

Barbara Perfahl

Ein Zuhause für die Seele

In fünf Schritten zum Wohlfühl-Zuhause

Illustriert von Susanne Niemeyer

KREUZ

Inhalt

Vorbemerkung	7
Einleitung: „Helfen Sie traurigen Häusern? Oder was macht eine Wohnpsychologin?“	9
I. Die Psychologie des Wohnens	
Die Wohnung als dritte Haut – Warum sich die Psychologie mit dem Wohnen beschäftigt	15
Die Macht von Räumen	25
Wenn die Wohnung schlecht sitzt	37
Wohnpsychologie als Weg zum Wohlfühl-Zuhause	51
II. Was lässt uns glücklich wohnen? – Einflüsse auf die Wohnzufriedenheit	
Unsere Wohnbedürfnisse: Von sicheren Höhlen, Oasen der Ruhe und Kreativitätswerkstätten	59
Die persönliche Wohngeschichte:	
Wo komme ich her, wo will ich hin?	81
Wohnvorlieben: Loft oder Landhaus?	99
Das Außen und der Alltag	103

III. PRAXISTEIL

Der Weg zum Wohlfühl-Zuhause – Fünf Schritte zum Wohnen im Einklang mit sich selbst	113
Schritt 1: So wohne ich jetzt	116
Schritt 2: Was finde ich gut, was möchte ich verändern?	121
Schritt 3: Meine Wohnungsgeschichte, meine Wohnleitbilder	136
Schritt 4: Meine Wohnbedürfnisse	144
Zwischenstopp: Auswertung der ersten vier Schritte	154
Schritt 5: Licht, Luft und Antennenbuchse – Grundlegende Einrichtungstipps	158
Tipp 1: Weniger ist mehr	159
Tipp 2: Mehr Licht	164
Tipp 3: Die Funktion von Räumen tauschen	166
Tipp 4: Raumzonen schaffen	167
Tipp 5: Ignorieren Sie die Antennenbuchse	170
Tipp 6: Ausprobieren!	172
Tipp 7: Umgeben Sie sich mit schönen Dingen	175
Tipp 8: Erfüllen Sie Ihre Wohnbedürfnisse	178
Schlusswort	185
Dank	185
Zum Weiterlesen	186
Anmerkungen	188
Literaturverzeichnis	191