

HIGH VIBE LIVING

für Dich und deine Räume

## STÖRFAKTOREN ERKENNEN

Du suchst nach Ideen und Inspirationen für dein Zuhause. Du fragst dich **WO** und **WIE** du bei der Umgestaltung anfangen sollst und vor allem mit **WAS** du beginnst, um möglichst schnell und effektiv, die gewünschte Veränderung zu erzielen!

Diese nun folgende Übung, aus meinem WOHNLOGIE® Buch „Die neue Kunst des Wohnens“, hilft dir dabei die **STÖRFAKTOREN** zu entdecken. Denn wenn du diese veränderst oder eliminiert, sparst du wertvolle Zeit, Geld und Mühe, da du nur das umgestaltest, was dich wirklich stört, ärgert oder schwächt.

Nutze die Übung/Audiodatei entweder an einem Stück und mach dir anschließend auf dem pdf Notizen oder stoppe nach jedem Sinn die Aufnahme, mach dir Notizen und taste dich so Schritt für Schritt vorwärts. Egal wie, die Übung funktioniert. Du denkst vielleicht, dass sie etwas langwierig ist. Halte trotzdem bis zum Schluss durch. Glaube mir, die Übung ist Gold wert und funktioniert. Ich mache sie mit all meinen Kunden. Du sparst dann bei der Umsetzung wertvolle Zeit und Mühen. Versprochen! Also los geht's.

Gehe bitte zu deinem Raum, den du umgestalten willst. Im Moment ist dir noch unklar, was du dort verändern oder verbessern kannst, aber du bist offen für neue Ideen und Impulse.

Du stehst mitten im Raum und jedes Detail, jeder Einrichtungsgegenstand ist dir vertraut. **Was empfindest du beim Eintreten?**

Spüre, welche Wirkung diese Umgebung auf dich hat.

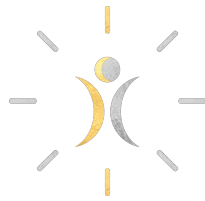
**Welches Motto, welches Wunschbild kommt dir für den Raum in den Sinn?**

Lass alles hochkommen, träume, kreierte. Das kann ein Wort, ein Satz, eine Farbe, ein Gefühl oder auch etwas ganz anderes sein. Behalte diesen Impuls bitte im Gedächtnis.

PAUSE für NOTIZEN

Gehe nun vor die Tür des Raumes. Die Tür ist verschlossen, atme tief durch und nimmst dann bewusst die Türklinke in die Hand und betrete den Raum nur **hörend**. Versuche dabei alle anderen Sinne auszuschalten. Achte ausschließlich auf alle Geräusche in deiner Umgebung. Wenn Du willst, kannst du dabei auch deine Augen schließen.

Bring deine innere ESSENZ in die äußere PRÄSENZ



HIGH VIBE LIVING

für Dich und deine Räume

Was hörst du?

Was fällt dir auf?

Stört dich etwas?

Was ist angenehm?

Versuche noch einmal ganz still zu werden, und den Raum nur zu hören. Was nimmst du wahr?

PAUSE für NOTIZEN

Nach einer kurzen Pause, gehe wieder vor die verschlossene Tür und betrete ihn erneut. Versuche den Raum diesmal nur **riechend** zu erfassen. Werde wieder still in dir und nehme nur mit deiner Nase wahr.

Welche Gerüche riechst du?

Riecht es angenehm? Oder eher unangenehm und abstoßend?

Was willst du erschnuppern?

Was stört deine Nase?

PAUSE für NOTIZEN

Nun lass dich im nächsten Schritt von deiner **Zunge, deinem Geschmackssinn**, leiten. Gibt es Gegenstände, die du mit deiner Zunge berühren würdest oder könntest? Warum? Oder warum eher nicht? Aus welchen Gründen?

Lass dich vom Appetitlichsten rufen. Appetitlich ist das, was du auch mit den Lippen berühren willst und kannst. Versuche es.

PAUSE für NOTIZEN

Nun folgt das **Fühlen**. Berühre mit deinen Händen alles, was dich anzieht, was dich neugierig macht. Was berührt dich? Spüre und fühle bewusst und möglichst genau mit geschlossenen Augen. Nimmst du die Dinge auf einmal anders wahr? Was lockt dich so, dass du es berühren willst? Entspricht die gefühlte Oberfläche, das berührte Material deinen Erwartungen? Oder bist du enttäuscht? Wenn ja, wovon?

PAUSE für NOTIZEN

Im letzten Schritt nimmst du den Raum **visuell** wahr.

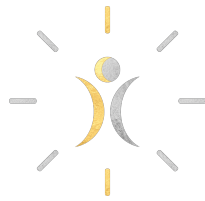
Achte nun ausschließlich darauf, was deine Augen wahrnehmen. Wie sieht es in deinem Raum aus? Erfreust du dich an all dem, was sich vor dir ausbreitet, blicke dich gut um und schaue auch aus dem Fenster.

Was siehst du?

Was ist das Besondere an diesem Raum?

Nimmst du mehr oder bewusster wahr als sonst?

Bring deine innere **ESSENZ** in die äußere **PRÄSENZ**



HIGH VIBE LIVING

für Dich und deine Räume

Wohin zieht sich dein Blick?  
Was tut deinen Augen gut?  
Was empfindest du als unangenehm?  
Suche dir den angenehmsten Platz im Raum.  
Wo hältst du dich in diesem Raum am liebsten auf? Was machst du dort?

PAUSE für NOTIZEN

Gehe nun ein letztes Mal vor die Tür, atme noch einmal tief durch und frage dich folgendes:

**Willst du etwas in dem Raum verändern?**

**Was stört dich? Was muss raus?**

**Fehlt dir etwas? Was darf ergänzt werden?**

Hast du spontan eine Idee, was du jetzt in deinem Zuhause umgestalten willst?

**Erinnerst du dich noch an dein Motto, dein Wunschbild?** Lasse abschließend noch einmal deinen Blick schweifen und betrachte deinen Raum aus dem Motto Blickwinkel. Gibt das Motto dir eine Anregung, eine Idee für mögliche Veränderungen und Verbesserungen in deinem Raum?

Mache dir nun Notizen auf dem beigefügten Störfaktoren-pdf oder reflektiere über deine bereits im Laufe der Übung gemachten Notizen.

**Welche Störfaktoren hast du erkannt?**

**Was darf verändert werden oder darf gehen und**

**Was fehlt und darf ergänzt werden?**

Ich hoffe, dir hat die Übung Spaß gemacht und neue Erkenntnisse gebracht.

Melde dich gerne unter [HD@HeidrunDoerner.com](mailto:HD@HeidrunDoerner.com) bei mir, wenn du bei der Umsetzung Unterstützung wünschst.

Nutze das kostenlose Kennenlerngespräch (auf meiner Webseite findest du den Link zu meinem Terminkalender), und bring deine obigen Erkenntnisse auf den Punkt!

- Was hast Du erkannt, entdeckt?
- Wo stehst du?
- Wo willst du hin?
- Wie erreichst du dies am einfachsten und effektivsten?

Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme. Herzlichst Deine Heidrun

Bring deine innere ESSENZ in die äußere PRÄSENZ