



Dein erholsamer Schlafplatz

Schlafqualität verbessern durch Gestaltung

Autor und Urheberrecht
Herbert Reichl

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



Schlafräume erholsam gestalten

der optimale Raum für Deinen erholsamen Schlaf

Schlafen ist ein Grundbedürfnis, trotzdem leidet ein Drittel aller Menschen an Schlafstörungen. Die Gründe dafür sind häufig in Problemen beim Abschalten vom Alltagsstress und von Alltagsorgen zu suchen. Jeder Mensch braucht die Ruhe des Schlafes, um sich optimal regenerieren zu können. Schlafstörungen sind eine Erscheinung unserer stressgeladenen Betriebsamkeit. Das räumliche Umfeld kann die Ruhe des Schlafes fördern oder auch stören. Du hast Dich daher entschieden, Deinen Schlafräum so zu gestalten, dass er Deinen gesunden Schlaf unterstützt.

Hier findest Du die wesentlichen Grundsätze für erholsame Schlafbereiche. In der Checkliste hast Du bereits zu den hier beschriebenen Themen einige Angaben gemacht. Du hast auch festgehalten, wo Veränderungsbedarf besteht. Hier bekommst Du nun Hinweise dazu, wie diese Veränderungen umgesetzt werden können. Nicht beinhaltet sind zwei Bereiche, die häufig mit schlechtem Schlaf in Zusammenhang gebracht werden, nämlich die Matratze und mögliche radiästhetische Störungen (Wasseradern).

Die Liegequalität durch die Matratze ist sicherlich ein wichtiger Aspekt, der allerdings nicht zum Raum gehört und daher hier nicht Thema ist. Ebenso verhält es sich mit dem Thema Wasseradern, wobei ich hier noch anmerken will, dass dies mit Vorsicht zu genießen ist, weil die verschiedenen Experten meist zu ganz unterschiedlichen Ergebnissen kommen, und weil manchmal dubiose Angebote zur Entstörung damit verknüpft sind.

Wir beschäftigen uns hier mit der Raumqualität, wo wissenschaftlich begründet ist, dass sich diese auf Ihre Schlafqualität auswirken wird.

1. Wie nutze ich das Schlafzimmer

Wenn das Schlafzimmer so groß ist, dass sich eine zweite Nutzung anbietet, dann gilt es zu bedenken, dass dies grundsätzlich keine Tätigkeit sein soll, die der Entspannung und dem Abschalten entgegen steht.

Wenn es möglich ist, sollte das Schlafzimmer frei von anderen Nutzungen sein. Dann kann die Gestaltung Deine Schlafqualität am besten unterstützen.

Nutzungen, die der Schlafqualität entgegen wirken

Dies sind alle Nutzungen, die Dich an Aktivität erinnern und verhindern, dass Du abschalten kannst. Z.B. sind dies:

- ein Schreibtisch mit Büroarbeit
- ein Fitnessgerät
- ein Haushaltsgerät, z.B. der Bügeltisch
- Fernseher



Der Fernseher ist im Grunde der „worst case“ einer erholsamen Schlafräumgestaltung. Hier kommen einige Aspekte zusammen, die einen erholsamen Schlaf verhindern:

- die Großteils unbewusst aufgenommenen Inhalte, werden anschließend im Schlaf verarbeitet, was psychisch sehr aufwendig ist, und die Regenerationsqualität darunter leidet
- das Licht von Bildschirmen ist eher blau, also kalt, und wirkt dem natürlichen Schlafrhythmus entgegen (mehr dazu beim Thema Licht)
- viel Menschen, die einen Fernseher im Schlafzimmer haben, berichten, dass sie beim oder nach dem Fernsehen gut schlafen – dies ist, meiner Ansicht nach, jedoch ein Erschöpfungsschlaf und hat wenig mit Erholung zu tun

Nutzungen, die eine gute Schlafqualität nicht (kaum) stören

Alle Nutzungen, die mit Entspannung und Erholung zu tun haben, stören die Schlafqualität nicht oder kaum.

