

*"De aanblik van natuurlijk groen leidt al binnen vijf minuten tot afname van stress"*



Gesprek met belevingsexpert Kim van der Leest

# Sfeer verhoogt rendement

Drs. Kim van der Leest, directeur en oprichter van het adviesbureau Warm with Senses, noemt zichzelf 'sfeerspecialiste' en richt projecten in met behulp van kleuren, gezten en muziek. Achterliggende gedachte is dat sfeer het gedrag van medewerkers en klanten beïnvloedt. Uiteindelijk zou de creatie van een juiste sfeerbeleving zelfs leiden tot rendementsverhoging. Gesprek met een bevoegen visionair.

In haar omgeving merkte men al snel dat Kim een bijzonder mensje was. Wijs voor haar leeftijd legde ze verbanden waar volwassenen ze niet eens zagen. Kim: "Toen ik nog maar met een paar woordjes kon babbelen zag ik eens een landkaart. Meteen kwam, min of meer intuïtief, bij mij de gedachte op dat die verschillende landmassa's vroeger aan elkaar vast zaten. Daaruit blijkt wel dat mijn kracht ligt in het zien van

verbanden. Het is een soort helder weten of ervoelen en gaat vanzelf." Kim studeerde in 1987 af in algemene biologie en gedragsleer aan de Rijksuniversiteit van Utrecht. Daarna vervulde ze diverse functies binnen het bedrijfsleven, met creativiteit als rode draad. In 2001 richtte Kim de bedrijven Warm with Senses, Warm with Colours en Terra Magenta op. Als directeur van genoemde ondernemingen staat ze klaar met advies en

begeleiding voor bedrijven, instellingen en individuen die de kracht van sfeer en beleving voor eigen doeleinden willen hanteren. En dat worden er almaar meer. Kim: "We leven in een samenleving die zorgt voor een constante flow van adrenaline. Al tijd maar meer, sneller en verder. Deze continue prikkeling vermoeit en veroorzaakt stress, terwijl oermet toegepaste en gedoopte impulsen juist vitaliseren. Aan dat laatste is steeds meer behoefte."

## Zintuigen

Alles wat we te weten komen over de wereld om ons heen bereikt ons via de zintuigen zicht, gehoor, smaak, reuk en gevoel. Bijna ongemerkt herkennen we tienduizend geuren, onderscheiden we miljoenen kleuren en voelen we zelfs de geringste aanraking op onze huid. De ze waargenomen en ervaren

Mer heeft grote invloed op hoe wij ons voelen en gedragen. Door beïnvloeding van de sfeer wordt dus invloed uitgeoefend op een werknemer, patiënt of klant. Afhankelijk van de functie van een ruimte adviseert Kim over de inrichting en aankleding ervan. Niet mode en trends zijn daarbij het uitgangspunt, maar het welzijn van de gebruiker van de ruimte. Kim: "Door het combineren van biologie met interieurarchitectuur en eventueel bedrijfskunde probeer ik een sfeer te creëren die past bij een bedrijf. Met bijvoorbeeld kleur kun je al heel veel bewerkstelligen. Elke kleur heeft een andere trilling en werkt verschillend op ons in. Wetenschappelijk uitgevoerde tests hebben aangetoond dat de kleuren oranje en rood de bloedcirculatie bevorderen en stimulerend werken en dat blauw de ademhaling vertraagt en rust geeft. Een vergader ruimte wordt dus het liefst in blauw uitgevoerd, de kleur die vertrouwelijk voorkomt en een positieve wer-



Des. Kim van der Leest

## "Je plakt toch geen rood op de muren als je wil ontspannen?"

### **Invloed van natuurlijk groen**

Waarom op kantoor kan de lucht onfris en/of droog zijn en schadelijke stoffen bevatten door onder andere kopiersapparaaten, lijn, behang, stoffering en computerschermen. Hoge concentraties kooldioxide door onvoldoende luchtverversing veroorzaken hoofdpijn en misselijkheid. Planten kunnen een belangrijke rol spelen bij het zuiveren van de lucht en het zorgen voor welzijn op het werk. Ze verminderen stress, bevorderen de concentratie en absorberen geluid. Het zien van natuurlijk groen leidt tot een daling van de bloeddruk, vermindert de spanning en verbetert het humeur. Tegelijkertijd wordt door planten de luchtvochtigheid op peil gehouden, omdat ze waterdamp afscheiden. Het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die computertaken verrichten twaalf procent effectiever werken als er planten in de ruimte zijn.

Voorbeelden van luchtzuiverende planten zijn: dracaena marginata (drakenbloedboom), hedera (klimop), spathiphyllum (kopelplant), sansevieria (vrouwentong), ficus elastica (rubbertplant).

king heeft op de communicatie. Voor brainstorms is blauw echter weer te koel, grijze dan liever naar oranje door bijvoorbeeld plaatsing van een bos oranje bloemen, verspreiding van citrusgeur of het aanbieden van jus d'orange. Lekkier eten gaat overigens goed samen met geel. Een tip voor het restaurant/de kantine?"

### **Geuren, kleuren en geluiden**

Geluiden, kleuren en geuren hebben een universele werking. Elk bedrijf heeft echter weer individuele verfijning nodig. Meestwerk is dus geboden. En dat is precies wat Kim aflevert: "Bedrijven hebben nogal eens te maken met gebrek aan eigen identiteit. Ze willen professioneel, rustig en betrouwbaar overkomen, maar dragen dat lang niet altijd uit. Veelgebruikte kleuren in bedrijven en ook hun logo's zijn zwart en wit. Deze kleuren vormen misschien een goede basis, maar voor het uitstralen van een eigen smeltwerk en boodschap is meer nodig. Het logo van McDonald's is bijvoorbeeld brjngt gekozen: geel is opvallend en bevordert de eetlust en rood staat voor snelheid. Ideaal dus voor een fastfoodketen." De creatie van een goede sfeerbeleving heeft overigens helemaal niet

veel geld te kosten. Met behulp van simpele middelen en logisch denken kom je al een heel eind, aldus Van der Leest: "Je plakt toch geen rood op de muren als je wil ontspannen? En je zongt toch voor een beetje symmetrie als je balans, structuur en houvast zoekt? Met simpele middelen kunnen "eyecatchers" gemaakt worden, zoals verlichting, planten en accessoires."

Geuren werken ondersteunend. Rosemarijn en sinaasappel zijn bijvoorbeeld productiviteitsverhogend, citrus werkt verhelderend. Muziek veroorzaakt trillingen die zelfs van invloed zouden zijn op de vorm van waterkristallen. Van der Leest: "In Duitsland is muziekgeneeskunde helemaal geen vreemde eend in de bijt. Daar heeft men ontdekt dat middels rustgevende muziek voorafgaand aan een operatie de narcosedosering verlaagd kan worden." Naast kleuren, geuren en geluiden zijn elementen als daglicht en natuurlijk groen ontzettend belangrijk. Tot slot heeft Van der Leest nog een tip: "Huisdieren blijken over het algemeen een positief effect te hebben op de gemoedstoestand van mensen. Vooral in zorgomgevingen kan met deze kennis nog meer voordeel behaald worden." □