

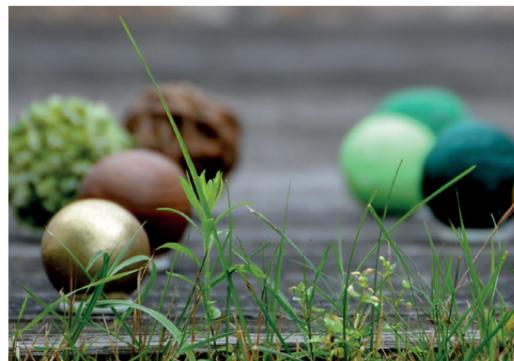
# RÄUME, DIE DICH BERÜHREN!

Heidrun Dörner

## Mein Weg zur HerzraumGestalterin

Meine persönlichen Lebensumstände führten mich immer wieder zu zahlreichen Auslandsaufenthalten, beginnend mit Amerika, wo ich nicht nur studierte, sondern auch mit meinem ersten Mann lebte. Mit meinem zweiten Mann bot sich mir/uns später die Chance, beruflich nach Malaysia zu gehen. Heute, nach 20 Jahren Ehe und zwei heranwachsenden Kindern, blicken wir voller Freude auf diesen Lebensabschnitt zurück. Alle Erlebnisse und Erfahrungen haben mich bereichert und mich zu jenem Menschen formen lassen, der ich heute bin. Stimmig und in sich ruhend. Gerne möchte ich Dich daran teilhaben lassen, was dies alles mit der Entwicklung meiner HerzraumGestaltung zu tun hat. Ich lebte also jahrelang in Amerika und Asien und fühlte, dass ich den Menschen in meiner Arbeit als Innenraumgestalterin (Color & Interior Designerin) noch mehr Tiefe, in Ergänzung zu meinem WohnCoachingKonzept WOHNLOGIE, geben wollte. In dieser Zeit reiften daher Gedanken, die immer wieder um dieselben Fragen kreisten:

1. Mit welchen einfachen und kreativen Mitteln schaffen es Menschen unterschiedlichster Kulturen, ihre „eigenen“ vier Wände so zu gestalten, dass sie zufrieden, glücklich auf ihr Dasein blicken, selbst wenn das momentane Zuhause eine Übergangssituation ist oder



es mal nicht so rund läuft, wie man es sich vorstellt?

2. Wie gehen Menschen mit der Tatsache um, dass sie sich persönlich im Laufe des Lebens durch äußere Einflüsse und individuelle Veränderungsprozesse weiterentwickeln und WIRKT sich dieser Umstand auf die Gestaltung ihrer Räume und Umgebung aus? Und wenn ja, wie kann ich sie dabei mit einfachen Hilfsmitteln unterstützen?

## Der Weg des Lebens – genauso ist die HerzraumGestaltung zu verstehen

Von jeher hatte ich mit Kunden unterschiedlichster Berufe, Bildung und Lebensstandards zu tun. Ich durfte von ihnen lernen, was uns Menschen wohl alle eint. Wir alle wünschen uns ein Zuhause als Ausdrucksform unserer Individualität. Mit mehr oder weniger großem Enthusiasmus und Geschick arrangieren, dekorieren und stimmen wir in Form, Farbe und Material Teppiche, Wände, Sofakissen und Kleinmöbel etc. aufeinander ab, um alles

HEIDRUN DÖRNER (Jg.1968), ist Interior & Dipl. Color Designerin, Home Stagerin und Coach. Daraus entwickelte sie ein eigenes WohnCoachingKonzept (WOHNLOGIE). Sie gestaltet Privat-, Büro- und Praxisräume in Deutschland, Malaysia und Singapur. Als Trainerin, Rednerin und Autorin verbreitet sie ihr einzigartiges Konzept im deutsch- und englischsprachigen Raum.