- Deine Erholungsoase für beschauliche Tätigkeiten, wie etwa
- ein gemütlicher Lesesessel
- oder ähnliches

Welche Nutzung besteht in meinem Schlafzimmer

Du Entsprechend den obigen Vorschlägen könntest Du entscheiden, ob eine bestehende Zweitnutzung im Schlafzimmer bestehen bleibt oder nicht. Bei jeder Wohnentscheidung ist jedoch auch der Aufwand mit zu bedenken, es handelt sich also um eine Kosten / Nutzen Rechnung. Wie groß ist der Aufwand eine bestehende Nutzung woanders hin zu verlagern und wie hoch ist der Nutzen daraus.

Entscheide also hier:

- diese aktuelle Zweitnutzung meines Schlafzimmers belasse ich hier
-
- diese aktuelle Zweitnutzung meines Schlafzimmers bringe ich wo anders unter, und zwar
-



2. Situierung in der Wohnung

Ist die Situierung Deines Schlafraumes in der Wohnung nahe dem Eingang, ist die natürliche Privatheitsabfolge gestört. Hier sind öffentliche (Flur) und private (Schlafräum) Flächen zu eng beisammen. Die Lösung liegt in der Gestaltung von halbprivaten Übergangszonen. Dies sind Pufferzonen, die den Übergang fließend machen. Folgende Vorschläge kannst Du bedenken:

Schlafzimmer zu nahe dem Eingang

- Wenn Du den Bereich vor der Wohnungstür bereits privat gestaltest, werden die Passanten dies erkennen und die öffentliche Zone rutscht ein Stück weiter weg vom Eingang. Es entsteht eine halböffentliche Übergangszone.
- Dasselbe kannst Du dann auch Eingangsbereich innerhalb der Wohnungstür machen. Hier kann die Gestaltung noch persönlicher sein. So schaffst Du eine halbprivate Übergangszone und verstärkst damit den Puffereffekt.
- Je näher ein Schlafräum dem Eingang ist, umso wichtiger wird auch die Gestaltung des Raumes um das Gefühl zu bekommen, hier abschalten zu können.

aktive und passive Bereiche gehen ineinander über

- bei den modernen (offenen) Grundrissen fehlt häufig der ruhige Flur, also der Flur, der die Schlafräume erschließt
- wenn es möglich ist, könntest Du als Übergang zum Schlafzimmer durch einen Raumteiler einen kleinen Zwischenflur herstellen

Zu viel oder zu wenig Abstand zu den Kindern

- Das Zimmer von kleinen Kindern sollte möglichst nahe dem Schlafzimmer sein
- dies beruhigt vor allem Mütter, aber auch Väter, weil man das Gefühl hat, ich bin sofort bei meinem Kind, wenn etwas los ist
- Das Zimmer von Jugendlichen sollte möglichst weit entfernt sein vom Schlafzimmer, weil sich die Jugendlichen dann unabhängiger fühlen (weniger kontrolliert)
- und weil die Eltern dann ihre Privatsphäre besser schützen können
-

Außenkontakt

- Das Schlafzimmer sollte möglichst keine Störungen von Außen zulassen – z.B. möglicher Einblick
- gleichzeitig sollte das Schlafzimmer Sichtkontakt zur Natur ermöglichen

Diese Situierungsfragen sind schwierig zu lösen, weil sie mit dem Grundriss zu tun haben. Daher hacken wir dieses Thema hier auch relativ schnell wieder ab, und wenden uns der konkreten Raumgestaltung zu.



3. Stressfaktoren beseitigen

Hast Du in Deinem Schlafräum Stressfaktoren festgestellt, gilt es diese möglichst zu entschärfen. Hier findest Du zu den Punkten der Checkliste Erklärungen und Lösungsansätze.

Visueller Stress

Gestaltung überladen oder monoton

Psychologische Forschungen haben ergeben, dass sich die meisten Menschen am wohlsten fühlen, wenn eine Raumgestaltung weder überladen oder monoton ist. Dies bedeutet, dass für unser Nervensystem ein mittleres Ausmaß an Reizen (Sinneswahrnehmungen) am angenehmsten ist. Dies gilt grundsätzlich auch für das Schlafzimmer, wobei hier eher eine ruhige (aber nicht monotone) Gestaltung vorzuziehen ist.

