, wenn Du eine To-Do-Liste zu Beginn Deines Tages machst, um den Überblick über die wichtigsten Themen zu behalten und Erfolgserlebnisse beim Abstreichen zu haben.

In diesem Workbook gebe ich Dir gestalterische Empfehlungen für Dein Homeoffice, damit Du konzentrierter arbeiten kannst. Mit der Checkliste kannst Du dann ganz leicht durch Dein Homeoffice gehen und jeden Punkt abhaken, den Du schon erledigt hast.

Mit der Wahrnehmungsreise möchte ich Dich für Deine Aufmerksamkeit für Deine Umgebung chärfen.

Ich lade Dich dazu ein, meine Empfehlungen einfach mal auszuprobieren.

feelGlück in Deinem Homeoffice

Mehr Energie im Homeoffice



Deine Wahrnehmungsreise

Dein Erfolg im Homeoffice beginnt mit der Analyse Deiner Arbeitssituation. Setze Dich an Deinen Arbeitsplatz und lies Dir folgende Fragen in Ruhe durch. Dann schließe Deine Augen und nimm einfach nur wahr.

- Wie fühlst Du Dich an Deinem Arbeitsplatz?
- Sitzt Du gerne an Deinen Schreibtisch?
- Wie sitzt Du auf Deinem Stuhl?
- Welche Gerüche kannst Du indentifizieren?
- Welche Geräusche kannst Du zuordnen?
- Wie ist die Energie in dem Zimmer? Gibt es irgendetwas, was Dich stört?

Öffne dann wieder Deine Augen und notiere Dir Deine Eindrücke und Wahrnehmungen:

Mehr Energie im Homeoffice



Deine Raum-Analyse

Jetzt nimm Deine Umgebung mit geöffneten Augen wahr und notiere Dir, was Dir alles auffällt. Als Leitfaden kannst Du die folgenden Fragen nutzen:

- Was ist das erste, was Du siehst, wenn Du den Raum betrittst?
- Wo steht der Schreibtisch und was befindet sich noch alles im Raum?
- Gibt es Dinge, die Dich ablenken?
- Welche Bilder und Gegenstände umgeben Dich? Welche Erinnerungen sind damit verbunden?
- Welche Gegenstände und Bilder sind für Dich positiv, motivierend, ...
- Was befindet sich alles auf dem Schreibtisch?
- Hast Du einen Überblick über Deine Themen?
- Ist Dein Arbeitsalltag strukturiert oder chaotisch?
- Was erleichtert Dir die Arbeit und erhöht Deine Motivation?
- Was benötigst Du nicht mehr? Was kannst Du wegwerfen oder verschenken?
- Was brauchst Du neu, damit Du strukturierter arbeiten kannst?
z.B. Ordnungssysteme, gleiche Ordner, geschlossene Regal etc.

Mehr Energie im Homeoffice



Notiere hier Deine Eindrücke und Ideen

Mehr Energie im Homeoffice



Worauf solltest im Homeoffice achten

Der Schreibtisch ist der Spiegel für Dein Handeln.

Ein Schreibtisch aus massivem Holz strahlt Stabilität und Sicherheit aus.

Wackelige Tische können Deine Position im Business instabil machen.

Die Arbeitsplatte sollte so groß sein, dass Du die Kanten mit ausgestreckten Armen berühren kannst. Das symbolisiert, dass Du immer die Kontrolle über Deine Arbeit hast und nichts aus dem Blick verlierst. Eine große Arbeitsplatte ermöglicht Dir einen guten Überblick über Deine Themen.

Achte auf einen energievollen Arbeitsplatz mit einem ergonomischen Stuhl und/oder Hocker, denn er ist die Basis für Dein Wohlbefinden.

Verändere regelmäßig Deine Sitz- und Stehpositionen und lege immer wieder Bewegungspausen ein.

Ein optimaler Arbeitsplatz bietet Schutz, Geborgenheit und Überblick.

Damit Du hier gut und ausdauernd arbeiten kannst, ist es wichtig, eine geschützte Sitzposition zu haben. Das bedeutet, eine feste Wand im Rücken hat oberste Priorität. Diese Position ist entspannt und kraftvoll zugleich. Du siehst, was auf Dich zukommt und hinter Deinem Rücken kann nichts unerwartetes passieren, was Dich überraschen könnte.

Sollte so eine Wandposition nicht möglich sein, dann setze Dich vor einen geschlossenen Schrank, ein stabiles Sideboard oder einen Paravent, der Dir das Gefühl von Sicherheit und Kontrolle gibt. Durch einen Raumteiler kannst Du bestimmte Wohnbereiche optisch voneinander trennen und die Energie besser halten.

Mehr Energie im Homeoffice



Worauf solltest an Deinem Schreibtisch achten

Ein Schreibtisch, der am Fenster steht mit Blick nach draußen, sorgt für zu viel Ablenkung und es fehlt der notwendige Rückenschutz.

Häufig steht der Schreibtisch auch direkt vor einer Wand. Das wirkt wie ein 'Brett vor dem Kopf' und schränkt die Kreativität und den Weitblick ein.

