

Entspanntes Wohlfühlzuhaus

Volkshochschule und AICHACHER ZEITUNG: Kurse für Zuhause
Teil 1: Wie man dafür sorgen kann, dass man sich zu Hause wohlfühlt

Aichach – *Vergangene Woche hätte in Aichach der Abend „Entspanntes Wohlfühlzuhaus“ bei der Vhs stattfinden sollen. Weil ihr Vortrag wie derzeit alle anderen ausfallen musste, verrät Referentin Manuela Stengl den Lesern der AICHACHER ZEITUNG in drei Teilen, wie man es sich in den eigenen vier Wänden schöner machen kann:*

Die meisten Menschen, ob in Haus oder Wohnung heimisch, investieren unglaublich viel Geld in die Einrichtung und Gestaltung ihrer vier Wände. Was die meisten dabei völlig übersehen: Das ist erst der sechste von sechs Schritten.

Denn all das ist nicht die Basis. Deshalb starten wir

heute mit dem ersten von drei verhängnisvollen Fehlern und arbeiten uns in den nächsten Tagen weiter vor.

Der erste Fehler besteht in der Überzeugung „Das Genie beherrscht das Chaos“. Wenn Sie die Power eines effektiven Ordnungssystems unterschätzen,

können Sie zu Hause nur schwer oder gar nicht entspannen, verschwenden Ihre wertvolle Zeit immer wieder mit Suchen, streiten sich mit Ihren Liebsten oder schämen sich vielleicht so sehr für Ihre Unordnung, dass Sie nur noch selten Besuch bekommen.

vhs   Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Laut einem Forschungsbericht des Wissenschaftsmagazins *New Scientist* schneiden Kinder, die in einem chaotischen, unordentlichen Haushalt aufwachsen, bei Intelligenztests wesentlich schlechter ab als Kinder, die in einer ordentlichen, strukturierten Umgebung groß werden. Und was

für die Kleinen gilt, gilt in diesem Fall auch für Erwachsene. Unordnung zerstreut Ihre Aufmerksamkeit und führt dazu, dass Sie sich nur schwer konzentrieren können und Dinge so lange aufschieben, bis Sie zu Hause endlich Ordnung geschaffen haben. Mit dem ersten Energy-Styling-Tipp

können Sie damit sofort beginnen:

1. Wählen Sie einen Bereich in Ihren vier Wänden aus, der Ihnen schon lange auf den Keks geht, zum Beispiel den Bad- oder den Kleiderschrank, Ihren Schreibtisch, den Keller oder die Garage.

2. Räumen Sie ihn komplett frei von allen Gegenständen, die sich darin, darauf oder darunter befinden.

3. Putzen Sie diesen Bereich innen und außen und von oben bis unten.

4. Sortieren Sie alles aus, was leer, beschädigt, defekt oder unwichtig geworden ist und entsorgen Sie es am gleichen Tag.

5. Räumen Sie nur die Kleidungsstücke und Gegenstände wieder ein, die Sie regelmäßig benutzen und die ihren Zweck zu hundert Prozent erfüllen.

6. Spenden, verschenken oder verkaufen Sie alles andere.



Ohne Ordnung entspannt man sich nur schwer, weiß Manuela Stengl.

Foto: James Hollingworth.

Übrigens können Sie sich beim Ausmisten nicht falsch entscheiden. Das Schlimmste, das Sie tun können, ist, keine Entscheidung zu treffen und alles zu behalten. Denn das blockiert weiterhin Ihre persönliche Entwicklung, Ihre Karriere, Ihre Beziehungen und Ihren Geldfluss.

Falls Sie sich einmal partout nicht von einem Erinnerungsstück trennen können, machen Sie zuerst ein Foto davon und verkaufen es anschließend. Fast

immer sind es nämlich nicht die Dinge an sich, die Sie davon abhalten, sich davon zu trennen, sondern eine besonders schöne Erinnerung daran.

Dieses einzigartige Gefühl können Sie aber allein durch das Betrachten des Fotos wiederaufleben lassen.

In Teil zwei wird es in den nächsten Tagen darum gehen, wie Sie ganz bestimmte räumliche Blockaden auflösen können.

■ **Manuela Stengl ist Energy-Stylistin für Raum- und Lifestyle-Konzepte. Der Abend bei der Vhs wird nachgeholt. Im Blog auf ihrer Internetseite gibt es Tipps zu Verkaufsportalen, um sich von aussortierten Dingen zu trennen:**

manuela-stengl.de.



Manuela Stengl.

