

Fehlende Energie und Wohnpsychologie

- Welchen Einfluss die Umgebung auf die Psyche und unser Befinden hat -

Viele Menschen sind durch die Pandemie heute deutlich mehr im Home-Office tätig und stellen fest, dass die Konzentration im Laufe des Tages, unabhängig von den üblichen Schwankungen, nachlässt. Oder sie arbeiten z. B. in einem Großraumbüro und merken, dass konzentriertes Arbeiten schwieriger ist als zu Hause. „Auch ich habe diese Erfahrung gemacht“ führt Angela an der Brügge, Beraterin für Hochsensible aus Kaarst, aus. „Durch die vermehrte Telefonberatung und Online-Seminare von zu Hause aus bin ich immer wieder mit der ungünstigen Lage meines Arbeitszimmers konfrontiert worden“. „Der Straßenlärm stört mich hier und die ungünstigen Temperaturen – im Sommer zu heiß, im Winter zu kalt - lähmen mich im Tun“.



Durch diese Erfahrung überlegte sie, wie sie die Situation langfristig ändern kann. „Dabei bin ich auf die Wohnpsychologie gestoßen“, sagt an der Brügge, und recherchierte. Der Begriff wurde bereits 1987 durch Antje Flade im deutschsprachigen Raum bekannt, dabei hört man ihn erst in letzter Zeit häufiger. Die Wohnpsychologie befasst sich mit der Wechselwirkung zwischen dem Menschen und seiner wohnungs- bzw. umgebungsbezogenen Umwelt. Psychologisch verrät die Ordnung in der Wohnung oder im Büro dazu sehr viel über einen Menschen.

Angela an der Brügge überlegte, wie sie mit dieser Erfahrung ihre Wohnung so umgestalten kann, dass sie sich in jedem Bereich wohl fühlt und von einer positiven Energie umgeben ist, die sie privat wie beruflich konzentrierter agieren lässt. „Für ein ganztägiges Seminar habe ich mir einen Arbeitsplatz im Wohnzimmer eingerichtet. Es ist ein ruhigeres Zimmer, besser isoliert und mit Blick ins Grüne. Hier ließ sich gut arbeiten“ berichtet uns Angela an der Brügge. So werden nach und nach die Wohnräume getauscht, alter Ballast wird losgelassen und viele Dinge, die lange unbenutzt herumstanden und Platz einnahmen, wurden und werden ausgemistet. Nun wirken die Räume leicht, aufgeräumter, heller und freundlicher.

„Dadurch habe ich mir neue Lebensqualität und mehr Energie geschenkt“, sagt an der Brügge „und gleichzeitig habe ich noch viel über mich erfahren,

da der Zustand der einzelnen Räume auch einen Hinweis auf die Psyche und Charaktereigenschaften gibt". Dies ist insbesondere für hochsensible Menschen wichtig, da diese sich leichter von äußeren Einflüssen ablenken lassen. Das gilt sowohl für den heimischen Bereich als auch für Großraumbüros. Schon durch kleine Veränderungen, wie zum Beispiel das Aufstellen von Pflanzen, die Wahl einer neuen Wandfarbe, hinzufügen von Trennwänden um Arbeitsbereiche zumindest visuell voneinander abzugrenzen etc. kann die positive Wirkung die Psyche dabei unterstützen, fokussiert zu arbeiten. Wohlfühlen spielt hier eine große Rolle.

„Um einen entspannten, angenehmen Arbeitsplatz, ob im Home-Office oder im (Großraum-)Büro zu gestalten, können sie als Arbeitnehmer*in und Arbeitgeber*in einiges tun“ führt an der Brügge weiter aus und fügt hinzu, dass viele Erkenntnisse und Tipps aus der Beratung für Hochsensible durchaus auch eine positive Anwendung in anderen Bereichen finden.

Wörter: 467; Zeichen: 3202 (incl. Leerzeichen)

Über mich:

Angela an der Brügge ist als Einzelunternehmerin im Bereich Lebenshilfe-Beratung und Beratung für Hochsensible im gesamten Rhein-Kreis-Neuss und Düsseldorf tätig und besucht ihre Kunden vor Ort zu Hause, in der Natur oder dort, wo diese gerne Gespräche führen möchten. Ihrer Beratung geht ein intensives Erstgespräch voraus. Die Beratung ersetzt keine psychologische Behandlung. Die Beratung ist ganzheitlich. Es werden sowohl die persönlichen Lebensumstände analysiert als auch die Ernährungsgewohnheiten, Hobbies, Kindergarten-/Schul-/oder Arbeitsplatz, etc. Die Beratung kann grundsätzlich auch online durchgeführt werden.

Geschäftsräume: Breite Straße 29, 41515 Grevenbroich,

Pressekontakt: Angela an der Brügge, Bachstr. 4, 41564 Kaarst,

Telefon: 02131-772 80 88, Webseite: www.angela-an-der-bruegge.de