



Die BURN OUT sichere Wohnung

Wohnstresse erkennen und beseitigen

Autor und Urheberrecht
Herbert Reichl

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



Wieso sind Stressfaktoren versteckt?

Stressfaktoren oft schwer zu erkennen, weil man ein gewisses Wissen braucht, um diese zu entlarven. Es gibt aber auch noch andere Gründe, wieso diese Wohnstresse entstehen und oft nicht erkannt werden:

- Der Zeitgeist (man könnte auch sagen Modeerscheinungen) suggeriert uns bestimmte Trends, die sehr häufig Wohnstress mit sich bringen – hier empfehle ich meinen Blogartikel [„Authentisch Wohnen“](#).
- An Dinge, die uns über Jahre hinweg umgeben, haben wir uns meist gewöhnt. Dann nehmen wir die damit verbundene Belastung nicht mehr so stark wahr.
- Dadurch entsteht die sogenannte Alltäglichkeitssperre, wie Antje Flade in Ihrem Buch [„Wohnen psychologisch betrachtet“](#) beschrieben hat – diese besagt, zu Dingen des Alltags haben wir zu wenig Distanz, um sie genau erkennen zu können. Diese Distanz, und damit die Möglichkeit Wohnstress zu beseitigen, schaffen wir durch diesen Kurs.

Um diese Stressfaktoren geht es

Im Alltag kann es natürlich Vieles geben, das uns in der Wohnung stresst, also verhindert, dass wir uns erholen können. Die Checkliste und die Lösungswege sind nach diesen 5 Punkten gegliedert. Für Dich ist es wichtig zu verstehen, auf welche Weise diese Wohnstresse wirken, wieso also Stress entsteht. Dann kannst Du auch in Zukunft verhindern, dass sich Stressfaktoren in Deiner Wohnung einschleichen.

- Wahrnehmungsstress
- Stress durch Konflikte
- Stress durch mangelnde Sicherheit / Geborgenheit
- Stress durch Unordnung
- Symbolische Stressfaktoren

In der Checkliste werde ich kurz erklären, was damit gemeint ist und wie diese Stressfaktoren zustande kommen.



Definiere Dein Ziel

Du buchst einen Kurs, wo es um versteckte Wohnstresse geht. Vermutlich wird Dein Ziel sein, Zuhause besser abschalten zu können, Dich optimaler erholen zu können oder Dich einfach nur wohl zu fühlen. Damit Du diesen Kurs optimal nutzen kannst, solltest Du das Ziel dieses Kurses mit eigenen Worten beschreiben. In der Beschreibung Deines Zieles stecken auch Deine Bedürfnisse, die Dir als Benchmark für den Erfolg dienen:

Mein Ziel für diesen Kurs ist es:

.....

.....

Dieses Ziel kannst Du erreichen, indem Du drei Schritte gehst, die in diesem Kurs beschrieben sind:

- Versteckte Wohnstresse erkennen
- Prioritäten setzen
- Versteckte Wohnstresse beseitigen

Hier beschreibe ich kurz, wie Du dabei vorgehen kannst.

In unserer hektischen Zeit brauchen wir in unserer Wohnung vor allem folgendes: Erholung, Regeneration und Abschalten. 91% aller Menschen nennen dies als wichtiges Wohnbedürfnis. Insbesondere hochsensible Menschen leiden darunter, wenn die Wohnung diese Qualität nicht bietet. Doch viele Wohnstresse sind schwer zu erkennen – es handelt sich also um versteckte Wohnstresse.

Schritt 1 – Versteckte Wohnstresse erkennen

Wohnstresse bezeichnen wir hier als versteckt, wenn sie (zumindest auf den ersten Blick) schwer zu erkennen sind. Erkennen kann man sie, wenn man gewisse Zusammenhänge weiß, wie etwa die Tatsache, dass Streifenmuster bei manchen Menschen zu intensivem Unwohlsein führen. In dieser Checkliste werden wir diese Zusammenhänge aufzeigen. Damit kannst Du versteckte Wohnstresse erkennen.



Mit der Checkliste arbeiten

So wie jede Checkliste, hat auch diese hier den Sinn, eine bestimmte Aufgabe (Stressfaktoren in Deiner Wohnung zu erkennen) umfassen zu erledigen. Die Checkliste ist also dazu da, Dir die Zusammenhänge aufzuzeigen und nichts zu übersehen. So hast Du dann, wenn Du die Checkliste auffüllst, eine hoffentlich kleine To – Do Liste von Dingen, die verändert werden sollten. Für den Fall, dass diese Liste sehr lang wird, ist die Gefahr sehr groß, dass man nicht beginnt, sondern das Ganze auf die lange Bank schiebt.

Daher solltest Du Prioritäten setzen!

Schritt 2 – Prioritäten setzen

Damit Du nicht von einer langen Liste blockiert wirst, empfehle ich Dir, folgende Möglichkeiten:

- Du filterst die 3 Stressfaktoren heraus, die Dich am meisten stören
- Du gehst Raum für Raum vor und beseitigst hier jeweils die drei wichtigsten Faktoren

Wenn auch drei Faktoren für einen Raum zu viel sind, dann mache einfach überall den wichtigsten Aspekt. Wenn Deine Wohnraumoptimierung zu noch mehr Stress führt, gehen wir am Ziel vorbei, das ja heißt:

Schritt 3 – Stressfaktoren beseitigen

Der Sinn dieses Kurses ist es, Stressfaktoren in Deiner Wohnung zu erkennen **und** zu beseitigen. Sind Wohnstresse erst genau erkannt und damit entlarvt, gibt es Lösungswege, um diese zu beseitigen. Im zweiten Schritt bekommst Du also Vorschläge, wie diese Stresse zu beseitigen sind. Du brauchst also nicht nur die Checkliste, sondern auch Anleitungen für die Beseitigung der Stressfaktoren. Dazu gibt es eigene Arbeitsunterlagen. Es macht auch wenig Sinn, sofort zu den Lösungen zu gehen, weil diese ev. für Deine Wohnsituation nicht relevant sind.

Wenn Du dieses Thema praktisch angehst und Deine Wohnung stressfreier gestalten willst, empfehle ich Dir, diese 3 Schritte durchzuführen. Sonst könnte es sein, dass Du auf halbem Weg stecken bleibst.