Hole dir deinen kostenfreien Sinn-Erlebnistest unter: [www.HeidrunDoerner.com](http://www.HeidrunDoerner.com).



im nächsten Moment wieder zu wechseln oder umzustellen. Außerdem lassen wir uns von einschlägigen Magazinen inspirieren und ahmen nach, was uns als zukünftige Wohntrends verkauft wird. In der Regel ist dann das Nest durch uns Frauen gebaut, ein Status quo der Umgebung ist geschaffen. Alles ist im Fluss, ein ewiger Kreislauf: erforschen, verändern und anpassen. Wir richten uns dann mit unserem Leben ein, die Zeit vergeht mit Auf's und Abs, die Kinder werden größer, verlassen das Haus oder die Wohnung, ein Kommen und Gehen von Lebensphasen, womöglich auch von Partnern. Auf diesem Weg reifen wir auch als Mensch, in Beziehung zu uns selbst und in Beziehung zum anderen. Wir verändern unsere Haltungen und Einstellungen, Wünsche und Bedürfnisse passen sich an, wir werden stimmiger. Unser Fokus verändert sich, bewusst oder auch unbewusst, was die räumlichen und gestalterischen Ansprüche anbelangt. Spätestens dann erkennen wir, dass die Ausdrucksform unserer bisherigen Umgebung nicht mit uns gewachsen ist, nicht mehr unserem jetzigen Sein entspricht. Wir

fühlen, aber können es nicht in Worte fassen, dass es etwas anderes braucht, um wieder in einer gemütlichen und geborgenen Atmosphäre Kraft und Mut schöpfen zu können, um dem Alltag mit neuer Energie und Lebensfreude begegnen zu können.

## Die Wirkung von Räumen, ist der Spiegel deiner inneren Welt

Mehr und mehr begann ich zu begreifen, was ich in meine HerzraumGestaltung einfließen lassen konnte, um genau dieses diffuse Stimmungsbild gemeinsam mit meinen Kunden an die Oberfläche zu bringen: Auf dem Weg des Lebens werden wir zumeist stimmiger im Innen, aber das Außen bleibt stehen und/oder zieht nicht im gleichen Maße mit. Und das ist die zweite Erkenntnis, die ich in über 25 Jahren beruflicher Erfahrung erlangen durfte und heute konkret – gepaart mit großer Bewusstheit – in meiner Arbeit umsetze: Der Wohnraum ist eben mehr als nur der Ausdruck unserer Individualität, er ist der Spiegel unserer inneren Welt. Wie im Innen, so im Außen. Was uns innen nährt und guttut, kann im Außen seinen Ursprung haben. Und umgekehrt. Was uns im Außen quält, stört oder irritiert, kann im Innen seine Quelle haben. Und umgekehrt.

## Der Weg des Lebens ist natürlich und lebendig, es geht um Wachsen und Gedeihen

Mithilfe meiner HerzraumGestaltung begleite ich meine Kunden Schritt für Schritt dabei, sich ihr Heim ganz bewusst und unter Anleitung entsprechender Fragen und Übungen zu erschließen. Nach und nach werden Störfaktoren klarer, Belastendes und Einengendes tritt zutage, Wünsche und neue Bedürfnisse werden erkannt und können formuliert werden. Herz und Verstand beginnen sich mehr und mehr zu verbinden. Raum für Neues entsteht – durch unsere verfeinerte Wahrnehmung entstehen neue befreiende Möglichkeiten. Dabei sind es nicht immer die großen Dinge und Veränderungen, die wirkungsvolle Effekte erzielen. Kreative Fantasie ist oftmals das Mittel der Wahl, um beispielsweise durch einen Farbakzent die Wärme, Herzlichkeit und Leichtigkeit zu erzeugen, die dem jetzigen Lebensgefühl und der Lebensart entsprechen.

## Mache dir deine innere Stimme wieder zu eigen und gestalte dein Umfeld

Der kreative Schaffensprozess meiner HerzraumGestaltung verbindet dein Sein mit deiner Umgebung und balanciert beides miteinander aus. Dies wirkt sich unmittelbar auf dein Energieniveau und deine Lebensfreude aus. Plötzlich wird alles stimmig, du und dein Sein, du und dein Raum. Alles erstrahlt im neuen Glanz und Licht, wird erfüllend und leicht. Du bist angekommen. Komplet. Nun kann der nächste Lebensabschnitt freud- und energievoll gegangen werden, mit Licht und Liebe dem Takt und Rhythmus deines Herzens folgend.

Ich freue mich sehr auf dich, *deine Heidrun*