



ERHOLSAM WOHNEN

8 Wohntipps für Hochsensible

**KOSTENFREIES PDF
ZUM DOWNLOAD**

Autor und Urheberrecht
Herbert Reichl

www.hochsensibel-wohnen.at
www.planen-und-wohnen.at



mein Name - Herbert Reichl



Meine Leidenschaft ist es Wohnraum zu schaffen, der den menschlichen Bedürfnissen entspricht, und Menschen dabei zu helfen Ihren optimalen Lebensraum zu gestalten. Diese Leidenschaft ist entstanden, indem ich meine beiden Berufe verknüpft habe. Ich bin Baumeister und Psychologe, anders ausgedrückt Wohn- oder Baupsychologe.

In meiner Arbeit habe ich bemerkt, dass viele (fast die meisten) meiner Kunden hochsensibel sind. Damit war für mich klar, dass sich Hochsensible vom Thema Wohnen besonders angesprochen fühlen und sich auch mehr damit beschäftigen als andere Menschen.

Viele meiner speziellen wohnpsychologischen Methoden sind für hochsensible Menschen, weil ich selbst hochsensibel bin und mich in die Bedürfnisse von Hochsensiblen besser einfühlen kann, als in die Bedürfnisse anderer Menschen.

Daher habe ich hier einige spezielle Tipps für das Wohnen zusammengestellt, die den Bedürfnissen von Hochsensiblen entgegen kommen.

das Thema – hochsensibel wohnen

Man wohnt anders wenn man hochsensibel ist. Dies bedeutet nicht, dass man nicht auch einen ähnlichen Geschmack haben kann als nicht Hochsensible. Die grundlegenden Bedürfnisse sind jedoch etwas anders gelagert und somit stehen andere Aspekte im Vordergrund.

Diese Tipps beziehen sich auf diese speziellen Bedürfnisse von Hochsensiblen und sollen einige Anregungen geben, wie diese in der Wohnraumgestaltung umgesetzt werden können.

Damit will ich dich anregen, deine Bedürfnisse genau zu formulieren und die Umsetzung auszuprobieren. Du kannst kaum Fehler machen, weil Hochsensible sowieso ein sehr feines Gespür dafür haben, was passt und was nicht.

Also viel Spaß beim deiner Wohnreise.



Tipp 1 – deine Bedürfnisse festhalten

Hochsensible nehmen ihre Umwelt sehr intensiv wahr und verstehen die Bedürfnisse anderer Menschen meist sehr gut. Oft treten dabei die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund. Dies ist speziell beim Wohnen problematisch, weil *Wohnen eigentlich bedeutet, Raum für die eigenen Bedürfnisse zu schaffen*.

Dieser erste Schritt ist entscheidend für ein zufriedenes Wohnen, weil uns gerade beim Wohnen sehr viel eingeredet wird, was gerade modern oder trendig ist. Gerade das sollten wir vermeiden. Es ist jedoch alles andere als einfach, sich mit den eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen. Eine Methode dafür ist diese Übung.

Phantasiereise – **mein Traumzimmer**

Der Einstieg ist eine Entspannungsübung. Ich vermute, dass du irgendeine entsprechende Übung kennst, die du hier anwenden kannst. In diesem entspannten Zustand stellst du dir bildhaft vor, dass du in ein Haus gehst, hier in einen Flur gelangst mit mehreren Türen. Eine dieser Türen hat die Aufschrift „mein Traumzimmer“. Hier gehst du hinein und findest einen Raum vor, der genau so gestaltet ist, wie es deinen Bedürfnissen entspricht. Materialien, Licht, Farben sind genau so, wie du es magst, wie es dir gut tut. Du schaust dich sehr genau um, riechst, spürst und betastest alles. Dann machst du es dir hier gemütlich. Du achtest genau darauf, welches Möbelstück du dazu verwendest.

Wenn du den Raum ausreichend genossen hast, gehst du wieder hinaus und kommst wieder in den Wachzustand. Nun solltest du alles aufschreiben, alle Merkmale des Raumes und alle Möbelstücke, vor allem das Sitz- bzw. Liegemöbel ist interessant.

Wohnbedürfnisse können auf verschiedene Art und Weise beschrieben werden. Du kannst deiner Phantasie freien Lauf lassen. Eine Methode will ich dir noch ans Herz legen, weil du damit am Thema dran bleibst.

Mache dir eine Liste mit zwei Spalten. Links stehen alle deine Wohnbedürfnisse. Rechts alles, was du in der Wohnung verändern willst. Ergänze diese Liste immer dann, wenn dir was in den Sinn kommt, zumindest aber 1x am Tag.