Wohnstresse Checkliste

Wahrnehmung als Stressfaktor

In dieser ersten Kategorie von Stressfaktoren fassen wir alles zusammen, wo Wahrnehmungen (Sinneseindrücke) uns in einen Unruhezustand versetzen. Viele dieser Stressfaktoren sind schwer zu erkennen und erfordern daher etwas Zeit zu überlegen.

Wahrnehmungsstress kann bei allen Sinnesmodalitäten auftreten. Stress entsteht immer dann, wenn zu wenig oder zu viel von etwas vorhanden ist. So ist es stressig, wenn wir irgendwo, vielleicht beim Lesen, zu wenig Licht haben, aber auch zu viel Licht ist unangenehm. Dann kommt es zur Blendung. Das passende Maß entsteht dann, wenn wir für eine bestimmte Tätigkeit die richtigen Sinneseindrücke erhalten. So werden wir beim Lesen etwa auch eine Umgebung brauchen, wo wir uns gut konzentrieren können. Bestehen zu viele Ablenkungen, so werden wir gestört. Dieses optimale Maß ist der Behaglichkeitsbereich. Wir checken hier also für alle Sinneswahrnehmungen ab, ob irgendwo zu viel oder zu wenig an Eindrücken vorhanden ist. Wenn die Sinneswahrnehmungen im optimalen Bereich liegen, werden wir uns behaglich fühlen.

Beim Wohnen sind vor allem diese Wahrnehmungsbereiche relevant:

- Optischer Stress
- Akustischer Stress
- Berührungstress
- Olfaktorischer Stress (Geruch)



Optischer Stress

Stressfaktor Licht

Haben wir an bestimmten Plätzen in der Wohnung zu wenig Licht, dann stresst dies, weil das was wir machen wollen sehr anstrengend wird. Das richtige Licht zu haben, ist ganz wesentlich für unser Wohlbefinden, weil unser Körper sehr direkt auf Licht reagiert, ohne dass wir dies merken. Licht ist eine Lebensnotwendigkeit. Das falsche Licht ist ein bedeutender Stressfaktor. Mit diesen Punkten kannst Du Deine Wohnung abchecken, ob das Licht für Dich passt. Bei manchen Punkten sind Erklärungen notwendig, die hier eingefügt sind, damit Du diese Checkliste in einem Zuge durcharbeiten kannst.

Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? ja nein Wo in der Wohnung?

● Es gibt Stellen in der Wohnung, wo ich zu **wenig Licht** habe?
Besonders sensibel sind dabei Plätze, wo man gerne liest oder bestimmte Tätigkeiten ausübt. ja nein

● Es gibt Stellen in der Wohnung, wo ich zu **viel Licht** habe, also geblendet werde? Besonders wichtig für Plätze, wo man an einem Bildschirm arbeitet. ja nein

● Es gibt Stellen in der Wohnung, wo das **Licht** die falsche **Farbe** hat.
Besonders relevant sind dabei Schlaf- und Arbeitsplätze. ja nein

Zusatzinfo: Die Lichtfarbe wird in Kelvin angegeben. Eine Glühbirne hat etwa 2700 Kelvin, was einem warmen Licht entspricht. 4000 Kelvin wird als neutral empfunden, 5000 Kelvin als kalt. Warmes Licht ist entspannend, kaltes Licht ist aktivierend. Daher sollten wir entsprechend der Raumnutzung auch entsprechende Lichtfarben verwenden. Nachdem die LED Technologie viele verschiedene Lichtfarben anbietet, sollte man darauf achten, nicht das falsche Licht (falsche Lichtfarbe) zu verwenden.

Stressfaktor Farbe

Farbe ist ganz eng mit dem Thema Licht verknüpft, weil wir Farbe wahrnehmen, weil Oberflächen nur bestimmte Lichtfrequenzen widerspiegeln. Es gibt jedoch einen bedeutenden Unterschied:

- Kühle Farben wirken entspannend, kühles Licht wirkt aktivierend
- Warme Farben wirken aktivierend, warmes Licht wirkt entspannend

In der Natur, also das Umfeld, an das wir uns im Zuge der Evolution angepasst haben, nehmen wir fast immer Farben wahr. Die Farbe Grün hat hier eine besondere Bedeutung und ist daher auch für die Stressregulierung sehr wichtig. Für die Verarbeitung von Stress ist es nicht angebracht, alle Reize (Sinneswahrnehmungen) auszuschließen, sondern natürliche Reize zu empfinden. Weiß ist daher die Ausnahmesituation und stellt für unser Nervensystem einen Stressfaktor dar, weil es steril wirkt. Das Wohlbefinden steigt, wenn wir Farben verwenden. Besser als weiße Wände sind farbige Wände, noch besser sind Wände, die zum Raum und zu den Tätigkeiten in diesem Raum passen.

Die BURN OUT sichere Wohnung

Wohnstresse erkennen und beseitigen



| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input checked="" type="radio"/> An Plätzen, wo ich mich entspannen möchte, dominiert die Farbe Weiß . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> An Plätzen, wo ich mich entspannen möchte, dominieren sehr stark aktivierende Farben (z.B. Rot). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> An Plätzen, wo ich wach und aktiv sein will, dominieren stark beruhigende Farben (wie z.B. Blau). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Plätze, wo ich die Farbgebung als sehr unpassend erlebe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Farbgebung wirkt sehr unnatürlich . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Die falsche Optik

In der Zeit der Reizüberflutung sind wir optischen Stress scheinbar gewohnt. Nur dies ist ein Trugschluss. Es gibt visuelle Eindrücke, die sehr stark irritieren und damit auch Stress erzeugen.

| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input checked="" type="radio"/> In meiner Wohnung gibt es größere Flächen mit Streifenmustern . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <small>Streng lineare Streifenmuster sind sowohl in der Architektur als auch in der Innenraumgestaltung relativ modern. Diese kommen jedoch in der Natur nicht vor, sind uns daher fremd und wirken irritierend. Dies führt bei manchen Menschen zu Übelkeit und kann sogar epileptische Anfälle auslösen.</small> | | | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Stellen in der Wohnung, die für mich überladen wirken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Stellen in der Wohnung, die auf mich sehr monoton wirken. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Stellen in der Wohnung, wo ich das Gefühl habe, ich könnte mich hier verletzen . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Spitze Kanten und harte bzw. raue Oberflächen nehmen wir unbewusst als Verletzungsgefahr wahr. Damit entsteht ein Stress, den wir erst erkennen können, wenn wir dazu reflektiert nachdenken.



