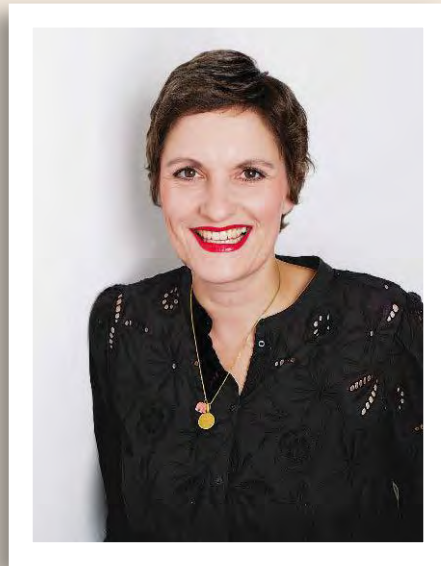


„Wir sollten
Kraft aus
unserem
Zuhause
schöpfen“

Inka Aniol, INKA ANIOL
Wohnpsychologie



WAS MACHT EINE WOHNPSYCHOLOGIN?

Wohnpsychologie ist eine erst wenige Jahrzehnte alte Wissenschaft und beschäftigt sich mit den **Wechselwirkungen von Menschen und ihrem direkten Wohnumfeld** – wie z. B. den Einflüssen durch Farben, Licht, Materialien und Natur. Die Wohnpsychologie kann helfen, die raumbezogenen **Lebensbedingungen der Bewohner zu verbessern und deren Zufriedenheit und Lebensqualität zu erhöhen**. Als Wohnpsychologin unterstützt **Inka Aniol** dabei, die eigenen Wohnbedürfnisse zu entdecken und ihnen „Raum“ zu geben. So hilft sie Menschen, sich ihr Zuhause so zu gestalten, dass es so gut wie möglich zu ihnen passt.

www.inkaaniol-wohnpsychologie.de

Tipps 1

OASEN SCHAFFEN Rückzugsmöglichkeiten sind für das Wohlbefinden essenziell – wie z. B. eine zur gepolsterten Sitzgelegenheit erweiterte Fensterbank zum ungestörten Schmökern.

Rollo aus japanischem Papier, individuelle Anfertigung, Preis auf Anfrage (Wood & Washi)



Nachgefragt

WOHNBEDÜRFNISSEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Frau Aniol, was macht denn eine wohnpsychologische Beratung aus?

Es geht ja darum, unser Wohngefühl positiv zu beeinflussen, damit wir Kraft und Energie aus unserer Umgebung schöpfen können. Dafür muss man sich seiner Wohnbedürfnisse bewusst sein. Danach kann man diese in jedem Einrichtungsstil umsetzen – von Scandi bis Boho. Ich spreche also mit meinen Klienten über aktuelle und vergangene Wohnsituationen, ihre Wohnideale und erörtere mit ihnen ihre Wohnbedürfnisse.

Hier wird oft deutlich, dass das, was wir suchen, nicht immer das ist, was wir wirklich brauchen. Aus den Ergebnissen folgen Maßnahmen für eine positive Veränderung, die mit konkreten Tipps direkt angegangen werden kann. Dafür reicht oft eine einstündige Telefonberatung mit vorheriger Übersendung der Wohnungsfotos und eines Fragebogens.

In welchen Lebenssituationen kommen die Menschen zu Ihnen?

Eigentlich in allen Lebensphasen und mit den verschiedensten Hintergründen.

Einige beschäftigen sich schon länger mit ihrem Wohnproblem, können es aber nicht richtig greifen. Andere suchen eine neue Immobilie oder die Konstellation der Mitbewohner ändert sich, wenn sie mit dem Partner oder als Patchworkfamilie zusammenziehen oder Nachwuchs erwarten.

Sie sprechen von Wohnbedürfnissen – haben Sie dafür Beispiele?

In Anlehnung an die Bedürfnispyramide des Psychologen Abraham Maslow kann man sechs Wohnbedürfnisse unterscheiden: Sicherheit, Erholung, Kommunikation, Anerkennung, Ästhetik und Entfaltung. Oftmals sind zwei davon besonders ausgeprägt.

Mit welchen Bedürfnissen haben Sie es am häufigsten zu tun? Und

FORMEN

Balancieren Sie ein Übermaß an eckigen mit einigen runden Möbeln aus

Die transparenten Glasschirme fallen kaum auf



Tipp 2 **DIE NATUR ZU SICH EINLADEN** Ein helles Interieur mit Holz, Stein und Wolle verströmt eine Aura von Erdung, Ruhe und Weite. Das passt zu den Wohnbedürfnissen Sicherheit, Erholung und Entfaltung. Sofa „Lennon“, ca. 2.799 Euro, Tischduo, ca. 179 Euro (WestwingNow.de)

stellen Sie hier bedingt durch die Pandemie eine Veränderung fest?

Vor allem in Ballungsgebieten ist Platz ein zentrales Thema: Wie können die vorhandenen Zimmer bzw. Quadratmeter optimal genutzt werden, um allen Bewohnern gerecht zu werden? Das betrifft z. B. die Wohnbedürfnisse Erholung und Entfaltung. Da ist es sehr wichtig, individuelle Rückzugs-, Arbeits- und Spielmöglichkeiten zu schaffen – in einem eigenen Zimmer oder separaten Bereich, der nur diesem Bewohner vorbehalten ist und über den er frei verfügen kann. Auch die klare Abgrenzung von Arbeits- und Feierabenzonen ist wesentlich. Besonders aktuell, wo von Homeoffice und Homeschooling bis Fitness vieles einfach zu Hause stattfinden muss.

Wie kann ich meine Wohnbedürfnisse selbst aufspüren und verwirklichen?

Reservieren Sie sich ganz bewusst ein Zeitfenster in Ihrem Kalender, um ungestört reflektieren zu können. Was brauchen Sie für Ihr persönliches Wohnglück? Gehen Sie alle sechs Wohnbedürfnisse durch. Welche davon

sind Ihnen am wichtigsten? Notieren Sie diese. Schreiben Sie dahinter, mit welchen konkreten Kriterien Sie was in Ihrer Wohnung fördern können. Dann gehen Sie alle systematisch durch und setzen einen Haken hinter die, die aktuell schon umgesetzt sind. Hinter die offenen Punkte notieren Sie ein „U“ für Umsetzen oder ein „A“ für Alternative prüfen. Vielleicht ist Ihnen Erholung wichtig? Dann könnten eine Badewanne, ein Kamin oder ein bequemer Sessel im Wohnzimmer etwas für Sie sein. Sinnvoll ist auch, sich zu fragen, ob Ihre Wohnbedürfnisse und -ideale wirklich Ihre eigenen sind oder solche, die Sie von anderen Menschen übernommen haben.

Verändern sich Wohnbedürfnisse?

Ja, und ich empfehle, regelmäßig eine Zwischenbilanz zu ziehen – wie in anderen Lebensbereichen auch: Passen Wohnfläche, Wohnart und Wohnort noch zu meinen aktuellen Ansprüchen und Bedürfnissen? Ein kleines Brainstorming zu den eigenen Wohnidealen – z. B. mithilfe einer Collage – kann hier hilfreich sein. ●



Tipp 3

FLEXIBEL SEIN Werden Sie kreativ, wenn Bereiche mehrere Funktionen erfüllen müssen – wie z. B. der Esstisch als Homeoffice. Wie wär's mit einer kabellosen Tischleuchte und einem Paravent, der gleichzeitig als Pinnwand dient?

Teppich, ca. 249 Euro, Aufbewahrungskorb, geflochten, ca. 20 Euro (H&M Home)