Tipp 2 – richte dir eine Erholungszone ein



Hochsensible haben eine intensivere Umweltwahrnehmung und können unter Belastungen stärker leiden als Nicht-Hochsensible. Dies bedeutet nicht, dass Hochsensible stressanfälliger sind, weil Hochsensible sehr oft kreative Möglichkeiten entwickeln um sich im Alltag zu erholen. Hochsensible beschäftigen sich häufig mit Entspannungsmethoden oder Ähnlichem. Aber Hochsensible leiden fast immer, wenn sie keinen Platz haben, wo sie sich zurückziehen können, wo sie ihre Übungen machen können, wo sie kreativ ihren Ideen nachgehen. Daher wage ich die Behauptung, Hochsensible brauchen einen speziellen Raum, oder zumindest einen eigenen Platz, für ihre persönliche Erholung. Diese Tipps, sollen dir einige Anregungen geben, diesen zu gestalten.



Tipp 3 – finde deinen Behaglichkeitsbereich

Allen, die ein Haus gebaut haben, oder die gerade dabei sind, ist der Begriff „thermische Behaglichkeit“ sicher bekannt. Dies bedeutet, dass Menschen im Allgemeinen sich bei bestimmten Temperaturen wohl fühlen. Unangenehm wird es, wenn es wärmer oder kälter ist. Nun wird es technisch. Diese thermische Behaglichkeit hängt jedoch nicht nur von der Temperatur ab, sondern auch von der Luftfeuchtigkeit und von der Oberflächentemperatur. Somit haben die Materialien und die Art der Wärmeverteilung einen Einfluss auf die thermische Behaglichkeit.

Was ich dir mit diesem Tipp vermitteln will, ist jedoch, dass es für alle Sinneswahrnehmungen einen Behaglichkeitsbereich gibt. Du wirst es wahrscheinlich bereits vermuten, dieser Behaglichkeitsbereich ist für jeden Menschen anders, und Hochsensible unterscheiden sich gerade in diesem Behaglichkeitsbereich von den Nicht-Hochsensiblen sehr deutlich. Daher ist es wichtig, den Behaglichkeitsbereiche zu diesen Themen für dich individuell zu bestimmen.

mein Behaglichkeitsbereich

Du wirst deinen Behaglichkeitsbereich schnell finden, wenn du nach diesen Schritten vorgehst:

- 1) bestimme den Platz oder Raum, für den du deinen Behaglichkeitsbereich finden willst?
- 2) Halte fest wie du diesen Bereich nutzen willst und wie du dich hier fühlen willst?

Dann achte auf deine innere Resonanz, und du wirst sofort merken, wo der Behaglichkeitsbereich für dich liegt. Finde also den Behaglichkeitsbereich für:

- Die Lichtmenge und Lichtqualität
- Die Farbigkeit des Raumes
- Den Grad von Ordnung oder Unordnung
- Den Grad an Offenheit bzw. Schutz für deinen individuellen Erholungsplatz
-

Du findest wahrscheinlich noch mehr Themen, wo du deinen individuellen Behaglichkeitsbereich festlegen kannst. Dann tue dies. Einige Themen werden in den nächsten Tipps genauer behandelt, weil häufig auch Information wichtig ist, um die richtigen Gestaltungsentscheidungen zu treffen.



Tipp 4 – Licht in der richtigen Qualität und Quantität

Das Licht steuert unseren Biorhythmus und ist daher wesentlich dafür verantwortlich, ob wir aktiv sind, oder ob wir uns entspannen können. Dabei geht es sowohl um die Qualität als auch um die Quantität des Lichtes. Das Tageslicht verändert im Tagesverlauf sowohl Qualität (Lichtfarbe) als auch Quantität (Lichtmenge) ganz deutlich. Das Morgenlicht ist aktivierend, das Abendlicht ist entspannend. Du kannst also bei jedem Platz in der Wohnung festhalten, wie du dich hier fühlen willst und dementsprechend die Lichtplanung durchführen.

Tipp 5 – Sehen, ohne gesehen zu werden

Geborgenheit ist das Urbedürfnis des Wohnens. Doch wie entsteht Geborgenheit in einem Raum, oder bei einem Platz. Die richtigen Materialien, Farben und Licht sind wesentliche Merkmale, mit denen das Empfinden von Geborgenheit hergestellt werden kann. Alles was Schutz bietet und Gefahren vermeidet bewirkt Geborgenheit. Doch es gibt einen ganz wesentlichen Aspekt, den wir nie übersehen sollten. Wir wollen einen Überblick haben, was draußen passiert und uns gleichzeitig selbst in einem geschützten Bereich aufhalten. Der kurze Satz „**sehen, ohne gesehen zu werden**“ fasst dieses Bedürfnis knapp zusammen. Dabei gibt es natürlich individuelle Abstufungen. Wenn du einen Platz gestaltest, solltest du immer bedenken, ob hier ausreichend Blickschutz besteht und ob du hier einen gewissen Ausblick hast.