Akustischer Stress

Hier behandeln wir nicht den Stressfaktor Lärm, weil bei Lärm von Außen oder von einem anderen Raum, Abschirmungsmaßnahmen notwendig sind, die eine genaue technische Beurteilung verlangen. Anders ist es mit schlechter Akustik, also wenn die Geräusche in einem Raum als unangenehm empfunden werden.

| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Stellen in der Wohnung, wo eine schlechte Akustik besteht – es hallt im Raum. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Räume, wo viele der Oberflächen sehr hart und damit schallreflektierend sind. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Räume, die für das Familienleben gedacht sind (Kochen, Essen, Wohnen), sind davon betroffen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Unter schlechter Akustik ist hier gemeint, dass es eine sehr lange Nachhallzeit gibt. Man sagt dann, es hallt im Raum. Dies entsteht daher, weil der Schall von den Oberflächen sehr stark reflektiert wird. Damit hat man den Eindruck, das Geräusch und gleichzeitig das Echo davon zu hören. Dies wirkt besonders bei Gesprächen sehr irritierend. Daher ist es wichtig, besonders in den Räumen, wo man sich unterhalten will, eine gute Akustik zu haben.



Berührungstress

„Das greift sich für mich nicht gut an“. Dies hört man häufig, dürfte also nicht so selten vorkommen. Besonders Hochsensible sollten darauf achten, Oberflächen in der Wohnung zu verwenden, die sich gut angreifen. Nachdem Kaufentscheidungen jedoch meist nach optischen Kriterien getroffen werden, sind wir stark gefährdet, mit Berührungstress konfrontiert zu werden.

| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Oberflächen, die sich für mich zu glatt anfühlen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Oberflächen, die sich für mich zu rau anfühlen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Oberflächen, die sich für mich in einer anderen Weise unangenehm anfühlen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Gerade die Hand- und Fußflächen haben sehr viele Nervenenden. Wir können damit also sehr fein spüren. Die Aktivierung dieser Nerven wird auch therapeutisch eingesetzt. Daher ist eine angenehme Oberfläche immer auch eine Therapie gegen Stress, besonders dann, wenn wir bewusst hin spüren.



Konflikte als Stressfaktor

Wohnstress hat oft mit dem Zusammenleben zu tun, bzw. mit den Konflikten, die sich daraus ergeben können. Konflikte sind nicht schlecht, sondern Ausdruck dessen, dass zwei oder mehrere Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt unterschiedliche Bedürfnisse haben. Stören sich die Tätigkeiten in einem Raum gegenseitig, dann entstehen Nutzungskonflikte – Du willst lesen, Dein/e Partner/in will fernsehen. Gibt es keine Ausweichmöglichkeiten, so wird der Konflikt nur mit technischen Mitteln zu lösen sein, die jedoch auch unangenehm sein könnten, wie z.B. Fernsehen mit Kopfhörer.

| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input type="radio"/> Es kommt häufig vor, dass ich mehr Ruhe und Rückzug möchte und Stress habe, weil dies nicht möglich ist | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="radio"/> Es kommt häufig vor, dass ich Tätigkeiten (Hobbys) nicht ungestört zu Ende bringen kann, weil ich von den anderen (unbeabsichtigt) gestört werde | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="radio"/> Das Spielen der Kinder bedeutet für mich oft Stress, weil sie sich in der ganzen Wohnung ausbreiten und ich meine Dinge dann nicht mehr gut erledigen kann. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="radio"/> Es gibt Stellen in der Wohnung, wo ich mich beengt fühle | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input type="radio"/> Es gibt Aspekte von Wahrnehmungsqualität, die mein Partner anders sieht als ich | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Wenn zwei Partner unterschiedliche Empfindungen hinsichtlich optischer Gestaltung haben, kann dies unterschwellig zu Konflikten führen. Dann ist es wichtig, diese Unterschiede und die dahinter liegenden Bedürfnisse zu benennen. So entstehen Verständnis und die Basis für die Klärung dieser, meist ungelösten, Konflikte.



Unsicherheit als Stressfaktor

Die eigene Wohnung ist der Ort von Privatheit und Rückzug, somit entsteht hier auch Geborgenheit, sollte man meinen. Dies ist nicht immer wirklich der Fall, was auf verschiedene Gründe zurück zu führen ist.

| Trifft dieser Aspekt in meiner Wohnung zu? | ja | nein | Wo in der Wohnung? |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------|
| <input checked="" type="radio"/> Es gibt Bereiche in der Wohnung, wo es zu wenig Blickschutz gibt, also fühle ich mich hier unwohl oder beobachtet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> An manchen Stellen der Wohnung fehlt es mir an Behaglichkeit und Wärme . | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| <input checked="" type="radio"/> An manchen Stellen in der Wohnung würde ich mir mehr räumlichen Schutz wünschen (z.B. Nischen oder gemütliche Ecken). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |



Mangelnde Funktionalität und Unordnung

Ist es in einer Wohnung schwer Ordnung zu halten, wird dies meist zu einer großen Belastung. Der Grund dafür ist meist eine schlechte Funktionalität, was nichts anderes bedeutet, als dass man nicht die richtigen Dinge am richtigen Ort hat. Hier sind einige Aspekte von Funktionalität angesprochen, die besonders bei Familien mit Kindern häufig vorkommen.

Diese Aussage trifft auf meine Wohnsituation zu

ja nein

Anmerkungen (wo, wie ...)

- Wenn ich **Hausarbeit** erledige, ist es schwierig, gleichzeitig auf die **Kinder** zu achten.

- Ich würde gerne mehr **Ordnung** halten, aber irgendwie funktioniert das nicht so, wie ich es mir wünsche.

Es gibt Funktionalitätsprobleme des Wohnens, die nur in der Planungsphase beeinflusst werden können, wie etwa eine aufwendige Wegeführung. Diese werden hier nicht weiter behandelt, weil es Umbaumaßnahmen erfordern würde.