- Hast Du festgestellt, dass der Raum überladen ist, solltest Du zuallererst Dein Inventar überprüfen, also die Dinge, die sich im Raum befinden.
- Dinge, die Dich eher aktivieren oder auch nerven, solltest Du aus dem Raum entfernen.
- Unordnung ist eine Form des Überladens, zu viele Dinge auf zu wenig Platz. Auch hier gilt es die richtige Mitte zu finden, weil absolute Ordnung oft auch bedeutet, dass es wenig persönliche Dinge gibt, die gleichzeitig Behaglichkeit mit sich bringen können
- Wenn Du festgestellt hast, dass der Raum zu monoton ist, können Gestaltungsmaßnahmen gesetzt werden.
- Monotonie beseitigt man am besten mit Motiven der Natur (Zimmerpflanzen, Bilder), weil Natur zwar komplex ist, aber kaum überladen wirkt.
- Es gibt noch einen visuellen Stressfaktor, der möglichst entfernt werden sollte, nämlich großflächige Streifenmuster. Diese erzeugen bei vielen Menschen das Phänomen des eye strain, das zu Unwohlsein führen kann. Empfindest Du ein solches Muster als unangenehm, entferne es.

haptischer Stress

- Die meisten von uns sind sehr visuell orientiert. Daher merken wir oft nicht, wenn Stress durch andere Sinneswahrnehmungen entstehen, wie z.B. die Berührung
- Dinge, die man nicht gerne angreift, sind auch nicht behaglich und nicht förderlich für die Entspannung. Zumindest wenn Du neues Inventar anschaffst, solltest Du auf diese Qualität achten.
- Gibt es Oberflächen, die eine **potentielle Verletzungsgefahr** darstellen (raue Oberflächen, spitze Kanten oder ähnliches) versetzen uns in einen meist unbewussten Alarmzustand. Auch wenn die Wahrscheinlichkeit einer tatsächlichen Verletzung äußerst gering ist, nehmen wir doch die Gefahr wahr.



4. Abstand vom Alltag gewinnen

Abstand vom Alltag zu gewinnen, ist wesentlich für das Abschalten und für die Regeneration. Folgende Gestaltungsmittel kannst Du dazu verwenden.

- verwende, verglichen mit der anderen Wohnung, andere Materialien, andere Farben, andere Symbole usw., um den Charakter des „Wo anders sein“ zu verdeutlichen
- Meine spezielle Empfehlung lautet: verwende **Bilder**, die Dich vom Alltag weg holen.
 - damit Bilder eine klare Wirkung erzielen, sollten diese eine gewisse Größe haben
 - in etwa die Größe eines Fensters ist optimal, Du kannst jedoch verschiedene Proportionen verwenden
 - liegende Formate sind für das Schlafzimmer zu empfehlen, weil sie ruhiger wirken
- besonders wirksam sind **beleuchtete Bilder**, wobei Du darauf achten solltest, eine warme Lichtfarbe auszuwählen (siehe Pkt. 5)
 - beleuchtete Bilder erzielen eine wesentlich stärkere emotionale Wirkung
 - wenn das Leuchtbild die Größe von Fenstern hat, dann schaffst Du den Eindruck einer starken Erweiterung des Raumes
 - ein Topangebot zu dieser Möglichkeit gibt es bei [Skyfactory](#)

5. Entspannende Farben

Gestaltungsmittel, wie Farbe, Licht, Materialien, Formen haben eine starke Wirkung auf unsere Stimmung und besonders darauf, wie gut wir uns entspannen und schließlich einschlafen können.

Farben sind das Gestaltungsmittel Nr. 1, weil sie eine sehr direkte und mitunter auch sehr intensive Wirkung erzielen können. Die Farbe Rot führt zur Steigerung von Blutdruck und Puls, sollte also im Schlafbereich nur als Akzent benutzt werden.

Die richtige Farbe findet man nur, wenn man den persönlichen Geschmack mit der psychologischen und körperlichen Wirkung verknüpft. Es gibt zwar Untersuchungen, die belegen, dass es für das Wohlbefinden besser ist, irgendeine Farbe zu verwenden, als gar keine. Gar keine Farbe wäre dann Weiß.

Gerade am Schlafplatz kann eine große Wand mit der Lieblingsfarbe (z.B. Rot) doch sehr „ins Auge gehen“.

