



Deine persönliche Erholungsoase

Der Leitfaden für deinen Rückzugsplatz

Autor und Urheberrecht
Herbert Reichl

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



Deine persönliche Erholungsoase

der Leitfaden für deinen Rückzugsplatz

Viele Menschen haben sogenannte Lieblingsplätze und ziehen sehr viel Kraft aus diesem Platz, der ganz den persönlichen Bedürfnissen entspricht. Für die Gestaltung ist es wichtig, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Diese Checkliste soll dazu dienen, keine wesentlichen Aspekte zu übersehen.

Damit Deine individuelle Erholungsoase wirklich so wird, wie Du es brauchst, gilt es einige Dinge zu bedenken. Dieser Leitfaden wird Dich durch diesen Prozess führen.



1. Meine Bedürfnisse

Welche Tätigkeiten möchte ich an diesem Platz machen?

Versuche sparsam zu sein, und keine Tätigkeiten zu mischen, die schwer zueinander passen. Das Hauptaugenmerk solltest Du auf Erholung legen, also bei welchen Tätigkeiten kann ich mich am besten erholen?

-
-

Welches Inventar brauche ich für diese Tätigkeiten?

Schreibe alles auf, was Du brauchst um diese Tätigkeiten auszuüben (z.B. beim Lesen braucht man eine Ablage, Licht in der richtigen Position, usw. ...)

-
-

In welcher Körperposition fühle ich mich bei dieser Tätigkeit am wohlsten?

Beschreibe genau, wie Du Liegen oder Sitzen möchtest (z.B. flaches Liegen oder Liegen mit hochgelagerten Beinen usw.)

-
-

Welches Sitz- oder Liegemöbel kann mir diese Körperposition am besten bieten?

Hier ist es ev. notwendig in den Katalogen von Möbelhäusern zu stöbern. Treffe die Auswahl aber erst dann, wenn Du Deine Körperposition genau beschrieben hast.

-
-



2. Nähe und Distanz

Wieviel Kontakt zu Deinen Mitbewohnern möchtest Du an diesem Platz haben?

Lege bitte fest, ob die Anwesenheit Deiner Mitbewohner hier angenehm oder unangenehm ist. Du solltest zumindest in diesen Drei Abstufungen denken.

- hier möchte ich ganz alleine und ungestört Sein
- hier möchte ich alleine sein aber mitbekommen, was meine Mitbewohner machen
- hier möchte ich meine Mitbewohner spüren und mit ihnen Kontakt haben
-

Wo in der Wohnung – Wo in der Wohnung findest Du einen solchen Platz? Möglicherweise gibt es den optimalen Platz nicht in der Wohnung, dann gehe ruhig Kompromisse ein. Auch durch Regeln (Vereinbarungen mit den Mitbewohnern) kann man die richtige Situation schaffen.

Wie stark möchtest Du hier die Umgebung von Außen mitbekommen?

Auch durch den Außenbereich kann Dein Empfinden an diesem Platz beeinflusst werden. Bedenke, ob es im unmittelbaren Sichtbereich nach Außen Störquellen (z.B. Passanten) gibt, oder ob es sich um eine Umgebung handelt, die Dich inspiriert bzw. Deine Erholung fördert (z.B. Bäume)

- Wieviel Blickschutz von außen möchte ich hier haben?
- Gibt es hier einen Ausblick, den ich genießen will?
-

Welche Art von Blickschutz – Blickschutz kann in unterschiedlicher Form angebracht werden. Im Video zum Thema Geborgenheit findest Du hier Anregungen. Denke an Vorhänge, Plissee, Jalousien (innen oder außen) oder Rollläden. Auch Balkonbespannungen können ein Thema sein.



3. Stressfaktoren beseitigen

Welche Stressfaktoren erkennst Du an diesem Platz, und wie kannst Du sie beseitigen

Verwende die Checkliste zu den Stressfaktoren wende Sie für Deinen Erholungsplatz an.
Denke insbesondere an:

- Was stört Dich hier in der visuellen Gestaltung?
- wirkt der Raum überladen oder monoton?
- wirkt der Raum unordentlich und welchen Grund hat dies
-

Diese Stressfaktoren will ich beseitigen, um mich wohl zu fühlen



4. Abstand vom Alltag

Wenn der Raum oder Platz das Gefühl des Abschaltens nicht zulässt, liegt es ev. daran, dass er Dich zu sehr an Deinen Alltag erinnert. Durch folgende Gestaltung kannst Du Dies ändern.