Symbolische Stressfaktoren

Ein Symbol ist etwas, was mich an etwas anderes erinnern soll. Symbole kennen wir vor allem aus der Religion, wo diese Symbole uns etwa an innere Einkehr erinnern. Jedes Ding kann zum Symbol werden, nämlich dann, wenn es Erinnerungen bewirkt. Wenn das Betrachten eines Dinges in mir unangenehme Erinnerungen weckt, entsteht Stress. Daher gibt es zu diesem Thema nur eine Frage, die Du Dir stellen solltest:

| Diese Aussage trifft auf meine Wohnsituation zu | ja | nein | Anmerkungen (wo, wie ...) |
|---|--------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> Gibt es Dinge in der Wohnung, die unangenehme Erinnerungen in mir wach rufen? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

Paradoxerweise sind es oft Erinnerungstücke aus unserem vergangenem Leben, die Stress verursachen, weil sie nicht nur mit angenehmen, sondern auch mit unangenehmen Situationen verknüpft sind. In diesem Fall ist es ratsam, diese Dinge weg zu geben. Dies vor allem dann, wenn das Angenehme das Unangenehme nicht aufwiegt.



Das Ganze im Blick haben

Wenn Du diese Checkliste ausgefüllt hast, so wirst Du wahrscheinlich eine kleinere bis größere Liste von Dingen haben, die Du in Deiner Wohnung verändern solltest, damit Du Dich hier besser erholen und abschalten kannst. Um zu guten Ergebnissen zu kommen, solltest Du nun Prioritäten setzen, um die stärksten Belastungen zu entschärfen. Die Anleitung dazu findest Du bei den Lösungswegen.

Die 9 Stressfaktoren des Wohnens im Überblick

Hier hast Du die Möglichkeit festzuhalten, welche Veränderungen du vornehmen möchtest und wie wichtig Dir dies ist. Schreibe dazu in die zweite Spalte den Raum und die gewünschte Veränderung, in die dritte Spalte eine Bewertung von 1 (sehr wichtig) bis 4 (aktuell unwichtig).

| Stressfaktor | Welche Veränderung möchte ich vornehmen? <small>Notiere hier den Raum und die gewünschte Veränderung</small> | Wichtigkeit <small>Wichtigkeit von 1 - 4</small> |
|----------------------|--|--|
| 1. Licht | | |
| 2. Farbe | | |
| 3. Optischer Stress | | |
| 4. Akutischer Stress | | |



| | | |
|------------------------------------|--|--|
| 5. Berührungsstress | | |
| 6. Nutzungskonflikte | | |
| 7. Unsicherheit | | |
| 8. Funktionalität | | |
| 9. Symbolischer Wahrnehmungsstress | | |



Lösungswege

Angenehme Wahrnehmung

Wohnpsychologische Forschung hat gezeigt, dass wir Menschen uns zu einer Gestaltung hingezogen fühlen, die ein mittleres Maß an Komplexität bietet. Einfacher gesagt, fühlen sich die Extreme, wie Reizüberflutung oder andererseits Monotonie, schlecht an. Stress entsteht, wenn zu viele oder zu wenige Reize bestehen. Dies betrifft jedoch nur die Quantität, also die Menge an Reizen. Natürlich ist auch die Qualität genauso wichtig. Hier ein Beispiel:

Für bestimmte Tätigkeiten (etwas Lesen) brauchen wir eine bestimmte Lichtstärke (Quantität). Im Büro etwa werden 600 Lux empfohlen. Dies sagt jedoch noch nichts über die Qualität des Lichtes aus. Dazu müssen wir vor allem auf die Lichtfarbe schauen. Warmes Licht entspannt und kaltes Licht aktiviert. Wollen wir etwa vor dem Schlafen lesen, so brauchen wir ein anderes Licht als im Büro, weil wir ja anschließend schlafen wollen. Also werden wir im Schlafzimmer ein warmes Licht verwenden und im Büro ein kaltes Licht, weil wir hier ja wach und aktiv sein wollen.

Zu einer angenehmen Wahrnehmung gehören also die richtige Quantität und die richtige Qualität.



Optische Wahrnehmungen

Lichtqualität – Lösungswege

Zu wenig Licht

Die Lichtmenge, die ein Beleuchtungskörper ausstrahlt, wird in Lumen gemessen, die Beleuchtungsstärke in Lux. Lux gibt also an, wie viel Licht auf die Oberfläche auftrifft und ist relevant dafür, wie hell wir es empfinden.

Die Beleuchtungsstärke Lux hängt nicht nur von der Lichtmenge ab, sondern auch von der Entfernung zum Beleuchtungskörper und von dessen Abstrahlwinkel (ein Spot braucht nicht so stark sein, weil das Licht auf eine kleine Fläche konzentriert ist).

- [Mit diesem Link kommst Du auf eine Berechnung für die Beleuchtungsstärke](#)
- So kannst Du vorweg ausrechnen, wie stark eine Lampe für einen bestimmten Zweck sein soll,

Zu viel Licht

Man könnte meinen, dass man nicht zu viel Licht haben kann. Das stimmt auch in einer gewissen Weise. Im Freien herrschen an einem hellen Sonnentag ca. 100.000 Lux, das ist sehr hell, wenn man es mit einer Zimmerbeleuchtung von 500 Lux vergleicht. Das Auge gleicht sich an die Helligkeit an. Problematisch wird es, wenn die Hell-Dunkel Adaption sehr schnell passieren muss, so dass die Augen nicht ausreichend Zeit für diese Anpassung haben. Dies passiert, wenn plötzlich sehr viel Licht aus einer Richtung kommt. Folgende Lösungswege stehen zur Verfügung:

- In Wohnräumen sollte möglichst Licht von zwei Seiten kommen, dann besteht eine gleichmäßige Ausleuchtung. Wenn die Sonne tief steht, wird zwar von dieser Seite mehr Licht kommen. Durch die Ausleuchtung von 2 Seiten wird die Anpassungsleistung des Auges nicht so stark strapaziert und es kommt weniger stark zu Blendungen.
- Im Homeoffice bzw. im Büro allgemein, sollte die Bildschirmoberfläche senkrecht zum Fenster stehen. Dann kommt es zu keinen Spiegelungen im Bildschirm und man blickt auch nicht in das helle Licht im Freien. Blickt man direkt nach außen, so muss das Auge eine ständige Hell-Dunkel Adaption ausführen, was sehr ermüdend ist.
- Im Allgemeinen sollte man darauf achten, dass Beleuchtungskörper nicht direkt ins Auge strahlen können.

