



Wera Nägler

»Anders geht immer«

WN-Coachingtipp

Ob im Büro oder zu Hause: Schaffen Sie Platz für die Seele

Sind Sie jetzt – zum Beginn des neuen Jahres – noch besonders motiviert, sich zu verändern? Vielleicht gibt es auch den Impuls, die Wohnung oder Ihren Arbeitsplatz kräftig zu entrümpeln? Denn ausmisten, wegwerfen und ordnen hat eine wirklich entlastende Wirkung. Alle, die schon einmal gezielt ihren Ballast angegangen sind, wissen das. Wenn Sie für die innere und äußere Ordnung noch einige Anregungen und Anleitungen suchen, lesen Sie doch mein eBook Nr. 19 [»Inneren Ballast abwerfen. "Entschlackungskur" für mehr Zufriedenheit](#) (10 Seiten, kostenfrei und ohne Anmeldung auf meiner website).

Platz für die Seele schaffen ist mehr als Entrümpeln

Doch Sie können noch mehr tun. Haben Sie in Ihrer Wohnung oder an Ihrem Arbeitsplatz eigentlich einen Ort, an dem Sie sich "nur" wohlfühlen? Ein Ort, an dem Ihre Gedanken und Energien frei fließen können und Ihre Seele atmen und sich entfalten kann? Ein Raum, an dem Sie immer wieder auftanken und sich wie neugeboren fühlen können? Gibt es solche Räume in Ihrem Leben? Stellen Sie Ihre Wohnung oder auch Ihre Arbeitsräume auf den Prüfstand. Finden Sie hier einige Anregungen, wie Sie Freiraum für die Seele schaffen.

"Meine Ecke"

Egal ob Sie jetzt an Ihre Wohnung oder Ihr Büro denken: Sie brauchen einen Platz ganz für sich allein. In der Wohnung kann dies eine Ecke sein, die Sie nach Ihren Bedürfnissen einrichten: Gemütlicher Sitzplatz, passendes Licht, vielleicht Kerzen, eine Kuschedecke oder was Sie zum Entspannen brauchen und was Ihre Gedanken zum freien Fließen bringt. Das Büro ist in erster Linie ein rein funktionaler Raum. Doch auch hier kann eine Ecke mit einem besonderen Stuhl sehr dezent eine eigene Zone kennzeichnen. In meinem Home-Office hatte ich vor einigen Jahren Haken für eine Hängematte angebracht. So hatte ich bei Bedarf schnell meine Hängematte aus dem Schrank geholt und "meine Ecke" mitten im Raum geschaffen.

"Marktplatz"

Jede Wohnung und jedes Büro braucht einen Treffpunkt der Geselligkeit. Ein zentraler Ort, an dem man sich trifft und miteinander spricht. Egal ob Wohnzimmer oder Wohnküche zu Hause oder die Bistroecke im Büro: Wichtig ist ein Tisch als Mittelpunkt, um den sich alle versammeln. Gibt es einen solchen Ort in Ihrer Wohnung, an Ihrem Arbeitsplatz? Manchmal reicht in Büros schon ein Bistro-Stehtisch, der sich schnell zum Treffpunkt mausert.

"Galerie"

Dies ist eine schöne Empfehlung, die ich in einem Feng-Shui-Buch gelesen habe: Vergrößern Sie die schönsten Fotos jener Situationen, in denen Sie besonders glücklich oder als Unternehmen besonders erfolgreich waren. In schönen Rahmen bilden sie einen soliden Ankerpunkt für die "schlechten" Tage, die wir ja alle mal erleben.

"Frei-Raum"

Jetzt kommt der "Luxus-Tipp": Vielleicht können Sie sogar einen Raum als echten Freiraum einrichten? Ein Raum für das bei-sich-selbst-ankommen, für das Nachdenken, für die Konzentration auf das Wesentliche. Je nach Geschmack kann dies ein Meditationskissen ausdrücken oder ein Sessel, vielleicht eine Musikanlage, Pflanzen. Mehr brauchen Sie nicht für den Rückzugsraum, um Platz für die Seele zu schaffen.

Wohnung oder Büro zu klein?

Wenn Ihre Wohnung oder das Büro so klein sind, dass sich die Ideen nicht umsetzen lassen, dann überlegen Sie, wie Sie mit wenig Aufwand maximale Wirkung erreichen können. Das kann ein buntes großes Tuch über einem Besucherstuhl sein oder ein Wasserspiel in einer Büroecke mit einem Stuhl daneben. Schaffen Sie Ihren persönlichen Raum für Ihre Seele.

Ihre Wera Nägler