Als allgemeine Empfehlung, kannst Du folgende Punkte berücksichtigen:

- kühle Farben beruhigen und helfen beim Abschalten
- verwende kühle Farben, aber keine kalten Farben
- kühle Farben können durchaus auch einen warmen Anteil beinhalten
- warme Farben sollten nur sehr dezent verwendet werden



Hier einige Beispiele

Dieses Blau wirkt kühl, aber nicht kalt, und fördert das Abschalten und Entspannen

Dieses warme Ocker wirkt beruhigend und behaglich

Dieses Grün verbindet die Qualität von warmen und behaglichen Farben, und kühlen Farben, die entspannen und beruhigen



6. Erholsames Licht

Die Wirkung von Licht ist der Wirkung von Farbe scheinbar entgegengesetzt. Warmes Licht entspannt, genauso wie kalte Farben. Für ein Schlafzimmer sind daher eher kühle Farben und ein warmes Licht zu empfehlen. Gerade damit können besondere Stimmungen erzeugt werden.

- **Erholsames Licht** ist warmes Licht - also entweder warmweißes Licht (2700 – 3300 Kelvin) oder für die besondere Stimmung auch Licht unter 2700 Kelvin.
- Es gibt LED Lampen, die den **Kerzenschein** imitieren und damit eine besondere Stimmung erzeugen.
- Ebenso gibt es Leuchtmittel, bei denen man die Lichtfarbe verändern, und damit der gewünschten Stimmung anpassen kann. Dies ist für das Schlafzimmer nicht unbedingt zu empfehlen, weil für die Zeit vor dem Einschlafen nur warmes Licht passt. Ein kühleres Licht, würde uns wieder in den Aktivitätsmodus bringen.

Das Licht steuert unseren Tagesrhythmus und damit auch das Schlafen, aber auch das Aufwachen. Natürliches Licht ist optimal zum Aufwachen, weil wir damit langsam in den Aktivitätsmodus des Morgens hinein gleiten können. Da unsere Aufwachzeit jedoch nicht den Jahreszeiten entspricht, oder entsprechen kann, wurden Wecker erfunden, die das Tageslicht am Morgen imitieren, und damit ein sanftes Aufwachen ermöglichen. Dies bewirkt auch, dass man nicht unsanft aus Träumen gerissen wird.



7. Warme Materialien

- Oberflächen und Materialien sollten eine gute Berührungsqualität haben, sich also warm anfühlen.
- Auch in der Optik sollten diese Materialien Wärme ausstrahlen und keine Kälte.
- Aus diesen Gründen sind Textilien und Holz empfehlenswerte Materialien für das Schlafzimmer.

8. Weiche Akustik

Eine harte Akustik, also ein Raum, wo sich Geräusche sehr stark an den Oberflächen brechen, ist unangenehm. Gespräche werden dann anstrengend, aber auch jedes andere Geräusch fühlt sich hart an. Dieses Phänomen entsteht durch harte Oberflächen, wie Glas, Metall, versiegelte Holzoberflächen usw.

- weiche Materialien bringen auch eine weiche und angenehme Akustik
- hast Du in Deinem Schlafzimmer ein Akustikproblem, solltest Du Textilien in verschiedener Form verwenden
- besonders zu empfehlen ist Filz, der auch als Wandbespannung verwendet werden kann
- achte dabei auch auf die Farben (Pkt. 5)

9. Fließende Formen

Alles was wir sehen wirkt auf unser Nervensystem, auf unsere Stimmung und damit auch auf die Fähigkeit der Entspannung. Uns sollte bewusst sein, dass die Dinge, mit denen wir uns umgeben, auch symbolischen Charakter haben. Die Gestaltungsformen bewirken in uns Assoziationen oder Erinnerungen. Diese gedanklichen und emotionalen Wirkungen sollten im Schlafzimmer jedoch das Loslassen und Abschalten unterstützen. Dazu eignen sich:

- eher runde als spitze Formen
- eher fließende als gerade Linien
- die Form des Raumes sollte umschließend sein
- wenn der Raum unruhig ist, so könntest Du mit Raumteilern einen Raum im Raum erzeugen



10. Weite, Ausdehnung und Faszination durch Bilder

Ist Dein Schlafzimmer eher klein, oder fühlt sich für Dich zu klein bzw. beengt an, so sind wieder Bilder eine gute Möglichkeit dem entgegen zu wirken. Wesentlich sind dabei die Auswahl des Motives, die Größe und die Beleuchtung. Nur ein Bild, das gut wahrnehmbar ist, kann auch die gewünschte Wirkung erzielen. Faszination ist wichtig, weil damit unsere Aufmerksamkeit von den Alltagsgedanken weg gelenkt wird.