Tipp 6 – Natur als Erholungsmotor

Ich verfolge seit vielen Jahren die Forschungen zum Thema „erholsame Umwelten“ und bin fasziniert von den Ergebnissen. Leider gibt es noch wenig Literatur dazu im deutschsprachigen Raum. Bei all diesen Forschungen gibt es einen gemeinsamen Nenner – Natur ist erholsam – jedoch nicht in jeder Form. So ist ein dichter Wald ehr beklemmend, weil die Aussicht, also der Überblick fehlt. Dichtes Gestrüpp hat eine ähnliche Wirkung. Am erholsamsten wirkt Natur dann, wenn sie

- einen guten Überblick bietet
- Bäume und Wasser zu sehen sind
- die Flächen eine weiche Textur aufweisen, so wie Wiesen

Eine Möglichkeit Natur in unsere Räume zu holen, sind Zimmerpflanzen. Dabei sollten diese jedoch eine gewisse Größe haben, damit sie auch entsprechend wahrnehmbar sind, und sie sollten gut gepflegt sein, damit die Kraft der Natur erkennbar ist. Mehr dazu, wie man die [Heilkraft der Natur](#) in unsere Räume bringt habe ich im gleichnamigen Blogartikel beschrieben.





Tipp 7 – Bilder der Natur

Eine Möglichkeit, unsere Räume erholsam zu gestalten sind Bilder, die erholsame Umwelten darstellen. In den Forschungsergebnissen, wurde auch klar erkannt, dass man sich nicht unbedingt in dieser Natur aufhalten muss, um diese erholsame Wirkung zu erleben. Auch Bilder der Natur haben eine ähnlich stressregulierende Wirkung. Dazu ist es jedoch wichtig, dass diese eine gewisse Dimension haben, also gut wahrnehmbar sind. Ich empfehle daher auch diese Bilder zu beleuchten, weil damit Weite und Klarheit entsteht. Um sich besser vorstellen zu können, welche Bilder dies sein können, hier zwei Beispiele:



© Stefan Körber / fotolia



© JFL Photography / fotolia

Das linke Bild stellt eine erholsame Landschaft dar, wobei hier die Dimension Wasser überwiegt. Es könnten durchaus mehr Bäume zu sehen sein. Ich habe jedoch dieses Bild ausgewählt, weil es eine weitere Dimension von Erholung erkennen lässt, nämlich Faszination. Der spitze Berg im Hintergrund und die Spiegelung drücken dies aus. Das rechte Bild ist als Symbolbild zu sehen, weil hier keine „erholsame Umwelt“ zu sehen ist, sehr wohl aber deutliche erholsame Gestaltungselemente vorhanden sind, nämlich Wasser, das satte Grün und die Tiefenwirkung. Wenn du keine Landschaftsbilder aufhängen willst, kannst du auf solche Bilder ausweichen.

Tipp 8 – Wohnen für Paare

Wohnen bedeutet meist auch „Zusammen Wohnen“. Daher geht es nicht nur um die eigenen Bedürfnisse, sondern auch um die Bedürfnisse anderer Menschen. Allzu leicht kann es passieren, dass Wohnkonflikte die Wohnerholung auffressen. Daher mein Tipp: Schaffe dir gemeinsam mit deinem Partner einen Bereich in der Wohnung, wo ihr euch gleichermaßen einbringt, gestaltet diesen gemeinsam mit den oben beschriebenen Punkten und bleibt dabei ständig im Gespräch.





Eine kurze Zusammenfassung

Du wirst bemerkt haben, meine Tipps haben nicht den Charakter von „nimm die Farbe Orange, und du wirst dich lebendig fühlen“. Obwohl dies im Allgemeinen stimmt, ist es kein guter Tipp, weil es für dich vielleicht nicht stimmt, zumindest nicht in derselben Art, wie für andere Menschen. Daher haben meine Tipps eher den Charakter „mache dies, und du wirst etwas erkennen, was du dann für dich individuell umsetzen kannst“. Ich denke dies ist gerade für Hochsensible die richtige Form, in der auch deine Kreativität zum Tragen kommt. Damit sind diese Tipps nicht etwas, was du nach dem Durchlesen wieder weg legen solltest, sondern eine kurze Checkliste für deine Wohnraumgestaltung. Daher findest du hier auf der Abschlusseite noch einen Überblick der Fragen, die hinter meinen Tipps stecken. Immer wenn du deinen Wohnraum gestalten willst, kannst du diese zu Rate ziehen.

Immer, wenn ich in meiner Wohnung etwas verändern möchte, kann ich nach dieser Checkliste vorgehen:

- Habe ich meine Bedürfnisse hinsichtlich der Wohnveränderung genau festgehalten?
- Werde ich diesen Raum / Bereich eher aktiv (z.B. Gespräche) oder passiv (z.B. Entspannung) nutzen?
- Wo liegt mein Behaglichkeitsbereich für diese Aspekte – Licht, Farbe, Ordnung, Blickschutz?
- Welche Lichtqualität und – quantität ist hier passend?
- In welchem Ausmaß ist „sehen ohne gesehen zu werden“ hier wichtig?
- Wie kann ich Natur in die Räume bringen?
- Gibt es Bilder, die ich hier verwenden kann?
- Ist dieser Platz nur für dich, oder auch für deinen Partner gedacht?

