



START ZUM HAPPY HOME

WIE DICH DEINE RÄUME STÄRKEN

Der Weg beginnt bei dir

Stärke dich selbst! Für diese Reise zu deinem Happy Home brauchst du Kraft, Energie, Freude und Leichtigkeit – daher beginnt alles bei dir. Raumgestaltung hat mit Entscheidungen zu tun und gute Entscheidungen treffen wir dann, wenn wir in einer guten Verfassung sind.

☑ **Übung:** Mach einmal eine Bestandsaufnahme bei dir – wie geht es dir? Wie viel Raum nimmst du in deinem Zuhause ein? Wie viel Freude ist in deinem Alltag?

☑ **Übung:** Hier geht es um die anderen Lebensbereiche: Wie viel Raum nehmen dein Job oder dein Business ein? Wie viel deine Beziehung, die Kinder oder Freunde? Soziale Projekte oder ein Ehrenamt?

8 Tipps, um dich zu stärken

Ein Bild von dir

Raumgestaltung hat mit Raum einnehmen in deinem Leben zu tun. Je gestärkter du dich fühlst, desto leichter werden das Entrümpeln und das Entscheiden. Wähle ein Bild (oder geh zu einem Shooting), das dich in deiner besten Version zeigt – in der Stimmung, wie du dich fühlen möchtest.

Wichtig: Ein Bild von dir (keines, das dich in einer Funktion oder Rolle zeigt) ...
schau liebevoll auf dich.

Gestalte deine Räume positiv

Die Wirkung eines Lächelns ist in Studien belegt (denk nur an Babys, die du anlächelst) – je mehr positive Dinge oder fröhliche Accessoires du in deinen Räumen hast, desto besser fühlst du dich. Nutze auch Flächen in höher gelegenen Regalen oder an den Wänden, denn sobald wir den Blick heben, steigt unsere Laune.

Gehe neue Wege

Wähle neue Wege beispielsweise zu deinem Zuhause, geh andere Wege in deinen Räumen. So veränderst du deine Blickwinkel. Nutze einen anderen Platz am Esstisch, auf dem Sofa oder im Bett. Mit neuen Blickwinkeln gewinnen oft neue Perspektiven oder finden neue Ideen, entdecken Neues.

Wörter, Sprüche & Co

Wörter können uns unglaublich motivieren – oder an unsere Ziele erinnern. Häng dir ein stärkendes Wort oder einen inspirierenden Spruch gut sichtbar auf. Ein Post-it am Badezimmerspiegel kann dir schon am Morgen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Nutze Wörter, um dich zu stärken.

Dein wichtigster Raum

Dein Schlafzimmer ist dein wichtigster Raum! Es ist das Zimmer, in dem du Ruhe und Schlaf findest – damit ist er die Basis für deinen Alltag. Und selbst im Schlaf nimmt dein Unterbewusstsein die Umgebung (und damit auch Unordnung) wahr. Wertschätze diesen wichtigen Raum und schenke ihm Aufmerksamkeit.

Gestalte einen Kraftplatz

Ein Kraftplatz ist ein Sitzplatz, an dem du dich stärkst – ein Lieblingssessel, ein schön gestalteter Sitzplatz am Fenster oder ein paar gemütliche Bodenkissen. Dort machst du nur Dinge, die dir gut tun und dich erfreuen.

Mit der Zeit verbindet dein Unterbewusstsein diesen Platz mit Ruhe, Kraft und Erholung. Dann wirkt dieser Platz schon, sobald du nur an ihn denkst.

Beschenke dich

Liebevoll ausgewählte Geschenke an andere Menschen zeigen ihnen, dass wir sie wertschätzen – das stärkt sie.

Beschenke dich! Nutze Dinge, die dich erfreuen und stelle sie sichtbar auf. Gönn dir Blumen (erwarte sie nicht von deinen Mitbewohnern oder Partner). Mach dir immer wieder eine kleine oder große Freude.

Du bist nicht allein

Wer sind deine Vorbilder oder Mentoren? Welche Personen inspirieren dich, welche Idee begeistert dich? Bring diese Menschen oder Erinnerungen an sie in deine Räume und stell sie gut sichtbar auf.

Mach dir eine Notiz nach einem Gespräch oder einem Webinar und erinnere dich so an diese Idee und damit auch an deine Ziele & Träume.

Wann immer Herausforderungen oder Veränderungen auftauchen, komm hierher zurück – vergiss nicht:

Verändere deine Räume. Verändere dein Leben. Verändere die Welt.