



### Übung 1 – Meine 3 wichtigsten Wohnwünsche

Das Hausbauen geht mit einer Menge an Wünschen einher. Daher werden wir uns zunächst deinen Wünschen annähern.

Tag 1 – Hier stehen deine Wohnwünsche, die du gestern festgehalten hast. Du darfst sie natürlich laufend ergänzen.

Tag 2 - Wichtig ist es, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Daher notiere bitte hier die 3 wichtigsten deiner Wohnwünsche

- ...
- ...
- ...

Tag 2 - Nimm einen deiner drei Wohnwünsche und überlege dir, welche Bedürfnisse hinter diesem Wunsch stecken

- ...
- ...
- ...

### Übung 2 – Meine 3 wichtigsten Hausbauziele

Der erste Impuls ein Haus bauen zu wollen, geht meist darauf hinaus, einen besseren Lebensraum für die eigene Familie zu schaffen.

Tag 1 – Hier stehen deine Hausbauziele, die du gestern festgehalten hast

Tag 2 - Notiere bitte hier die 3 wichtigsten deiner Hausbauziele

- ...
- ...
- ...

Tag 3 - Nimm eines deiner drei Hausbauziele und überlege dir, welche Bedürfnisse hinter diesem Ziel stecken

- ...
- ...
- ...



### Übung 3 – Was bedeutet für mich ZUHAUSE SEIN?

Wohnen ist etwas sehr individuelles und persönliches. Daher bitte ich dich hier festzuhalten was für dich ZUHAUSE SEIN bedeutet. Es kann, aber es muss nicht das Zuhause der Kindheit sein. Auch hier bitte ich dich, dich achtsam auf deine Empfindungen zu konzentrieren und diese Fragen zu beantworten:

<p>Welche Worte fallen mir für mein ZUHAUSE ein?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>	<p>Welche Gefühle entstehen bei mir, wenn ich mir mein ZUHAUSE vorstelle?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>
<p>Welche Bilder entstehen in mir, wenn ich an mein ZUHAUSE denke?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>	<p>Welche Erinnerungen verbinde ich mit dem ZUHAUSE SEIN?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>
<p>Sieh dir nochmals die Worte, Gefühle, Bilder und Erinnerungen an, die du gestern festgehalten hast. Sind hier Bedürfnisse angesprochen, die bisher nicht berücksichtigt wurden? Halte diese Bedürfnisse hier fest.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>	

### Übung 4 – Was ich will, und was ich nicht will?

Es ist enorm wichtig zu überlegen, was deine Wünsche sind, aber auch was unbedingt vermieden werden sollte. Stell dir daher bitte diese beiden Fragen und notiere dir mind. 3 Antworten. Diese Fragen beziehen sich auf deine Wohnbedürfnisse und nicht auf finanzielle oder technische Dinge.

<p>Das will ich <b>auf alle Fälle vermeiden</b>, das soll im neuen Haus auf keinen Fall sein?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>	<p>Dies soll <b>stattdessen</b> sein?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ...</li><li>• ...</li><li>• ...</li></ul>
---	---



Konntest du aus dieser Übung etwas heraus filtern, was keinesfalls passieren soll? Halte dies hier fest und schreib auch auf, was stattdessen passieren soll.

- ...
- ...

### Ergänzung – Was sind Wohnbedürfnisse?

Der zentrale Gedanke des heutigen Impulses lautet: hinter Wünschen stecken Bedürfnisse. Um eine hohe Wohnqualität zu erreichen sollen möglichst alle Bedürfnisse erfüllt werden. Wünsche sind Ideen, wie die Bedürfnisse erfüllt werden können. Meist gibt es aber mehr als eine Möglichkeit dazu, es gibt also Alternativen zu den Wünschen, aber nicht zu den Bedürfnissen. Hier findest du eine Auflistung dessen, was Bedürfnisse sind.

- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld fördernde **Wahrnehmungsqualitäten** und Schutz vor Wahrnehmungsstress bzw. Umweltstress
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld ausreichend **Erholung und Regeneration** im Alltag
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld die Möglichkeit **Nähe und Distanz** zu den Mitbewohnern richtig zu regulieren
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld die Gelegenheit **wohnungsnahe soziale Netzwerke** zu bilden und zu erhalten - Nachbarschaft
- bietet die Wohnung und das Wohnumfeld Möglichkeiten zur **sozialen Einbindung** über alle Lebensphasen
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld **Sicherheit, Geborgenheit und Schutz** vor Übergriffen
- Bietet die Wohnung und das Wohnumfeld Möglichkeiten der **Selbstbestimmung und aktiven Lebensgestaltung**
- Ermöglicht die Wohnung und das Wohnumfeld eine **ressourcenschonende Lebensweise** (persönliche Ressourcen Zeit, Geld, Natur)
- bietet die Wohnung und das Wohnumfeld einen **entwicklungsfördernden Lebensraum** für Kinder - Kontakt zu anderen Kindern und Erwachsenen, Natur, Aktionsräume im Freien usw.
- ermöglicht die Wohnung und das Wohnumfeld **gesund und aktiv älter zu werden**

### So geht es weiter

Du hast in den ersten Tagen wichtige Wünsche und Ziele festgehalten. Außerdem hast du dir überlegt welche Bedürfnisse hinter diesen Wünschen und Zielen stecken. Morgen wird es darum gehen, was deine Familie für ein harmonisches Zusammenleben braucht.