Die richtige Lichtfarbe

Die Lichtfarbe wird in Kelvin angegeben. Eine Glühbirne hat etwa 2700 Kelvin, was einem warmen Licht entspricht. 4000 Kelvin wird als neutral empfunden, 5000 Kelvin als kalt. Warmes Licht ist entspannend, kaltes Licht ist aktivierend. Daher sollten wir entsprechend der Raumnutzung auch entsprechende Lichtfarben verwenden. Nachdem die LED Technologie viele verschiedene Lichtfarben anbietet, sollte man darauf achten, nicht das falsche Licht (falsche Lichtfarbe) zu verwenden. Man sollte also darauf achten, dass die Funktionen eines Raumes mit dessen Lichtfarbe korrelieren.

- Alle Räume, die der Entspannung dienen, sollten warmes Licht erhalten. Im Wohnen werden also primär warme



Wohnstresse erkennen und beseitigen

Farben zum Einsatz kommen. Will man die entspannende Wirkung der Lichtfarbe noch verstärken, so kann man auch Lampen verwenden, die nicht nur das üblich warmweiße Licht ausstrahlen, sondern noch weniger als 2700 Kelvin haben. Es gibt Lampen, mit denen die Lichtfarbe von Kerzen (1500 Kelvin) imitiert wird. Ein Hersteller dieser Lampen spricht von [Goldlicht](#).

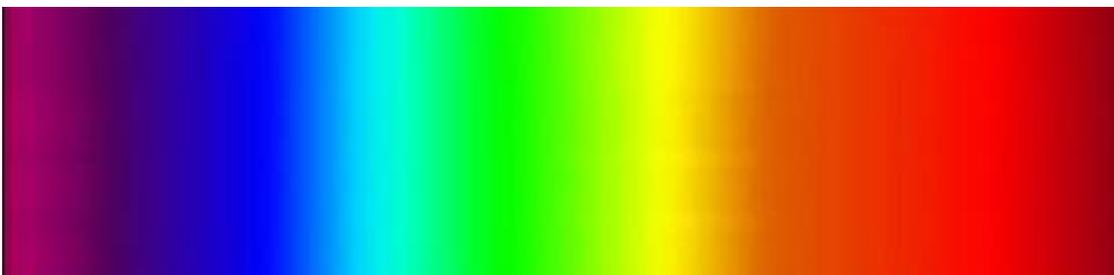
- Tageslichtlampen geben zwar das Farbspektrum des natürlichen Lichtes wider, sind in der Farbtemperatur jedoch sehr kühl (ca. 5500 Kelvin) und somit für Entspannung wenig geeignet. Im Büro entspricht dies den Anforderungen sehr gut.
- Mit der LED Technologie kann man Lampen sehr gut den speziellen Anforderungen eines Raumes anpassen. Für Räume, die temporär der Erholung und der Konzentration dienen sollen, sind Lampen optimal, die nicht nur in der Lichtstärke, sondern auch in der Lichtfarbe dimmbar sind.

Farbqualität – Lösungswege

Farbe ins Leben bringen

Weißer Räume stellen einen Reizentzug dar, was für uns starken Stress bedeutet. Weiß ist die Standardfarbe in den meisten Räumen. Daher werden wir diesen Stress oft nicht merken. Wenn Du diese Räume bewusst auf Dich wirken lässt, so merkst Du wahrscheinlich, dass etwas fehlt, nämlich der natürliche und wohltuende Stimulus (Reiz) für Deine Augen. Hast Du Räume, wo Weiß zu stark dominiert, kannst Du natürlich aus dem Vollen schöpfen, weil Untersuchungen zufolge irgendeine Farbe schon besser ist als nur Weiß zu verwenden. Um ein optimales Ergebnis zu bekommen kannst Du so vorgehen:

- Orientiere Dich im Farbspektrum auf dem Kontinuum kalte Farben (links) – warme Farben (rechts), wie im Farbspektrum erkennbar. Gehe dabei jedoch nicht ins Extreme, weil die Wirkung sonst sehr schnell zu stark ist.



- Verwende Farben, die in Dir angenehme Erinnerungen oder Assoziationen auslösen, die also für Dich eine persönliche Bedeutung oder eine gewisse Symbolkraft haben.
- Verwende für den Boden dunklere Farben als für die Wände und für die Decke hellere Farben als für die Wände. Dies entspricht unserer Wahrnehmung in der Natur, zumindest dann, wenn die Natur Geborgenheit ausstrahlt.
- Verwende dezente Farben für große Flächen (Boden, Wände, Decken).
- Verwende etwas kräftigere Farben für die Möbel.
- Verwende Akzentfarben für Accessoires, wie z.B. Kissen bei einer Couch oder andere kleine Dinge.
- Farben der Natur kannst Du sehr gut in Deine Räume bringen, indem Du Bilder der Natur suchst, und daraus die Farben verwendest. Hier ein Beispiel:

Die BURN OUT sichere Wohnung

Wohnstresse erkennen und beseitigen



- In meinen Blogartikeln habe ich die Themen Farbe und Natur mehrmals behandelt. Hier kannst Du sie nachlesen – [„Die Heilkraft der Natur“](#), [„Wohnen macht gesund“](#).
- Orientiere Dich an der goldenen Mitte. Wie Du im Farbspektrum sehen kannst, ist Grün die Farbe der Mitte, wo sich kühle und warme Farben treffen. Daher wirkt Grün auch ausgleichend. Verwenden wir Grün mit einem hohen Gelb- und Rotanteil, so erhalten wir eine Farbe, die gleichzeitig Entspannung (kühl) als auch Behaglichkeit (warm) bringt. Im Wohnen ist dies eine sehr gut einsetzbare Farbe.





Optischen Stress beseitigen

Streifenmuster

Streng lineare Streifenmuster sind sowohl in der Architektur als auch in der Innenraumgestaltung relativ modern. Diese kommen jedoch in der Natur nicht vor, sind uns daher fremd und wirken irritierend. Dies führt bei manchen Menschen zu Übelkeit und kann sogar epileptische Anfälle auslösen.