- verwende andere Materialien, andere Farben, andere Symbole usw. um den Charakter des „Wo anders sein“ zu verdeutlichen
- Verwende **Bilder**, die für Dich eine andere Welt bedeuten
 - 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 wirken ruhiger, stehende wirken dynamischer
 - es gibt zahlreiche Angebote, wo man Bilder in verschiedenen Ausführungen anfertigen lassen kann (hinter Glas mit Rahmen, gedruckt auf Leinwand, auf Glas gedruckt)
 - großformatige Bilder in verschiedenen Formen - [Posterxxl](#)
 - Bilder samt Rahmen – [home24](#)
 - oder Du recherchierst selbst etwas
- Du kannst auch **beleuchtete Bilder** verwenden – [Leuchtbild](#)
 - beleuchtete Bilder erzielen eine wesentlich klarere emotionale Wirkung
 - dabei solltest Du aber auch auf die Lichtfarbe der Beleuchtung achten, damit diese sich nicht mit der Bildwirkung widerspricht
 - 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](#)
- Dein Sitz- oder Liegemöbel sollte einen besonderen Charakter haben, und Dich an Urlaub erinnern



5. Angenehme Wahrnehmung

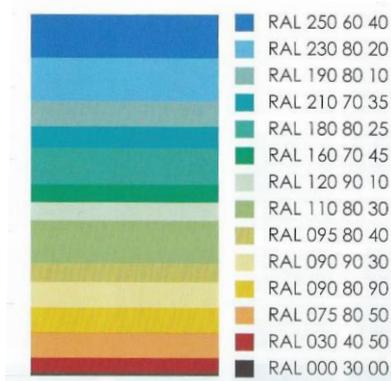
Hier geht es nun um die wesentlichen Gestaltungsmittel, wie Farbe, Licht, Materialien, Formen usw.

Um die richtige Auswahl treffen zu können solltest Du vorerst überlegen, was Du an Deinem Erholungsplatz machen willst, und wie Du Dich hier fühlen willst

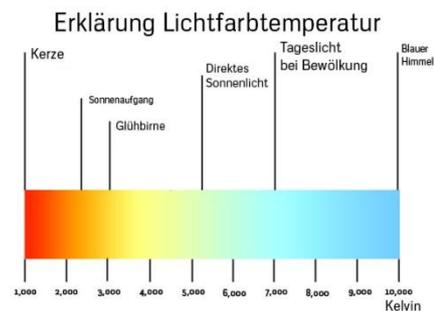
Tätigkeiten	Stimmungen
●	●
●	●
●	●
●	●

Ausgehend davon, dass Erholung und Regeneration das Hauptthema sind, hier einige Empfehlungen in diese Richtung.

Erholsame Farben in RAL



Erholsames Licht in Kelvin



- **Erholsame Farben** – besonders die Farbgestaltung ist sehr individuell, daher hier nur eine Liste aus dem Buch [Farben der Gesundheit](#) von Axel Venn.
- **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 kann, damit kann man die Stimmung an die Situation anpassen. Dies ist optimal, wenn Sie Ihren Erholungsplatz nicht nur für das Entspannen, sondern auch für Lesen oder Arbeiten nutzen wollen.
- Im Video zum Erholungsfaktor „angenehme Wahrnehmung“ aus dem Modul 3 findest Du weitere Tipps zur Akustik, Geruch, Materialien usw.



6. Weite und Ausdehnung bzw. Faszination

Beengung ist kein angenehmes Gefühl und wird der Erholung entgegenstehen. Besonders erholsam wirken auf uns weite Aussichten in eine möglichst faszinierende Landschaft. Es gibt zwei Möglichkeiten Weite und Ausdehnung herzustellen:

- Fenster mit einem erholsamen Ausblick in die Natur
 - die Natur sollte jedoch einen erholsamen Charakter haben – siehe Arbeitsblatt „erholsame Umwelten“ aus dem Modul 3
- Bilder, die ein Fenster imitieren
 - hier einige Beispiele
 - weitere Empfehlungen in Punkt 2



- Bilder mit anderen Motiven



- Zimmerpflanzen sind eine einfache Möglichkeit Natur in den Raum zu bringen. Es gibt auch eine Reihe von Pflanzen, die mit wenig Licht zufrieden sind. Hier solltest Du Dich in einer Gärtnerei beraten lassen. Wenn für eine Pflanze der Standort nicht passt, kümmern sie dahin und bringt für Deine Erholung den gegenteiligen Effekt. Die Pflanzen sollten also unbedingt gut gepflegt sein, nur dann entfalten Sie die Botschaft von Leben und Sicherheit.



