



RÄUME FÜR DEIN LEBEN

**Einstiegsserie für Deine Wohn-
und Raumentscheidungen**

**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. Ich helfe Dir dabei, Deine Räume so zu gestalten, dass sie Dein Leben unterstützen. Das klingt zwar gut, ist aber sicher erklärungsbedürftig.

Es ist immer dann relevant, wenn Du Wohnentscheidungen oder Raumentscheidungen triffst. Konkret:

- Du suchst eine **neue Wohnung** oder willst ein Haus kaufen und willst aus den Möglichkeiten die beste für Dich heraus finden
- Du willst ein **Haus bauen** und stehst in der Planung vor hunderten bis tausenden Entscheidungen, Die Du gemeinsam mit Deiner Familie treffen sollst
- Du willst Deine **Wohnung gestalten** und siehst vor einer Vielzahl an Möglichkeiten nicht mehr, was am besten für Dich passt und was Dir gut tut
- Du willst Deinen **Arbeitsplatz gestalten**, so dass Du hier leistungsfähig bist und Dich wohl fühlst
- und viele weitere Situationen, wo Du Wohn- und Raumentscheidungen treffen willst

Durch meine beiden Berufe - Baumeister und Psychologe – habe ich einen speziellen Zugang zu diesen Themen gefunden, den ich Dir hier vorstelle.

das Thema – Räume für Dein Leben

In unserer Gesellschaft ist es eher unüblich über Wohn- und Raumentscheidungen in dieser Art nachzudenken, wie ich dies hier anbiete. Damit Du einen Überblick bekommst, in welcher Weise Räume auf Dich und Deine Familie wirken, habe ich diese Serie verfasst.

Meist treffen wir unsere Entscheidungen, indem wir Teilaspekte sehen und dann sagen: „diese Wohnung ist gut für mich, weil“. Später erkennen wir oft, dass andere Aspekte weniger überlegt wurden und die Entscheidung daher nicht optimal war.

Die Serie Räume für Dein Leben thematisiert die grundlegenden Raumeinflüsse auf unser Leben, auf unsere Gesundheit, auf unsere Beziehungen, auf unseren Erfolg und natürlich auf unsere Selbstentfaltung.

Viel Erfolg beim deinen Wohn- und Raumentscheidungen, wünscht Herbert Reichl



Räume für Dein Leben – kostenlose Einstiegsserie

Was immer Du machst, passiert in einem Raum, auch wenn dies Räume im Freien sind. **Dein Leben findet in Räumen statt.** Alle diese Räume, sind **Räume für Dein Leben.** Sie beeinflussen die Möglichkeiten, die Du in Deinem Leben vorfindest, ganz entscheidend. Räume haben einen Einfluss darauf, ob wir gesund bleiben, ob wir Erfolg haben, und wie gut unsere Beziehungen sind. Dieser Einfluss kann positiv aber auch negativ sein. Indem wir unsere Räume selbst gestalten können wir auch die Wirkung auf uns beeinflussen. Wir haben es also in der Hand, ob unsere Räume unserer Gesundheit, unserem Erfolg und unseren Beziehungen dienen, oder ob sie eher negativ wirken.

Serie – Räume für Dein Leben

Diese Serie werde ich dem Thema „Räume für Dein Leben“ gewidmet. Folgende Artikel, die Du in den nächsten Wochen zugeschickt bekommst, habe ich für Dich vorbereitet:

- Räume für Dein Leben
- Deine Räume geben Dir Sicherheit
- Deine Räume bringen Dir Erfolg
- Deine Räume verbessern Deine Beziehungen
- Deine Räume verbessern Deine Gesundheit
- Die Wirkung Deiner Räume erkennen
- Deinen persönlichen Raum selbst gestalten

Mit der Serie „Räume für Dein Leben“ bekommst Du das entscheidende Wissen und viele Anregungen, um Deine Räume Deinen Lebenszielen anzupassen, also Räume für Dein Leben zu gestalten. Bevor ich in den nächsten Beiträgen auf die speziellen Themen Gesundheit, Erfolg und Beziehungsleben eingehen, hier einige Grundgedanken zum Thema „Räume für Dein Leben“.

Deine Räume sind ein Spiegelbild von Dir Selbst

So wie Paul Watzlawick gesagt hat, dass es nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren, so ist es auch nicht möglich, nicht zu gestalten. Ständig sind wir in Räumen und gestalten diese. Wir sind immer im Austausch mit unseren Räumen und können uns diesen nicht entziehen. Deine Räume werden also immer ein Spiegel von Dir Selbst sein, und sie werden Dich immer beeinflussen. Auch wenn Du Deine Räume nicht selbst geplant, gebaut oder eingerichtet hast, ist dies ein Zeichen dafür, dass Du einen wichtigen Teil Deiner Lebensgestaltung aus der Hand gegeben hast. Dann hast Du vielleicht einen Experten beauftragt, Deine Räume für Dich zu gestalten. Es spricht auch nichts dagegen, weil Experten doch Wissen mitbringen, die ein gutes Ergebnis hervor bringen sollen.