- Verwende Streifenmuster nur kleinflächig und nicht in verschiedener Form im gleichen Raum

Das richtige Maß

Manche Bereiche Deiner Wohnung wirken vielleicht überladen, andere monoton, oder Du neigst grundsätzlich zu einer dieser Extreme. Menschen fühlen sich grundsätzlich wohler, wenn die Komplexität der Gestaltung im mittleren Bereich liegt. Dies hat sehr gute Gründe: Unser Nervensystem kann am besten arbeiten, wenn wir einem gewissen Maß an Reizen (Sinneseindrücken) ausgesetzt sind. Der evolutionäre Grund dafür ist, dass wir in unserer Urgeschichte ständig auf der Suche nach Überlebensressourcen (Nahrung, Wasser, Schutz) waren. Wir fühlen uns also wohl, wenn wir das Gefühl haben, hier gibt es was zu entdecken, was dann unserem Überleben dienen kann. Sind diese Reize jedoch zu viel, kippt es in das Gegenteil. Wir fühlen uns überfordert, weil wir die Dinge, die wir wahrnehmen, nicht mehr einordnen können. Dies bedeutet Kontrollverlust und letztlich Hilflosigkeit. Das individuell richtige Maß an Reizen führt zu Behaglichkeit. Daher spreche ich auch vom Behaglichkeitsbereich, also der Bereich wo wir uns wohl fühlen. Diesen Behaglichkeitsbereich solltest Du herausfinden. Dazu kann Dir die Übung helfen, die ich im Blogartikel [„Die Wirkung Deiner Räume erkennen“](#) beschrieben habe.

Der Behaglichkeitsbereich hinsichtlich optischer Reize kann für Dich ganz wo anders liegen als für Deinen Partner. Hier sind die Wurzeln vieler Wohnkonflikte versteckt. Besonders dann, wenn Hochsensible mit Nicht-Hochsensiblen zusammenleben. Der Behaglichkeitsbereich vom Hochsensiblen wird deutlich anders aussehen als der des Nicht-Hochsensiblen. Nur wenn diese Unterschiede reflektiert und kommuniziert werden, dann können diese Konflikte auch gelöst werden.

- Finde Deinen persönlichen Behaglichkeitsbereich hinsichtlich optischer Reize für jeden Raum.
- Dieser kann sich bei unterschiedlichen Tätigkeiten auch verändern.
- Wenn sich ein Raum überladen anfühlt, dann entferne solange Dinge, bis es sich gut anspürt
- Wenn ein Raum monoton für Dich ist, dann bring Dinge in diesen Raum, die für Dich eine angenehme Ausstrahlung haben und gestalte diesen Raum durch Farben und Licht.

Gefahrensignale entschärfen

Auch an diesem Punkt bemühen wir zur Erklärung wieder unsere Urgeschichte und Evolution. Unsere Wahrnehmung ist über fast die gesamte Menschheitsgeschichte darauf trainiert worden, Gefahrensignale möglichst frühzeitig zu erkennen, damit wir uns in Sicherheit bringen können. Dann sind wir geborgen. Geborgenheit kommt von bergen, also von „in Sicherheit bringen“. Umgeben wir uns mit Gefahrensignalen, so wird unser „Unbewusstes“ Alarm schlagen. Leider gibt es immer wieder moderne Gestaltungstrends, die genau damit arbeiten, Aufmerksamkeit zu



Wohnstresse erkennen und beseitigen

erregen. Dies geht am einfachsten mit Gefahrensignalen, weil wir hier sofort reagieren. Dies in kleinen Portionen einzusetzen, ist auch nicht problematisch, weil es unsere Wachheit fördert. Aber es versetzt uns auch in einen Alarmzustand. Genau hier liegt der Grund für Überlastung. Befinden wir uns in einem längerdauernden Alarmzustand, so wird sich dies auf unsere Gesundheit auswirken. Wir sind dann einem Stress ausgesetzt, der eigentlich nicht sein müsste. Daher sollten wir in unserem Zuhause diese Gefahrensignale erkennen und beseitigen. Typische Gefahrensignale sind:

- spitze Kanten und Ecken
- raue Oberflächen
- aber auch zu glatte Oberflächen
- größere Körper, die herab zu stürzen drohen (Achtung, hier könntest Du erschlagen werden!)
- zu viele dunkle Farben (Achtung, Unwetter!)
- schrille Töne
- usw.

Finde also für jeden Raum diese Gefahrensignale heraus, benenne sie und notiere sie in Deiner Checkliste. Dann kannst Du diese entschärfen.



Akustischer Stress

Lärm = Alarm

Das Wort Lärm wurde von Alarm abgeleitet, weil in unserer Frühgeschichte Lärm fast immer auch Gefahr bedeutet hat. Dies hat sich, so wie oben beschrieben fest in unserem Unbewussten eingegraben, man könnte auch sagen, es ist bereits genetisch verankert. Also werden wir den

Zusammenhang Lärm = Gefahr = Alarm = Adrenalinausschüttung = Stress

kaum durch unser bewusstes Denken beeinflussen können. Es gibt jedoch Umstände, wo Lärm weniger stressig wirkt, wie etwa:

- wenn wir den Lärm selbst machen (z.B. bei der Arbeit)
- wenn wir den Lärm kontrollieren können
- wenn der Lärm vorhersehbar ist

Lärm von außen oder von anderen Wohnungen wirst Du nur mit Abschirmmaßnahmen beeinflussen können, also z.B. durch Schallschutzfenster oder Verstärkung der Schalldämmung von Wänden. Dabei ist jedoch auch der Flankenschall zu berücksichtigen, also die Übertragung durch die angrenzenden Bauteile wie Decke oder Fußboden. Du siehst also Lärmschutz erfordert aufwendige und auch teure Maßnahmen, die den Rahmen dieses Kurses sprengen. Daher konzentrieren wir uns auf den Lärm, der in der Wohnung entsteht und meist ebenso von großer Bedeutung ist.

Akustik verbessern

Die Akustik eines Raumes ist dann gut, wenn man Gespräche gut versteht ohne dass lästige Hallgeräusche auftreten. Die akustischen Anforderungen an Konzertsäle sind natürlich noch ganz anders geartet.