- ein Fenster mit Ausblick in die Natur ist für die Erholungsqualität optimal, wird jedoch meist vom Bett aus nicht realisierbar sein
- als Alternative eignen sich Bilder, die ein Fenster mit Ausblick imitieren
- es gibt auch Leuchtbilder, die mit warmen Licht eine entspannende Atmosphäre schaffen
- grundsätzlich sind Naturmotive für unsere gewünschte Wirkung zu empfehlen
- für die Motivauswahl solltest Du von der gewünschten Stimmung ausgehen und ein infrage kommendes Bild dahingehend überprüfen
- hier einige Beispiele - diese Bilder wirken für mich so

Weite und Ausdehnung



Weite und Ausdehnung



Faszination





11. Geborgenheit

Geborgenheit bedeutet Sicherheit, und Sicherheit bringt Schlafqualität. Dieser Zusammenhang wurde auch mit wissenschaftlichen Studien belegt. Einige Grundgedanken dazu:

- **Sehen ohne gesehen zu werden**, ist die Grundlage jeden Sicherheitsgefühls und damit für Geborgenheit unumgänglich
- unerwünschte Einblicke, auch wenn es nur mögliche Einblicke sind, stören die Geborgenheit massiv
 - Blickschutz sollte möglichst variabel sein, um den Ausblick und Lichteinfall nicht zu verhindern
 - ein optimaler Blickschutz ist dort angebracht, wo er notwendig ist, also meist im Brüstungsbereich bis zu einer gewissen Höhe, die den Ausblick noch zulässt
 - dafür können [Plissee](#) sehr gut verwendet werden, die in ihrer Stellung beliebig anpassbar sind

Die Urform von Geborgenheit ist eine Höhle mit Blickschutz und einem weiten Ausblick. Das Bett als Schlafhöhle zu gestalten ist daher eine gute Idee, wenn dies Deinen Raumbedürfnissen entspricht.

- begrenze den Raum so, dass Du die Grenze spürst und ev. das Gefühl entsteht in einer Höhle zu sein
- versuche die Raumform und Raumproportion an eine Höhle anzugleichen
- wenn es keine passende Nische gibt, sollten die Wände zumindest umschließend wirken
- achte jedoch darauf, vom Bett die Tür zu sehen, um Sicherheit durch Überblick zu erhalten

12. Raumklima

Das Raumklima hat zu tun mit der Temperatur, der Luftfeuchtigkeit und der Luftzusammensetzung. Diese hängen mit dem Heizungssystem und mit den Baumaterialien zusammen, und sind daher beim Bau weitgehend festgelegt.

Trotzdem kannst Du nachträglich einige Anpassungen und Verbesserungen vornehmen:

- Schutz gegen Überhitzung durch Sonnenschutz
 - gegen Hitze wirkt am besten eine Abschattung von Außen – dies ist jedoch meist sehr aufwendig
 - verwendet werden können dabei Sonnensegel, Rollläden, Markisen
 - eine gute Alternative sind [Sonnenschutzfolien](#), die innen oder außen angebracht werden können – dabei geht jedoch auch etwas an Sonnenlicht verloren