Wenn Du einen Experten für die Gestaltung beauftragst, dann ist es ganz wichtig, sehr exakt zu vermitteln, was Du brauchst. Nur dann kann dieser Experte auch Deine Räume richtig (passend) gestalten. Deine Räume sagen also aus, wie Du mit ihnen umgehst, und wie Du Dein Leben gestaltest.

Wenn Du Deine Räume selbst gestaltest, ist es wichtig Dir Wissen zur Wirkung von Räumen anzueignen, damit Du nicht mit Versuch und Irrtum viel Zeit, Energie und Geld in etwas steckst, was Dir letztendlich nicht gut tut.

Räume beeinflussen Dich positiv oder negativ

Nachdem wir festgestellt haben, dass Räume uns immer beeinflussen, sollten wir die Richtung vorgeben. Dies klingt schwieriger als es ist. Wir alle haben ein Sensorium dafür, wie etwas auf uns wirkt. Die Raumwirkung bringt in uns etwas zum Schwingen, was man in der Psychologie als Resonanz bezeichnet. Genauso wie wir mit bestimmten Menschen eine positive Resonanz haben oder herstellen können, so ist es auch mit Räumen.

Der Einfluss von Räumen auf uns ist immer dann positiv, wenn sie unsere Ziele unterstützen, wenn sie den Lebensraum dafür bieten, was wir erreichen wollen. So kann es sein, dass die Raumgestaltung sehr entspannend und erholsam wirkt, aber genau deshalb als Arbeitsraum nicht gut geeignet ist. Wer will schon beim Arbeiten einschlafen. Natürlich kommt es auch auf die Art der Arbeit an, aber grundsätzlich brauchen wir beim Arbeiten eine aktivierende Umgebung. Daher ist es wichtig Arbeitsräume und Erholungsräume voneinander zu trennen, weil ein Raum nicht gleichzeitig entspannend und aktivierend sein kann. Mit Licht können wir dies beeinflussen, und künstliche Beleuchtung ist entweder warm oder kühl, hat also eine bestimmte Lichtfarbe. So beeinflusst das Licht dann auch unsere Stimmung und unser Befinden. Je nach Kontext (Erholung bzw. Arbeiten) ist diese Wirkung dann für uns positiv oder negativ.

Diesen Einfluss können wir selbst gestalten

Nur wenn wir die gewünschte Wirkung, also unsere Bedürfnisse, festhalten, können wir auch gezielt an einer positiven Raumwirkung arbeiten. Wenn wir einen Raum so gestalten wollen, dass er auf uns erholsam wirkt, dann können wir die möglichen Gestaltungsmittel danach auswählen. Nehmen wir an, wir wollen einen Erholungsplatz einrichten, dann werden wir eine Beleuchtung mit eher warmer Lichtfarbe verwenden, wir werden entspannende Farben wie grün oder blau wählen und wir werden weiche Materialien heran ziehen. Dies ist nicht so selbstverständlich, wie es scheinen mag. Sehr oft wählen wir das Inventar nicht nach unseren Bedürfnissen aus, sondern danach, was gerade modern ist, was gerade dem Zeitgeist entspricht und vielleicht auch danach, womit wir unseren Nachbarn beeindrucken können. Es spricht nichts gegen Mode, Zeitgeist oder Status, nur sollten sich diese nicht mit den Bedürfnissen widersprechen.



Eine kurzer Überblick

Räume beeinflussen die verschiedenen Seiten Deines Lebens in entscheidender Weise

- Deine Räume geben Dir Sicherheit, indem Sie es ermöglichen einen Ausgleich zum Alltag zu finden und indem sie Dir Rückzug ermöglichen
- Deine Räume bringen Dir Erfolg, wenn Du konzentriert an Deinen Zielen arbeiten kannst und indem sie Deine Ziele grundlegend unterstützen
- Deine Räume verbessern Deine Beziehungen, indem die Bedürfnisse von Dir und den Anderen (z.B. Deine Familie) gut zusammen spielen und keine raumbedingten Konflikte entstehen
- Räume verbessern Deine Gesundheit, indem sie Dir Wahrnehmungen (Sinneseindrücke) bieten, die eine Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung zulassen
- Du kannst Deine Räume so gestalten, dass sie diese Wirkungen für Dich erzielen
- daher bist Du auch der „Herr“ Deiner Räume und hast damit dein Leben besser im Griff

So geht es weiter

Wir werden uns in dieser Serie damit beschäftigen wie unsere Räume die Gesundheit, den Erfolg und das Familienleben beeinflussen. Dies sind die wesentlichen Ziele, die wir Menschen miteinander teilen. Es gibt jedoch ein noch grundlegenderes Bedürfnis, nämlich das nach Sicherheit. Räume können das Sicherheitsempfinden ganz entscheidend beeinflussen. Geborgenheit bedeutet, sich in einem Raum zu befinden, wo wir sicher sind und wo keine Gefahren drohen. Dies ist das Thema für den zweiten Artikel dieser Serie, nämlich „Räume geben Sicherheit“.

Viel Erfolg mit Deinen Räumen wünscht Dir

Herbert Reichl