Leider ist es wieder die moderne Architektur, die uns häufig Akustikprobleme beschert. Dies hat damit zu tun, dass viel Glas und andere harte Oberflächen wie Beton, Verputz usw. verwendet werden. Wenn dann nicht durch eine ausreichend große Fläche von weichen Materialien gegen gesteuert wird, so kann es sein, dass der Schall so stark reflektiert wird, dass wir nicht nur das gesprochene Wort hören, sondern auch dessen Echo, und dies fast zeitgleich. Dies gilt es zu entschärfen, indem wir:

- viele weiche Materialien in den Raum bringen
- optimal sind Textilien, die auch eine gewisse Stärke haben sollten
- dicke Vorhänge bringen also mehr als dünne Vorhänge
- optimal ist die Verwendung von Filz, den es in verschiedenen Formen zu kaufen gibt
- mittlerweile werden Filzbilder, Wandbespannungen, Trennwände und Vorhänge aus Filz usw. angeboten

Wichtig ist dieser Aspekt vor allem in den Gemeinschaftsräumen des Wohnens, wie etwa das Wohnzimmer oder der Essbereich. Der Grund dafür liegt in der Auswirkung von schlechter Akustik auf Gespräche. Wenn das Miteinander Reden anstrengend wird, weil man sich schlecht versteht, dann wird automatisch weniger miteinander gesprochen.



Berührungstress

Hast Du in Deiner Checkliste Berührungstress geortet, als Flächen erkannt, die Du nicht gerne angreifst, weil sie ein unangenehmes Gefühl in Dir wecken, so kannst Du das Übungsblatt „Materialqualität“ bearbeiten, um heraus zu finden, welche Berührungsqualitäten für Dich angenehm sind. Für viele Menschen sind dies Oberflächen, die:

- sich eher weich als hart anfühlen
- eher glatt als rau sind, jedoch eine gewisse Textur erspüren lassen
- eher warm als kalt sind

Besonders beim Fußboden sollten wir darauf achten, hier auch gerne Barfuß zu gehen. Fühlt sich der Boden für Deine Füße nicht angenehm an, wirst Du dies auch meiden.



Konfliktfreies Zusammenleben

Wohnstress hat oft mit dem Zusammenleben zu tun, bzw. mit den Konflikten, die sich daraus ergeben können. Konflikte sind nicht schlecht, sondern Ausdruck dessen, dass zwei oder mehrere Menschen zu einem bestimmten Zeitpunkt unterschiedliche Bedürfnisse haben. Stören sich die Tätigkeiten in einem Raum gegenseitig, dann entstehen Nutzungskonflikte. Z.B. Du willst lesen, Dein/e Partner/in will fernsehen. Gibt es keine Ausweichmöglichkeiten, so wird der Konflikt nur mit technischen Mitteln zu lösen sein, die jedoch auch unangenehm sein können, wie z.B. Fernsehen mit Kopfhörer.

Die Lösung von Wohnkonflikten liegt oft in einer Änderung von Raumfunktionen. Dies ist sicherlich nicht in allen Wohnungen möglich oder erfordert einen großen Aufwand. Hier werde ich daher nur einige der Möglichkeiten andeuten, die sich ev. dann auch umsetzen lassen, wenn Deine Wohnung Nutzungsvarianten zulässt. Sollte dies nicht der Fall sein, so können diese Konflikte nur durch gemeinsame Nutzungsregeln gelöst werden.

Lösungen für Wohnkonflikte können so aussehen:

- **Aktive und passive Wohnbereiche werden getrennt** – besonders im Gemeinschaftsbereich (Kochen – Essen – Wohnen) ist es wichtig Zonen zu schaffen, die unterschiedliche Tätigkeiten wie Besuch empfangen und Fernsehen zulassen. Diese Trennung passiert am besten durch Trockenbauwände, wenn dies zu aufwendig ist, dann kann man auch mittels Möbeln eine Raumteilung herstellen oder zumindest Nischen schaffen.
- Mit diesen zusätzlichen Abtrennungen kann man auch **individuelle Rückzugsbereiche** schaffen.
- Für Familien mit kleinen Kindern ist es wichtig, im Gemeinschaftsbereich eine **Spielzone** einzurichten, weil Vorschulkinder in den seltensten Fällen im Kinderzimmer spielen wollen. Hier steht das Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit im Vordergrund, das sich mit der Hausarbeit verbinden lassen sollte.
- Das Gefühl der Beengtheit hat meist mit Nutzungskonflikten zu tun, man kann also nicht das machen, was man gerne möchte. Auch hier ist die Schaffung neuer Zonen in der Wohnung die Lösung des Problems.
- Gibt es Konflikte, weil die beiden Partner unterschiedliche Gestaltungsvorlieben haben, so ist es wichtig zu vermitteln, wieso man etwas Bestimmtes will. Nur dann wird das dahinterliegende Bedürfnis klar und eine Lösung möglich. Siehe mein Blogartikel [„Wohnkonflikte lösen“](#).



Geborgenheit

Geborgenheit ist das Grundbedürfnis des Wohnens. Menschen sind deshalb häuslich geworden, weil sie Schutz suchten. Dieser Schutz wurde im Laufe der Zeit immer mehr kultiviert und drückt sich nun als Geborgenheit und Behaglichkeit aus. Gibt es hier Störungen, so ist dies besonders für hochsensible Menschen sehr problematisch. Das beiliegende Infoblatt zum Thema Geborgenheit und Behaglichkeit gibt Dir einen Überblick, welche Gestaltungsaspekte dabei relevant sind.

Geborgenheit entsteht durch:

- **Wärme in verschiedener Form**
 - ✓ warme natürliche Farben (nicht zu intensiv)
 - ✓ warme Materialien (Holz, Textilien usw.)
 - ✓ Strahlungswärme (von der Sonne oder vom Kachelofen)
- **Sehen ohne gesehen zu werden**
 - ✓ einen guten Überblick haben
 - ✓ räumlicher Schutz in Form von Wänden, Nischen, Ecken usw.
 - ✓ Blickschutz bei den Fenstern
- **Harmonische Proportionen**
 - ✓ liegende Fenster
 - ✓ stumpfe Winkel der Räume
- **Angenehme Materialien**
 - ✓ weiche Oberflächen
 - ✓ warme Farben
 - ✓ angenehme Gerüche
- **Angenehme Akustik**
 - ✓ Schallschutz nach Außen
 - ✓ und innerhalb der Wohnung
 - ✓ schallweiche Oberflächen
- **Nähe von lieben Menschen**
 - ✓ konfliktschonende Raumaufteilung
 - ✓ Gemeinschaftsbereich als Zentrum der Wohnung
 - ✓ Essplatz der zum Verweilen einlädt

Hier fließen viele der bereits erwähnten Aspekte ein. Es ist jedoch wichtig, Geborgenheit besonders zu betonen, weil dieses Grundbedürfnis des Wohnens häufig durch moderne Trends gestört wird.