Hinter der Tür lauert die Blockade

Volkshochschule und AICHACHER ZEITUNG: Kurse für daheim
Teil 2: „Entspanntes WohlfühlZuhause“ – Tägliche Stolperfallen

Aichach – Der Vhs-Kurs für zu Hause beginnt mit einer dreiteiligen Serie über das „Entspanntes WohlfühlZuhause“. Im zweiten Teil geht es darum, wie Menschen in Haus oder Wohnung die drei verhängnisvollsten Fehler vermeiden, die dazu führen, dass sie sich daheim unwohl und angespannt fühlen und einfach nicht zur Ruhe kommen.

Heute geht es um den zweiten verhängnisvollen Fehler, nämlich „Täglich über das Tigerfell stolpern“. Dieser Fehler ist deshalb so fatal, weil Sie sich mit einer ungünstigen Raumgestaltung das Leben erschweren. Wenn Sie Ihre Räume ungünstig gestaltet haben, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass Sie sich zu Hause kraftlos, angespannt und zerrissen fühlen. Es fällt Ihnen schwer, kreativ zu arbeiten und sich länger auf eine bestimmte Sache zu konzentrieren. Sie haben oft das Gefühl, ein Brett vor dem Kopf zu haben oder im übertragenen Sinne gegen eine Wand zu rennen. Gerade die Fotos in (Möbel-)Katalogen und Einrichtungszeitschriften sehen total schön und verlockend aus. Ich weiß, dass Sie sich das anschauen, um sich inspirieren zu lassen. Und dass Sie dann anfangen zu überlegen, wie Sie all das in Ihren eigenen Räumen umsetzen könnten: Den stylischen Schreibtisch mit Blick in den Garten, den Küchentresen mit trendigen Barhockern für tolle Gespräche beim Kochen oder das Boxspring-Bett, von dem aus Sie beim Aufwachen einen atemberaubenden Blick auf die Stadt oder ins Grüne haben.

Die Crux ist: Bei den allermeisten dieser (Foto-)Arrangements werden die essenziellen



Was ist hinter der Tür? Wenn sie nicht komplett aufgeht, muss man aktiv werden.

Gestaltungsprinzipien überhaupt nicht beachtet. Und das ist der Grund dafür, warum Sie im

Menschen (zu) viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Gerade deshalb ist es entschei-



Volkshochschule
Landkreis Aichach-Friedberg e.V.

Home Office nicht konzentriert und kreativ arbeiten können, warum Sie permanent angespannt sind oder schlecht schlafen und sich tagsüber wie gerädert fühlen.

Auch dazu gibt es eine spannende wissenschaftliche Erkenntnis, die ich Ihnen nicht vorenthalten möchte: Forscher des US-amerikanischen Wissenschaftsverbands AAAS haben berichtet, dass sich das Erkrankungsrisiko stark erhöht, wenn

wir unsere Räume einrichten und gestalten.

Bestimmt haben Sie schon davon gehört, dass Wohnräume bei einer professionellen Feng-Shui-Analyse in verschiedene Segmente eingeteilt werden. Das passiert nicht willkürlich, sondern nach einem ganz bestimmten Prinzip. Und das Spannende dabei ist, dass sich aus der Einrichtung und Gestaltung dieser Raumbereiche mit dem entsprechenden Hintergrundwissen ab-

lesen lässt, in welchen Lebensbereichen die Bewohner Herausforderungen haben, das heißt, wo genau es nicht rund läuft. Zum Beispiel beruflich, gesundheitlich, familiär, in der Beziehung oder finanziell. Das heißt: Blockaden in Ihren Räumen sind Blockaden in Ihrem Leben.

Wenn Sie Ihrem „Entspanntes WohlfühlZuhause“ einen großen Schritt näher kommen möchten, können Sie mit diesem Energy-Styling-Tipp sofort loslegen und im Handumdrehen mehr Leichtigkeit in Ihre vier Wände bringen:

1. Prüfen Sie auf einem Rundgang durch Ihr Haus oder Ihre Wohnung, wie weit sich die Türen öffnen lassen.
2. Jede nicht vollständig (90° Grad) zu öffnende Tür ist eine Blockade.
3. Räumen Sie den Bereich hinter allen Türen komplett frei von Kleidungsstücken (etwa Jacken, Mäntel, Bademäntel, Kisten, Körben, Kinderspielzeug, Möbelstücken) und halten Sie ihn frei.

Im nächsten Teil von Entspanntes WohlfühlZuhause geht es darum, was man für einen besseren Schlaf tun kann.

■ **Manuela Stengl** ist Energy-Stylistin für erfüllende Raum- und Lifestyle-Konzepte. Der Abend „Entspanntes WohlfühlZuhause“ bei der Volkshochschule wird nachgeholt.

Mehr Infos gibt es im Blog auf ihrer Internetseite: manuela-stengl.de.



Manuela Stengl.