7. Faszination

Das Element Faszination bringt man am besten durch Bilder in den Raum (siehe oben). Du kannst auch noch an andere Möglichkeiten denken:

- auch andere Gegenstände oder Symbole können Dich an das Erleben von Faszination erinnern
- denke dabei daran, was Dich bei bestimmten Reisen besonders beeindruckt hat

8. Geborgenheit

Indem Du Deinen Erholungsraum bereits in vielen Aspekten gestaltet hast, soll hier nochmals das Thema Geborgenheit zu Wort kommen

- **Sehen ohne gesehen zu werden** ist die Grundlage jeden Sicherheitsgefühls und damit für Geborgenheit unumgänglich
- dazu noch einige Ideen zum Thema Blickschutz
 - Blickschutz soll den Ausblick und den Lichteinfall möglichst wenig stören
 - ein optimaler Blickschutz verhindert also den Einblick, ermöglicht jedoch die Aussicht (ev. Lamellenvorhänge)
 - 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 [Plissees](#) sehr gut verwendet werden, die in ihrer Stellung beliebig anpassbar sind
 - Blickschutz kann auch als Bepflanzung vor dem Fenster hergestellt werden, wenn Du die Gartenfläche bearbeiten kannst, also Dein Eigentum ist, oder durch Pflanzen im Raum
 - Blickschutz kann auch am Balkongeländer angebracht werden

Die Urform von Geborgenheit ist eine Höhle mit Blickschutz und einem weiten Ausblick. Wenn Dich dieses Bild anspricht, solltest Du es als Leitidee für Deine Erholungsoase verwenden. Dann wirst Du den Raum ev. begrenzen müssen. Um den Eindruck einer Höhle zu erreichen kannst Du folgendes beachten:

- 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



Der Leitfaden für deinen Rückzugsplatz

Da wir jedoch nicht mehr in der Urgeschichte der Menschheit leben, können wir auch Höhlen mit angenehmen Qualitäten schaffen, die früher nicht zur Verfügung standen:

- verwende warme eher dunkle Farben – Erdfarben oder auch Lehm ohne Farbe
- verwende ein warmes Licht – unter 3000 Kelvin
- verwende weiche Materialien, die Du gerne angreifst – oft sind dies Materialien mit einer gewissen Struktur (Textilien, Holz ohne Deckschicht usw.)

9. Raumklima

Das Raumklima hat mit zwei wesentlichen Faktoren zu tun, mit der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit. 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 die [Sonnenschutzfolien](#), die innen oder außen aufgebraucht 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)



10. Das Ganze im Blick haben

Nachdem es eine Reihe unterschiedlicher Bedürfnisse gibt und ebenso sehr viele verschiedene Gestaltungsmittel, die für Deine Erholungsoase in Frage kommen, wirst Du bei diesem Arbeitsblatt sehr stark auswählen müssen, und vieles weg lassen, weil es mit einem vernünftigen Aufwand nicht realisierbar ist, oder weil es für Dich nicht relevant ist. Mach Dir also keine Sorgen, wenn einiges, das Dich anspricht, momentan für Dich nicht umsetzbar ist. Alleine die Tatsache, dass Du Dir eine kleine Erholungsoase gönnst, die Du in einigen Punkten an Deine Bedürfnisse anpasst, wird bereits viel bewirken. Die hier beschriebenen Punkte sind Möglichkeiten, aber kein Muss. Du wirst Deine Erholungsoase auch genießen können, wenn sie noch nicht optimal gestaltet ist. Aber Du kannst Dies als Leitbild verwenden und in den nächsten Monaten und auch Jahren immer wieder an der Optimierung arbeiten.

Ich wünsche Dir viele erholsame Stunden in Deiner Erholungsoase!

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](#).