Achte auch darauf nicht im „Energiedurchzug“ zu sitzen, also zwischen Fenster und Tür, Fenster und Fenster oder Tür und Tür. An einem solchen Platz ist es schwer möglich, sich zu konzentrieren.



FALSCH



FALSCH



RICHTIG



RICHTIG

Mehr Energie im Homeoffice



Was für eine Symbolik haben Deine Accessoires?

Persönliche Gegenstände sind wichtige Accessoires, um die Energie zu leiten und ganz persönliche Ankerpunkte in den Räumen festzulegen. Entscheidend ist jedoch die Symbolik Deiner Accessoires oder Bilder.

- Was ist Deine ganz persönliche Beziehung dazu, was empfindest Du beim Betrachten?
- Welchen Nutzen hat der Gegenstand für Dich im Homeoffice?

Deine Intuition und Dein erster Eindruck sind dabei entscheidend. Persönliche Gegenstände sollten mit guten Gedanken oder Erinnerung verbunden sein. Erst dann verbessern sie die Energie in Deinem Raum.

Glücksbringer, die gezielt eingesetzt werden, können wahre Wunder vollbringen. Dazu gehören auch Düfte oder Klänge. Mit einer Duftkerze oder einem Klangspiel kannst Du die Raumenergie wirkungsvoll erhöhen. Wähle gezielt einzelne Gegenstände aus und platziere sie ganz bewusst an Deinem Arbeitsplatz, um diese Energie für Dich zu nutzen.

Bilder können für den Raum eine sehr dekorative Wirkung haben. Du solltest bei der Wahl des Motives darauf achten, dass es eine positive Ausstrahlung hat und motivierend auf Dich im Arbeitsalltag wirkt.

Hinter Deinem Schreibtisch wäre z.B. ein Bergmotiv oder ein stabiler alter Baum passend. So ein Motiv gibt Dir Halt und stärkt Dir den Rücken bei der Arbeit.

Mehr Energie im Homeoffice



Checkliste für ein energievolleres Homeoffice

- Stelle den Schreibtisch nicht vor das Fenster oder vor die Wand.
- Achte auf Deinen Rückenschutz durch eine stabile Wand oder einen geschlossenen Schrank.
- Stelle Deinen Schreibtisch nicht zwischen Tür und Fenster. Hier herrscht zu viel Unruhe.
- Trenne Dein Homeoffice optisch vom restlichen Zimmer, sofern Du kein Arbeitszimmer hast.
- Achte auf einen stabilen Schreibtisch, nicht aus Glas.
- Schaffe mit Ordnungssystemen Struktur und Klarheit für einen besseren Überblick.
- Achte auf eine motivierende Symbolik der Gegenstände und Bilder, die Dich umgeben.
- Achte auf eine motivierende Perspektive. Auf was ist Dein Blick gerichtet, wenn Du geradeaus schaust?
- Platziere hinter Deinem Rücken ein stärkendes Bildmotiv.

Mehr Energie im Homeoffice



Deine Wochen-To-Do-Liste für mehr Überblick

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

SPÄTER

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Ich bin Mentorin für Wohn- und Lebensglück sowie Gründerin der feelGlück Akademie. Neben meiner Beratungstätigkeit unterrichte ich als Dozentin für ganzheitliche Raumgestaltung an verschiedenen Hochschulen.

Mit der feelGlück Harmonielehre habe ich eine sehr nachhaltige und wirkungsvolle Methode für ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen. Seit vielen Jahren begleite ich mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und harmonisches Wohlfühl-Zuhause.

Als Bestseller-Autorin habe ich unter anderem das Buch ‚Glück lässt sich einrichten‘ geschrieben. Es ist ein Ratgeber, der Dir ganz konkrete Tipps und Anleitungen für Dein Wohlfühl-Zuhause gibt. Anhand vieler Bilder und Checklisten kannst Du ohne großen Aufwand die Ideen einfach umsetzen und deren Wirkung schon bald spüren.

Wenn Du mehr zur feelGlück Harmonielehre erfahren möchtest, dann schau gerne auf meine Homepage oder in meinem Blog vorbei. Hier gibt es viele tolle Angebote und interessante Beiträge für Dein Wohlfühl-Zuhause. <https://feel-glueck.koeln/blog>

Oder vereinbare gerne ein kostenfreies Speed-Coaching mit mir: <https://calendly.com/feelglueck>

Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Glück lässt sich einrichten

Wie Du Deine Räume in ein Wohlfühl-Zuhause verwandelst.

Praktische Tipps, einfach und schnell umsetzbar

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten

Verlag Ursula Vogt

ISBN 9783981 561968

29,80 Euro

JETZT KAUFEN

Social Media

Dann schau Dir gerne meinen Blog und meine Social Media Kanäle an. Hier findest Du viele wertvolle Tipps für Dein Zuhause.

MEINE BLOGARTIKEL

 [facebook](#)

 [instagram](#)

 [youtube](#)



Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



Katja Schüre - feelGlück Raumberatung

Diplom Designerin / Feng Shui Beraterin (DFSI) / Mindsetcoach

0172-7575248

info@feelglueck-raumberatung.de

www.feelglueck-raumberatung.de

Die Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise,
ist ohne Abstimmung mit der Autorin unzulässig.
feelGlück © 2024