Mangelnde Funktionalität und Unordnung

Unser Zuhause sollte das Leben einfacher machen und uns damit Stress ersparen. Wenn dies nicht der Fall ist, gilt es dem auf den Grund zu gehen. Hier findest Du die wichtigsten funktionsbedingten Stressfaktoren und deren Lösungswege.

- **Hausarbeit und Kinderaufsicht lassen sich schwer verbinden** – dies ist ein zeitlich begrenzter Stressfaktor, jedoch in einer Lebensphase, wo man insgesamt stark belastet ist und dadurch Unterstützung in jeder Form braucht
 - ✓ Spielzone im Gemeinschaftsbereich einrichten (kleinere Kinder wollen in der Nähe der Eltern spielen)
 - ✓ Waschen und Bügeln möglichst nahe des Gemeinschaftsbereiches erledigen
- **Schwierigkeit Ordnung zu halten** – dies ist ein komplexes Thema, das daher hier nicht umfassend behandelt werden kann, die wesentlichen Schritte sind
 - ✓ Entrümpelungsaktion starten
 - ✓ Loslassen üben
 - ✓ kreative Staulösungen suchen



Symbolische Stressfaktoren

Wir Menschen binden uns an Menschen und Erlebnisse aus unserem früheren Leben. Es ist auch wichtig, die Geschichte des eigenen Lebens präsent zu haben und zu spüren. Es gibt jedoch auch Erinnerungsstücke, die unangenehme Erinnerungen wach rufen. Diese sollten wir nicht ständig im Blick haben, weil damit Erholung und Regeneration, also stressfreies Wohnen, verhindert wird. Daher mein Tipp:

- **Durchforste die Wohnung nach symbolischem Wohnstress und überlege bei jedem Stück, ob Du einen anderen Platz dafür findest, ob Du es verstauen oder ganz weg geben willst.**

Das Ganze im Blick haben

Wenn Du die Checkliste und die Lösungswege durchgearbeitet hast, so wirst Du wahrscheinlich eine Vorstellung davon haben,

- ✓ was Du verändern willst
- ✓ welche dieser Veränderungen wichtig sind, weil sie einen starken Zugewinn an Wohnqualität bedeuten
- ✓ was mit relativ geringem Aufwand passieren kann
- ✓ wozu du eine längere Planungsphase brauchst

Um ins Umsetzen zu kommen, brauchst Du einen Plan dazu, was Priorität hat und in welcher zeitlichen Reihenfolge Du die Dinge angehen wirst. Dazu findest Du im nächsten Arbeitsblatt einige Anregungen.



Prioritäten setzen

Hier wollen wir uns damit beschäftigen,

- was Du in Deiner Wohnung verändern willst,
- welche dieser Veränderungen wichtig sind, weil sie einen starken Zugewinn an Wohnqualität bedeuten,
- was mit relativ geringem Aufwand passieren kann,
- wozu du eine längere Planungsphase brauchst.

Nur wenn wir die Ergebnisse zusammenfassen, sortieren und Prioritäten setzen, werden wir in die Umsetzung kommen. Denn sehr schnell gehen die Erkenntnisse verloren und alles bleibt beim Alten.

Hier findest Du nochmals die Auflistung der 9 Faktoren, die wir behandelt haben. Du kannst aber auch die Liste verwenden, die Du bereits ausgefüllt hast. Notiere hier, was Du an Stressfaktoren entdeckt hast und als so gravierend einschätzt, dass sich eine Veränderung anbietet. Diese Liste betrifft die gesamte Wohnung. Falls Du raumweise vorgehen willst, kannst Du mit der Liste 2 arbeiten, wo für einen Raum alle Faktoren zusammengefasst werden. Nachdem es wichtig ist, Prioritäten zu setzen, schlage ich vor, aus der Liste diejenigen Aspekte herauszufiltern, die Du als erstes angehen willst. Dazu kannst Du die Liste 3 und 4 verwenden

1. Die 9 Stressfaktoren des Wohnens im Überblick

Hier hast Du die Möglichkeit festzuhalten, welche Veränderungen du vornehmen möchtest und wie wichtig Dir dies ist. Schreibe dazu in die zweite Spalte den Raum und die gewünschte Veränderung, in die dritte Spalte eine Bewertung von 1 (sehr wichtig) bis 4 (aktuell unwichtig).

| Stressfaktor | Welche Veränderung möchte ich vornehmen? <small>Notiere hier den Raum und die gewünschte Veränderung</small> | Wichtigkeit <small>Wichtigkeit von 1 - 4</small> |
|--------------|---|---|
| 10. Licht | | |
| 11. Farbe | | |



Wohnstresse erkennen und beseitigen

| | | |
|-------------------------------------|--|--|
| 12. Optischer Stress | | |
| 13. Akutischer Stress | | |
| 14. Berührungstress | | |
| 15. Nutzungskonflikte | | |
| 16. Unsicherheit | | |
| 17. Funktionalität | | |
| 18. Symbolischer Wahrnehmungsstress | | |



2. Stressfaktoren im Raum

1. Lichtqualität

- ...
- ...

2. Farbqualität

- ...
- ...

3. Optischer Stress

- ...
- ...

4. Akustik

- ...
- ...

5. Berührungsqualität

- ...
- ...

6. Nutzungskonflikte

- ...
- ...

7. Geborgenheit

- ...
- ...

8. Funktionalität

- ...
- ...

9. Symbolik

- ...
- ...



3. Prioritäten – Die 7 wichtigsten Veränderungen meiner Wohnung

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

4. Prioritäten – Die 3 Punkte, die ich sofort angehen will

●

●

●



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 bei deiner Wohnreise.