Tipps für erholsamen Schlaf

Volkshochschule und AICHACHER ZEITUNG: Kurse für daheim
Teil 3: „Entspanntes WohlfühlZuhause“ – Bluetooth und Wlan ausschalten

Aichach – Den Auftakt der Serie, in der wir Ihnen die Volkshochschule ins Haus bringen, macht ein dreiteiliger Beitrag zum entfallenen Abend „Entspanntes WohlfühlZuhause“. Hier Teil drei:

Es gibt drei Fehler, die Menschen in Haus- und Wohnung (unwissentlich) begehen und die dazu führen, dass sie sich zu Hause unwohl und angespannt fühlen und einfach nicht zur Ruhe kommen. Heute geht's um den Ort in Ihren vier Wänden, an dem Sie die meiste Zeit verbringen – nämlich um Ihren Schlafplatz.

Wenn Sie

- lange wach liegen und nicht einschlafen können
 - lieber auf der Couch einschlafen statt im Bett
 - nachts trotz warmer Zudecke frieren oder kalte Füße haben
 - morgens häufig in einer total verdrehten Position aufwachen
 - sich in der Früh matt, erschöpft und lustlos fühlen
 - fünf Mal die Schlummertaste drücken und einfach nicht aus dem Bett kommen
- sollten Sie unbedingt weiterlesen.

Denn gleich erfahren Sie, wie Sie damit beginnen können, Schlafstörungen ein für allemal von der Bettkante zu stoßen und nachts endlich (wieder) durchzuschlafen.

Eines vorweg: Von Verschwörungstheorien halte ich nichts. Von Physik schon. Es ist eine Tatsache, dass kabellose Technologien sich rasend schnell weiter-

entwickeln und (fast) jeder von uns mindestens ein Smartphone mit aktiver Bluetooth-Verbindung und mobilen Daten in der Tasche und Wlan zu Hause hat. Meist auch ein Schnurlostelefon oder sogar ein SmartHome.

All diese Technologien wurden entwickelt, um uns das Leben zu erleichtern. Und nichts liegt mir ferner als sie zu verteufeln. Die Herausforderung dabei ist nur, dass Mobilfunk, Wlan & Co. mit hochfrequenter Strahlung funktionieren.

Und hochfrequente Strahlung verursacht elektromagnetische Felder, die nach Ansicht von Experten die Kommunikation unserer Körperzellen verändern können.

Zum Vergleich: Die Erde schwingt mit einer Frequenz von 7,83 Hz (Hertz), und unser Körper ist evolutionsbedingt darauf eingestellt. Mobilfunk liegt in ei-

nem Frequenzbereich von 800 – 2.170 MHz, das ist das 277-Millionenfache der Erdfrequenz. Der LTE-Standard läuft auf den Frequenzen 800 MHz, 1,8 GHz, 2 GHz und 2,6 GHz. Das entspricht zweimilliardensechshundertmillionen Hertz – und kann unseren Körper unter dauerhaftem Einfluss aus dem Takt bringen.

Wenn Sie sich rund um die Uhr hochfrequenter Strahlung aussetzen, weil Sie zum Beispiel

kabellose Verbindungen

auch nachts aktiviert las-

sen, hat Ihr Körper meiner Erfahrung nach keine Chance mehr zu regenerieren. Einige Experten gehen davon aus, dass er dadurch zwei- bis dreimal so lange braucht, wie Sie der elektromagnetischen Strahlung ausgesetzt waren.

In der Folge schlafen Sie schlecht oder gar nicht mehr und



Auch die Wahl der Materialien im heimischen Schlafzimmer beeinflussen, wie gut man schlummert. Foto: Tracey Hocking

stehen permanent unter Strom – im doppelten Sinne. Dadurch werden nicht nur Stoffwechselprozesse im Körper massiv gestört, sondern auch jede Menge Stresshormone ausgeschüttet.

Was Sie sofort tun können, um wieder tiefer zu schlafen und sich morgens ausgeschlafen zu fühlen:

- Deaktivieren Sie nachts alle kabellosen Verbindungen (Mobilfunk, Wlan, Bluetooth, Schnurlostelefone, Babyfone)

- Verzichten Sie auf elektronische Geräte, Verlängerungskabel, Spiegel und metallische Gegenstände in Ihrem Schlafzimmer

- Wählen Sie Einrichtungsgegenstände und Wohntextilien aus natürlichen Materialien, z. B. Holz, Baumwolle und Leinen

- Ersetzen Sie Energiesparlampen durch LEDs mit warmweißem Licht

- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer vor dem Zubettgehen für 15 Minuten

- Sorgen Sie durch Rollläden oder Jalousien für eine optimale Verdunkelung

■ **Manuela Stengl** ist Energy-Stylisten für erfüllende Raum- und Lifestyle-Konzepte. Der Abend „Entspanntes WohlfühlZuhause“ bei der Volkshochschule wird nachgeholt. Mehr Infos gibt es im Blog auf ihrer Internetseite: manuela-stengl.de.



Manuela Stengl.