



## Newsletter November 2021

### Wohnpsychologie

„Das Selbst eines Menschen ist die Summe all dessen, was er sein Eigen nennen kann.“ wusste William James, US-amerikanische Philosoph und Psychologe bereits 1890. 1987 wurde dann der Begriff Wohnpsychologie durch Antje Flade ins Leben gerufen und seit ca. 10 Jahren beschäftigt sich der US-Psychologe Sam Gosling mit dem Zusammenhang zwischen unserer Persönlichkeit und unserer Wohnung.

Hier einige Beispiele: Bücher und Zeitschriften, die bis zur Decke gestapelt sind, bieten einen Schutzwall und stehen für Abgrenzung und Schutzbedürftigkeit. Nachdenklichkeit bei Menschen erkennt man an Stapeln von Fotos, Tagebüchern, alten Terminkalendern, Glückbringern oder Kuscheltieren. Pokale und Medaillen, Diplome und Urkunden findet man bei Menschen mit geringem Selbstwertgefühl, mit Selbstzweifeln und Unzufriedenheit. Findet man in einer Wohnung Geschenke, auch wenn sie für den Besitzer wenig Bedeutung haben oder weniger gefallen, steht dies für die Wertschätzung des Schenkenden und für Geselligkeit.

Damit wir uns in unserer Wohnung erholen und entspannen können, ist es wichtig, uns mit Dingen zu umgeben, die bedeutend für uns sind.

Wenn wir in regelmäßigen Abständen ausmisten, und uns fragen, ob die einzelnen Dinge noch zu uns passen und welche Bedeutung sie für uns haben, fällt das Ausmisten leichter. Gefallen uns die einzelnen Dinge oder behalten wir sie, weil sie ein Geschenk waren und wir uns dem Schenkenden gegenüber verpflichtet fühlen? Nehmen wir die Bücher wirklich noch einmal zur Hand uns lesen sie ein zweites Mal oder verstauben sie im Regal?

Überwinden wir den inneren Schweinehund und unterscheiden zwischen „Kram und Krempel“ gewinnen wir viel. Eine aufgeräumte Wohnung bietet Raum zum Leben und Durchatmen. Lassen wir nicht mehr benötigter Dinge los, erhalten wir auch psychische Klarheit. Damit widmen wir wichtigen Dingen wieder mehr Aufmerksamkeit und sie können ihren Platz in der Wohnung einnehmen und behalten. Auf diese Weise gelangen wir näher zu uns selbst und unserer eigentlichen Persönlichkeit.

Wie können Sie das Aufräumen geschickt anfangen und erfolgreich durchführen? Setzen Sie sich einen festen Termin und fangen Sie mit

**Angela an der Brügge**  
Beratung für Hochsensible  
Lebenshilfe-Beratung  
*Damit aus zarten Seelen starke Persönlichkeiten werden.*



kleinen Zielen an, z.B. eine Schublade oder einem Schrank. Haben Sie dies erfolgreich erledigt ist das gleichzeitig Motivation weiter zu machen. Von Haushaltsgegenständen trennen wir uns leichter als z. B. von Kleidung. Was kaputt ist, wird sofort entsorgt und was nicht mehr passt, wird rigoros aussortiert. Alles, was Sie ein halbes Jahr nicht benutzt haben, kommt weg.

Bei Dingen mit großen negativen Verlustgefühlen kann es hilfreich sein, die Sachen separat zu sammeln und vorerst auf dem Dachboden oder im Keller unterzubringen. Mit der Zeit hilft die so geschaffene räumliche Distanz dabei, die Gegenstände endgültig auszusortieren und zu entsorgen.

Ausmisten, Aufräumen und Ballast abwerfen kann sehr befreiend sein. Gerne unterstütze ich Sie bei der Umsetzung, sprechen Sie mich gerne an.

Eine angenehme Zeit wünsche ich Ihnen und sende herzliche Grüße

Ihre

*Angela an der Brügge*

Im Dezember-Newsletter berichte ich über „Stress und Entspannung“ nicht nur für Hochsensible.

Kennen Sie Jemanden, der an meinem Newsletter interessiert ist? Eine eMail an [anderbruegge@t-online.de](mailto:anderbruegge@t-online.de) genügt, und ich nehme Sie in meinen Verteiler auf.

Sollten Sie meinen Newsletter nicht mehr bekommen wollen, können Sie ihn einfach per eMail abbestellen.