

## **Damit der Erfolg nicht verduftet – Richtiger Umgang mit Aromen am Arbeitsplatz**

Dass Aromen großen Einfluss auf Menschen und ihr Befinden haben, ist schon lange kein Geheimnis mehr. Der richtige Duft im richtigen Moment kann entspannen oder anregen – zuhause oder auch am Arbeitsplatz. Wer allerdings in beruflichen Zusammenhängen aromatische Öle erfolgreich einsetzen will, um die eigene Leistung und Kreativität oder die von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern positiv zu beeinflussen, muss einige wichtige Fakten berücksichtigen:

Unsere Wahrnehmung von Düften und unsere Reaktionen auf sie sind nicht nur von Mensch zu Mensch verschieden, sondern auch für den Einzelnen von der jeweiligen Tagesform abhängig. Das bedeutet, dass man zwar für sich selbst Aromen als individuelle Stimulanzen nutzen kann, für eine Gruppe von Personen jedoch schwer „DEN Duft“ finden wird, auf den alle in der gleichen Weise reagieren. Was bei manchen gut ankommen, ihr Wohlbefinden steigern und sie damit geistig öffnen kann für kreative Herausforderungen, kann bei anderen zu heftigem Unwohlsein führen, ihr Denken blockieren, sie völlig demotivieren und ggf. sogar Aggressionen bei ihnen fördern.

Anders gesagt: Eine Beduftung von Räumen, in denen sich mehrere Personen aufhalten und miteinander arbeiten, also Grußraumbüros, Besprechungs- oder Aufenthaltsräume, ist eher riskant. Niemand kann vorhersagen, wie die einzelnen Personen auf das jeweilige Aroma reagieren werden. Und zeigt sich eine negative Reaktion, ist es erst einmal zu spät. Der gewünschte Erfolg ist buchstäblich „verduftet“.

Doch auch wenn man nur sich selbst im eigenen Zimmer anregende Unterstützung durch einen Duft gewähren möchte, muss man sich darüber im Klaren sein, dass dies nicht an jedem Tag mit dem gleichen Aroma möglich sein wird. Deshalb sollte man eine Auswahl von Ölen zur Verfügung haben, deren aktuelle Wahrnehmung man vor dem Einsatz durch eine Schnupperprobe noch einmal überprüfen sollte.

Faktoren wie Stress, aber auch die Einnahme von Medikamenten und die dahinter stehenden physischen oder psychischen Probleme können die Wahrnehmung von und Reaktion auf Aromen ganz erheblich verändern.

Es ist daher durchaus möglich, dass ein und derselbe Duftstoff abends nach dem Stress des Alltags anders empfunden wird wie morgens nach einem entspannten Schlaf. Aber auch dies ist nicht generell die Regel.

Beispielsweise verbreitet der bekannte Rosmarin morgens einen kämpferisch, aufmunternden Duft der Mut und Tatendrang verspricht. Möglicherweise kann dies auch der zutreffen und einigen Menschen in den Tag begleiten. Sie werden fröhlich und aktiv ihrer Arbeit nachgehen, selbstsicher und kraftvoll..... stopp..... nicht bei ALLEN, denn was ist mit den Workoholikern, die täglich wie ein Hamster im Rad arbeiten und es nicht schaffen alleine aus ihrem Trott heraus zu kommen? Und was ist mit den erschöpften Personen, die zwar gerne zur Arbeit gehen, aber ausgelaugt sind. Und was ist mit denjenigen, die schwere Zeiten hinter sich haben oder sich noch darin befinden? Sie werden Rosmarin nicht zum Morgen mögen – sie werden ihn vielleicht garnicht oder nur abends zum Schlafen brauche.

Denn die Nase gehört zu den Sinnesorganen, die sich nicht abschalten lassen ohne Schaden zu

nehmen. Wir müssen von Natur aus immer riechen, weil wir atmen. Wir können nicht die Nase zuhalten um dem Duft zu entrinnen.

Um den im Raum befindlichen Personen eine stressfreie und gesunde Beduftung zu bieten, gibt es hier einige Tipps die man nutzen sollte:

- 1.) Achten Sie auf Dosierungen: Weniger ist oft mehr!
- 2.) Impulse sind besser als Dauerberieselung – gönnen Sie der Nase Freiheiten
- 3.) Verwenden Sie Mischungen wie z.B.
  - zum Morgen: Rosmarin, Vanille, Orange und Lavendel
  - zum Mittag, bzw. zur Mittagspause: Zeder, Grapefruit, Mandarine Rot und Karottensamen
  - zum Abend, bzw. zum Abschalten: Vanille, Wacholder, Jasmin sambac und Kiefernöl

Natürlich gibt es noch wesentlich mehr Mischungsmöglichkeiten, aber vielleicht möchten Sie selbst experimentieren und die Anwesenden mitentscheiden lassen? Schnuppern Sie mal... vielleicht entdecken Sie ihren „Leistungs-“ und „Lust auf Arbeit- Duft...oder „Ich-halte-durch-Duft“ ?

H. Christiane Günther