

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 1:

Schliesse für einen Moment die Augen und "fühle" dein Büro/deinen Arbeitsplatz/Kraftort.

Welche Gefühle kommen auf, wenn du den Raum betrittst, wenn du auf dem Stuhl sitzend den Blick schweifen lässt?

Motivation/Demotivation

Inspiration/Müdigkeit

Sicherheit/Irritation

Stärke/Unsicherheit

Klarheit/Überforderung

Ruhe/Gereiztheit

...

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 2:

Höre in dich und erkenne deine wahren emotionalen Bedürfnisse.
Liste diese ehrlich auf!

z. B.

Ich fühle mich oft orientierungslos → Ich brauche mehr Klarheit

Ich fühle mich oft nicht verstanden → ich brauche mehr Geborgenheit

Ich fühle mich oft klein/bei mir kickt permanent Imposter → ich brauche mehr Selbstsicherheit

Ich fühle mich gelangweilt → Ich brauche mehr Spannung

...

So wird Raumgestaltung zum Super Tool für deine neue Gelassenheit

Aufgabe 3 / Hausaufgabe:

Wähle die zwei wichtigsten emotionalen Bedürfnisse, die du in Aufgabe 2 herausgearbeitet hast. Welche Farben würdest du ihnen zuordnen?

Bonus: Erstelle dir eine Farbcollage, z.B. in Canva
