

# Work-Life-Balance.

## Das Yin und Yang des Lebens und Wohnens

Feng Shui ist die Balance der Yin & Yang Kräfte. Qi, die kosmische Energie, ist im ständigen Fluss der Wandlung, ein Spiel von Materie und Energie. Hell und dunkel, Nacht und Tag, Sonne und Mond, Sommer oder Winter, hart und weich, heiß und kalt, männlich und weiblich, Aktivität und Passivität, Bewegung und Stillstand, Energie und Materie. Das Yin- und Yang-Prinzip nennen das die Chinesen. Yin steht für das aufnehmende passive Prinzip, Yang für die dynamisch aktive Energie. In der Natur ist alles ein Spiel der Polaritäten. Befindet sich eine der Kräfte im Wachstum, nimmt die andere ab und umgekehrt. Im Frühling und Sommer erreicht das Yang seinen Höhepunkt. Das Yin wird immer schwächer. Im Herbst und Winter herrscht das Yin und das Yang verliert seine Kraft.



### Lebensräume in Balance

Das bekannte schwarz-weiße „Yin-Yang-Symbol“ steht für Balance und einen harmonischen Wandel. Wir folgen ständigen Wandlungsphasen. Auf den Tag folgt die Nacht oder wir legen nach einer Phase der Aktivität wieder eine Phase der Ruhe ein. Ist etwas zu Yang, dann ist es aus der Balance. Wenn ein Ort zu laut, unruhig und zu hell ist, dann können wir dort nicht konzentriert arbeiten. Ist ein Ort zu dunkel, zu still und beengt, können wir dort auch nicht vital aktiv sein. Einmal plagen uns Unruhe und Stress, das andere Mal sind wir müde und unkonzentriert. Die vitale Balance und der Fluss der Energie sind entscheidend. Das Yin und Yang unserer Lebensräume wirkt sich auf unsere Leistungsfähigkeit, Vitalität und unser Wohlbefinden aus.

### Work-Life-Balance

Wenn Sie auf den Ausgleich Ihrer Lebensbereiche schauen, die „Work-Life-Balance“, dann gestalten Sie Ihr Leben im Fluss des Yin & Yang. Aktivieren Sie nur einen Lebensbereich, z. B. Ihre Karriere, ist Ihr Leben zu Yang geprägt. Ihre Batterien sind schnell aufgebraucht und Ihr Körper fordert das Yin. Im ärgsten Fall äußert sich das in Form eines „Burnout“. Bleiben Sie entspannt im Yin. Dann sind die Reserven größer, um Zeiten der Aktivität kraftvoll zu erleben. Achten Sie in Lebensräumen auf harmonisch verbundene Zonen der Ruhe und Aktivität für eine vitale Balance.

Birgit X. Fischer  
DAOTION Consulting & Academy  
BAUKultur und LebensART  
Lebensräume in SINNergie  
Glücklicher leben, wohnen und arbeiten!