- Verbesserung der Luftfeuchtigkeit
 - oft ist die Luft zu trocken – dann kann man etwa mit einem [Zimmerbrunnen](#) gut Abhilfe schaffen
 - eine einfachere Variante sind Zimmerpflanzen
 - solltest Du diesen Kurs in Begleitung der Planung für ein neues Haus machen, empfehle ich, um eine optimale Luftfeuchtigkeit zu erreichen, Lehmputz aufzubringen. Dieser optimiert die Luftfeuchtigkeit im Behaglichkeitsbereich von uns Menschen.
 - offenporige Materialien (Holz, Lehm)
- Verbesserung der Luftqualität
 - Vor dem Zubettgehen solltest Du einige Minuten stoßlüften. Dies bewirkt einen Luftaustausch und fördert die Schlafqualität.
 - Die notwendige Dauer des Lüftens ist im Sommer länger (10 bis 15 min) als im Winter (2 bis 5 min), weil der große Temperaturunterschied einen schnelleren Luftaustausch bewirkt.
 - Damit kann jedoch nicht vermieden werden, dass in der zweiten Nachthälfte der CO₂ Gehalt der Luft wieder bedenklich ansteigt.
 - Bei Neuplanungen ist daher eine automatische Lüftung zu empfehlen, die häufig auch aus energietechnischen Gründen eingebaut wird.
 - Will, oder kann man keine Lüftungsanlage für das gesamte Haus bzw. Wohnung einbauen, so gibt es auch Einzellüfter, die einen dauerhaft guten Luftaustausch bei gleichzeitiger Wärmerückgewinnung gewährleisten.
- elektromagnetische Störfelder
 - last but not least sind auch elektrobiologische Störfelder ein Thema, das es zu bedenken gilt
 - wichtig ist es, nicht in direkter Nähe des Elektroverteilers einen Schlafplatz zu wählen, und
 - diversen Entstörungsangeboten (auch für radiästhetische Störungen) würde ich grundsätzlich misstrauen
 - die beste Möglichkeit, elektromagnetischen Störfeldern aus dem Weg zu gehen sind Netzfreischalter, die für jeden Netzkreis, auch nachträglich installiert werden können



Das Ganze im Blick haben

Nachdem Du dieses Infoblatt und die Anleitungen zur Umsetzung gelesen hast, werden Dir wahrscheinlich noch einige Ideen eingefallen sein, die Du hier notieren kannst.

Das Schlafzimmer ist der Raum, der Abschalten, Erholung und Entspannung unterstützen soll. Um dies zu erreichen, gibt es klare Gestaltungsvorschläge. Weiche Materialien, warmes Licht, kühle Farben usw., werden die gewünschte Atmosphäre unterstützen und Du wirst besser schlafen.

Der Umkehrschluss ist nicht zulässig, dass eine weniger behagliche Gestaltung bedeutet, dass Du Schlafstörungen bekommst. Es kann sein, dass Du trotzdem sehr gut schläfst, weil Deine Fähigkeit Abzuschalten und zu Entspannen gut ausgeprägt ist. Wir werden von diesen Raumgegebenheiten zwar beeinflusst, sind jedoch nicht absolut davon abhängig.

Wenn Du jedoch merkst, dass Du öfters Probleme beim Ein- und Durchschlafen hast, werden Dir die Vorschläge aus diesem Arbeitsblatt helfen, hier wieder ins Lot zu kommen. Wenn Dein Schlafzimmer in vielen Punkten verändert werden sollte, dann ist es nicht zu empfehlen, dies in einem Zuge zu erledigen, weil dadurch ein sehr hoher Aufwand entstehen würde. Die nachfolgende Zusammenfassung soll dazu dienen, einen Überblick zu bekommen und damit dann eine Reihenfolge (Prioritätenliste) festzulegen. Aus wohnpsychologischer Sicht wäre die Verwendung warmen Lichtes an erste Stelle zu reihen, weil der Einfluss des Lichtes am stärksten mit den biologischen Rhythmen zusammen hängt.



Die 12 Raumfaktoren für Deinen erholsamen Schlaf im Überblick

Raumfaktor	Welche Veränderung möchte ich vornehmen?	Wichtigkeit
1. Raumnutzung		
2. Situierung		
3. Stressfaktoren		
4. Abstand gewinnen		
5. Farbgestaltung		
6. Lichtgestaltung		
7. Materialien		
8. Akustik		



9. Formensprache		
10. Bilder		
11. Geborgenheit		
12. Raumklima		

Fragen

Wenn Dir manche Aspekte oder auch Umsetzungsschritte nicht klar sind, so gibt es folgende Möglichkeiten diese Fragen zu klären:

- schreibe ein E-Mail an h.reichl@planen-und-wohnen.at
- oder du buchst ein begleitendes [Coaching für die Umsetzungsschritte](#)



Ich wünsche Dir einen erholsamen Schlaf und viel Freude bei der Gestaltung!

Dein Herbert Reichl





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.

Wenn du hochsensibel bist

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.

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 bei deiner Wohnreise.

Hier findest Du mehr Information zum Thema [Hochsensibel Wohnen](#).