

DIE BURNOUT FREIE WOHNUNG

Gesund werden mit erholsamen Raumkonzepten

Wohnpsychologie als Therapiebegleitung



DIPL.ING.ARCH. CHRISTINE BRAUN

© ideas-plan.at



NEUSTART INS LEBEN

Räume und Wohnumwelten können **Heilungsprozesse unterstützen**, sowie nachweislich die Genesung von körperlichen wie psychischen Krankheiten und Verletzungen beschleunigen.

Durch die Ansätze der Wohn- und Architekturpsychologie lassen sich ganzheitliche, langfristige und nachhaltige Lösungen als **Ergänzung zu Psychotherapien und psychologischen Beratungen** finden.

Dieses Angebot ist für Menschen, die begleitend zu einer Therapie ihre **räumliche Umgebung an die neue Situation anzupassen** möchten. Sie lernen dabei ihre Bedürfnisse bewusst in den Wohnraum zu übertragen und ein erholsames, stimmiges Umfeld zu kreieren.

ERHOLUNG ZUHAUSE

Um Plätze der Erholung zu schaffen, sind viele Einflüsse wichtig.

Erholungsfaktoren beschreiben jene Erlebens- und Verhaltensqualitäten, die zu Erholung führen. Sie sind die Grundlage für die Raumfaktoren und die Umsetzung im Raum.

Zur Ruhe kommen ist ein zentrales Bedürfnis für alle Menschen um dauerhaft aktiv und produktiv sein zu können. In unserer Zeit wird es immer schwieriger diese Phasen der Ruhe zu erleben.

Eine wesentliche Voraussetzung dazu sind Räume, die diese Ruhe fördern. Dafür ist es erforderlich **die eigenen Bedürfnisse zu erkennen** und zu spüren, wie Räume auf einen wirken.

Welche **Farben, Materialien**, welches **Licht**, welche **Möbel** und viele weitere Fragen können nur in einem sehr persönlichen Erkenntnisprozess beantwortet werden.

Dieses Angebot ist eine fachliche Begleitung durch diesen Prozess zum **Burnout freien zuhause**.

"Wenn man sich mit dem Wohnen beschäftigt, beschäftigt man sich mit seinem Leben."

DI Christine Braun



WOHN- BEDÜRFNISSE

Unsere Bedürfnisse werden durch eine Therapie bewusster bzw. haben sich verändert. Die neuen Räume werden diese Bedürfnisse erfüllen und dabei helfen immer wieder **zur Ruhe zu kommen**.

Es wird klar werden, **welche Bedürfnisse wichtig sind** und wie die Räume dazu gestaltet werden können.

Sie erkennen, wie verschiedene **Gestaltungsvarianten** wirken und welche besonders guttun.

Sie können **leichter abschalten** und nach einem stressigen Alltag wieder zu Kräften kommen.

Sie werden in den neu gestalteten Räumen **kreativer sein und mehr in der persönlichen Kraft**.

*"Es ist nicht nur ein zuhause,
es ist der Ort, wo du du
selbst bist."*

DI Christine Braun

LEBENS QUALITÄT

In den neuen Räumen fallen Übungen wie **Meditation oder Yoga leichter** – Studien belegen, dass Meditation auch besser wirkt.

Sie werden **mehr Ruhe und Leichtigkeit** in ihren Alltag integrieren und aus dieser Ruhe schöpfen.

Sie werden **besser mit Stress umgehen** und diesen verarbeiten können. Dadurch wirken sich diese Räume langfristig positiv auf ihre Gesundheit aus.

Sie werden nicht nur ruhiger und ausgeglichener sein, sondern haben auch **mehr Energie zur Verfügung**.

Ihre **Beziehungen und das Familienleben werden profitieren**. Stressfreie Räume erleichtern gute Gespräche und fördern ein liebevolles Miteinander.

"Ein zuhause muss kein Ort sein, aber du kannst aus einem Ort ein zuhause machen."

DI Christine Braun



WOHN-BERATUNG

Zuhause ein neues erholsames Leben beginnen

Sie stehen an einem neuen Lebensabschnitt und möchten nicht mehr so wohnen wie früher. Ihre Wohnumgebung passt nicht mehr zu ihnen und der ganze Stress darf draußen bleiben. In ihrem neuen Leben braucht es mehr Ruhe und viel Zeit. Sie möchten Altes loslassen und Platz für Neues schaffen.

Wohn - Beratung "Die Burnout freie Wohnung"

Ich helfe Menschen bei Erschöpfungszuständen, nach einem Burnout oder einer Krankheit mit erholsamen Innenraumkonzepten eine neue Wohnumgebung zu gestalten, die Stressfaktoren ausschaltet und den Heilungsprozess unterstützt.

Dieses Angebot ist eine **Wohn - Beratung** um bestehende Räume zu optimieren. Es ist nicht zwangsläufig notwendig alles neu zu kaufen oder umzubauen. Auch mit einfachen Mitteln kann man große Veränderungen bewirken, die gut tun und glücklich machen.

Inhalt der Beratung:

- Der persönliche Wohnbedürfnischeck
- Wohnstress erkennen und beseitigen
- Der erholsame Schlafplatz
- Die richtige Zonierung
- Erholsame Licht- und Farbgestaltung

Wohn - Beratung per Zoom: August 2024 auf Spendenbasis
ab Herbst 2024: 150.-Euro / Stunde (Erstgespräch 0.-)

ERSTGESPRÄCH HIER BUCHEN



Dipl. Ing. Christine Braun

Innenarchitektur & Wohnpsychologie

T: +43 664/12 44 55 8

M: office@ideas-plan.at www.ideas-plan.at